Red Deporte y Cooperación

ONGD

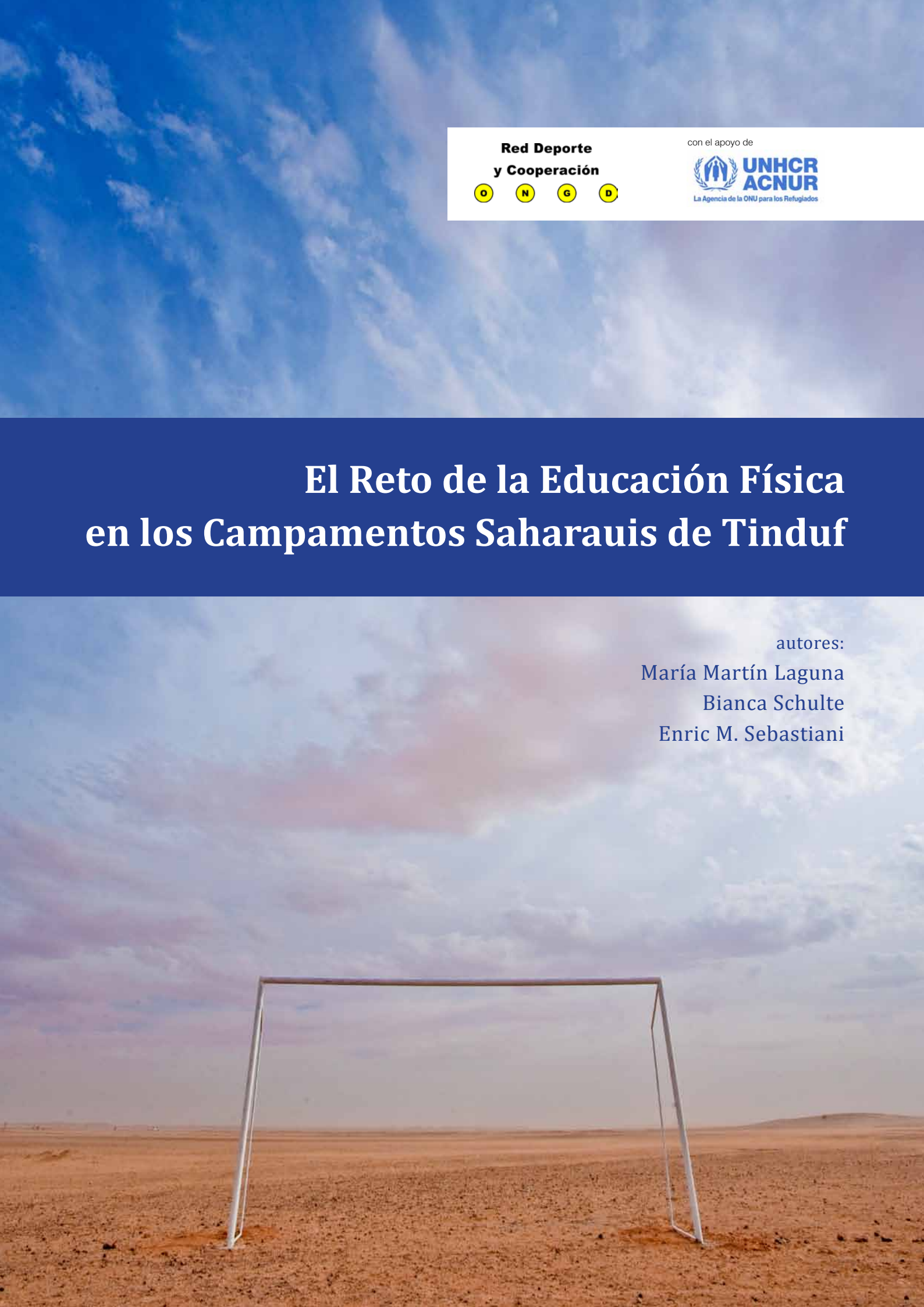
con el apoyo de

UNHCR ACNUR

La Agencia de la ONU para los Refugiados

El Reto de la Educación Física en los Campamentos Saharauis de Tinduf

autores:
María Martín Laguna
Bianca Schulte
Enric M. Sebastiani



Red Deporte
y Cooperación
ONGD

© Fundación Red Deporte y Coopeación
Sede Central: C/ Fernández de los Ríos, 87.
Madrid 28015. España
Tel. +(34) 913 100 214
Fax: + (34) 912 977 913
rdc@redeporte.org
www.redeporte.org

Este manual ha sido Editado por Fundación Red Deporte y Cooperación con el apoyo del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR).

Autores: María Martín Laguna, Bianca Schulte y Enric M. Sebastiani
Con la colaboración de Mohamed Bugleida
Fotografías: David Rengel y María Casas
Ilustraciones: Laura Juárez
Diseño y Maqueta: Bartolomé García
Prólogo: José Carlos Rodríguez Soto
Supervisión y coordinación del Proyecto: Carlos de Cárcer

Agradecimientos:
Mohamed Moulud (Secretario de Estado para la Juventud y Deportes del Sáhara), Mohamed Fadel y Miriam Salek Ahmada (Ministra de Educación Saharaui)

© Fundación Red Deporte y Coopeación
Madrid, 2011

Impresión:
ISBN:
Depósito Legal:

El Reto de la Educación Física en los Campamentos Saharauis de Tinduf

autores:
María Martín Laguna
Bianca Schulte
Enric M. Sebastiani

Fundación Red Deporte y Cooperación
Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)
Madrid, 2011

CONTENIDOS

PRÓLOGO 8

CAPÍTULO 1. Presentación, historia y contexto de los campamentos saharauis 10

1.1. Explicación del proyecto y su misión 10
1.2. Los niños y niñas saharauis 12
1.3. Síntesis histórica de los Campamentos de Refugiados 14
1.4. Sistema educativo Saharaui 15
1.5. Organización del deporte en los campamentos de refugiados saharauis 16
1.6. Los profesores de Educación Física en el Sáhara. ¿Cuál es su misión? 23

CAPÍTULO 2. Características pedagógicas de la Educación Física y el Deporte 24

2.1. Es un elemento socializador que favorece la cohesión social 24
2.2. Promueve los hábitos saludables y mejora la calidad de vida 25
2.3. Acompaña y guía el desarrollo motor de forma armónica 26
2.4. Dinamiza los centros escolares y enseña una manera de vivir el tiempo libre 28
2.5. Interviene en la construcción de la inteligencia humana para la motricidad 30
2.6. Favorece la comunicación corporal 32
2.7. En resumen 33

CAPÍTULO 3. Propuesta curricular para la Educación Física en las escuelas 34

3.1. Objetivos y contenidos por edades 34
3.1.a. Objetivos generales de la Educación Física 34
3.1.b. Objetivos específicos por cursos 35
3.1.c. Contenidos a tratar en cada curso 38
3.2. Orientaciones metodológicas para la enseñanza 47
3.2.a. Principios metodológicos 47
3.2.b. Técnicas, estrategias y estilos de enseñanza 48
3.2.c. Recursos materiales que se recomiendan para la práctica de esta asignatura 57
3.2.d. Aspectos a tener en cuenta antes, durante y después de realizar una sesión 58
3.3. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes 60
3.3.a. ¿Qué es la evaluación? 60
3.3.b. Instrumentos de evaluación 61
3.3.c. Criterios de evaluación por curso 64

CAPÍTULO 4. La programación didáctica 66
4.1. Programación anual 67
4.2. Estructuración de la enseñanza en unidades didácticas 68
4.2.a. ¿Qué es una Unidad Didáctica? 68
4.2.b. Unidades Didácticas por curso y bloque de contenidos 74
4.3. La sesión de Educación Física 81

CAPÍTULO 5. Las competencias del profesor de Educación Física 104
5.1. Conecta, anima y motiva a sus alumnos 105
5.1.a. A nivel afectivo 105
5.1.b. A nivel de selección de los contenidos de enseñanza y las actividades 105
5.1.c. A nivel emocional 105
5.2. Se adapta y exige a los alumnos en función de su realidad 106
5.3. Se implica con el centro 107
5.3.a. Negocia y se implica con la escuela y su proyecto educativo 107
5.3.b. Se integra, se relaciona y trabaja en equipo con sus compañeros 107
5.3.c. Asume otras responsabilidades 107
5.4. Transmite comprensión, sensibilidad e ilusión ante el hecho de educar 108
5.5. Gestiona, conduce y lidera su grupo de forma atenta 108
5.6. Planifica y programa reflexivamente 109
5.7. Exige y se exige 109
5.8. Educa en actitudes y valores 110
5.9. Evalúa criterialmente 110
5.10. Conoce a sus alumnos 111
5.11. Consigue resultados de los alumnos 111
5.12. Utiliza un buen repertorio de recursos 112
5.13. Crea un buen clima en clase 112
5.14. Orienta a los alumnos según sus posibilidades deportivas 112
5.15. Aporta conocimientos teóricos 113
5.16. Informa a los alumnos sobre las posibilidades que les ofrece el entorno 113
5.17. Trabaja desde la práctica e investiga sobre la acción 114
5.18. Sabe cuidarse 114
5.19. Tiene cuidado del material y de las instalaciones 114
5.20. Domina la técnica deportiva 115
5.21. Actúa de forma ejemplar y modélica 115

CAPÍTULO 6. La Educación Física como inversión de futuro 116

BIBLIOGRAFÍA 120

PRÓLOGO

Deporte para crear alegría y relaciones humanas

La cooperación internacional es mucho más que realizar construcciones, por muy bien hechas que estén y muy útiles que sean. Es iniciar y mantener una relación con otras personas, escuchar sus problemas y caminar con ellas para ayudar a mejorar sus condiciones de vida. En este proceso ambos se benefician, porque quienes gestionan el proyecto tienen la posibilidad de aprender mucho de los valores y el modo de vida del pueblo con el que quieren caminar juntos.

Desde que Red Deporte y Cooperación empezó a colaborar en los campamentos saharauis de Tinduf en 2007, hemos construido pistas deportivas, pero sobre todo nos hemos esforzado por estar con el pueblo saharaui y poner nuestro granito de arena para que su causa sea más conocida en España y se sigan creando lazos de amistad. Las personas que viven en campos de refugiados, sobre todo las que llevan allí muchos años, no sólo necesitan programas que respondan a sus necesidades materiales más básicas, sino también saber que no están solos y que tienen amigos con los que pueden contar. Y esos nuevos amigos salen también humanamente enriquecidos si se acercan al pueblo con disponibilidad de aprender de él.

Por eso un proyecto de deporte es mucho más que hacer canchas. Es construir relaciones humanas. Nuestra ONG no concibe el deporte como un medio de pasar el rato y mucho menos de hacer negocio. Desde que iniciamos nuestro camino en 1999, hemos aprendido que el deporte crea relaciones sanas, cura muchas frustraciones, eleva la autoestima de las personas e inculca valores como la disciplina y la ayuda mutua. Todo esto, naturalmente, además de los beneficios que se obtienen para la salud de quien practica la actividad física.

La cultura saharaui tiene grandes valores que ofrecer a la humanidad. Los hombres y mujeres del desierto, donde la vida es tan dura, viven con el horizonte infinito puesto en los ojos y saben que aunque el camino sea largo y duro hay que seguir adelante, confiando en la solidaridad de quienes podemos encontrarnos en nuestro camino. Por eso son maestros en hospitalidad, tiene la sabiduría de salir adelante de situaciones difíciles y conservan siempre la esperanza. Además, es una sociedad donde desde siempre se ha respetado y valorado a la mujer y se le ha dado el papel que merece en la

sociedad, algo que siempre nos ha impresionado cuando hemos visto –por ejemplo– equipos mixtos y entrenadoras que realizan su trabajo con una gran profesionalidad.

Un pueblo que se siente orgulloso de sus valores tiene derecho a expresar su alegría. Nosotros valoramos el deporte como un espacio privilegiado en el que las personas viven momentos de alegría y emoción, valores que se pueden vivir en cualquier lugar por inhóspito, monótono y duro que sea. Porque son las personas las que hacen que un lugar sea bello, y no al revés.

Estamos convencidos de que el pueblo saharaui ama y vive el deporte. Lo hemos visto durante el tiempo que hemos estado allí trabajando. Por eso estamos contentos de ofrecer esta nueva forma de colaboración: un manual de educación física que ayude a los profesores de esta asignatura a realizar mejor su trabajo y transmitir a las jóvenes generaciones el entusiasmo y las habilidades que la práctica deportiva necesita. Para obtener buenos resultados, el trabajo empieza preparando bien las sesiones en las que se aprenden los conocimientos básicos de la actividad física.

Como ONG de desarrollo, nos sentimos orgullosos de haber contribuido a la mejora del deporte del pueblo saharaui con la construcción de canchas en la wilaya de el Aaiun, el desarrollo de la Escuela Deportiva de Smara, la construcción de pistas deportivas en la Escuela 12 de Octubre y la organización de numerosos juegos escolares que elevan la autoestima de los jóvenes y les enseña a relacionarse de forma sana entre ellos.

Finalmente, no podemos pasar por alto nuestro agradecimiento al Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) que ha financiado este proyecto, incluida la edición de este manual con el que esperamos que los profesores de educación física tengan en sus manos un instrumento que les ayude a realizar su tarea con competencia.

José Carlos Rodríguez Soto
Jefe de Prensa
Fundación Red Deporte y Cooperación

CAPÍTULO 1
Presentación, historia y contexto de los campamentos de refugiados saharauis

1.1. EXPLICACIÓN DEL PROYECTO Y SU MISIÓN

Son muchas las razones que explican y justifican la presencia de la Educación Física y el deporte en un sistema educativo. Un reto siempre supone un desafio, un objetivo complejo que a la vez constituye un estímulo para quienes lo afrontan. La misión de sentar las bases de una educación física en los campamentos de refugiados saharauis es sin duda alguna uno de los más importantes retos por los que ha apostado el Ministerio de Juventud y Deportes y la Dirección General de Deportes de la RASD (República Arabe Saharaui Democrática).

Así lo demuestra el Plan Estratégico 2009-2014 para el fomento de la práctica del ejercicio físico, realizado desde el propio Ministerio. Este plan considera como prioritario la elaboración de políticas que impulsen la organización de diferentes escenarios para promover la actividad física y los deportes, el incremento del número de instalaciones deportivas y de espacios donde se puedan llevar a cabo dichas prácticas, la promoción de información a la población saharaui sobre la importancia de la actividad física para su salud (física, psicológica y social) y por supuesto la formación de personal docente cualificado para la enseñanza de la Educación Física en las escuelas.

De acuerdo a estos principios y considerando la actividad física y el deporte como importantes agentes de cambio social, fomentando la educación en valores, la salud y la propia identificación cultural, los autores de este libro nos unimos para intentar conseguir el reto de lograr que los profesores de educación física sepan qué, cuándo y cómo enseñar en los campamentos de refugiados saharauis.

Este manual forma parte de un programa integral que tiene como objetivo impulsar el deporte en los campamentos de refugiados saharauis. Está editado por Fundación Red Deporte y Cooperación con el apoyo de ACNUR y pretende ser una guía educativa para los futuros docentes de Educación Física en la que se establecen unos objetivos comunes y una serie de recursos didácticos para poder llevarlos a cabo. Para ello, debemos tener en cuenta la historia y el contexto social en el que nos encontramos y el significado de la Educación Física en los campamentos. Si la Educación Física forma parte de la formación de los niños y jóvenes saharauis, deberá tener unos objetivos comunes al resto de las asignaturas y específicos de la propia materia. Si los futuros profesores de Educación Física tienen claros estos objetivos, los programas para llevarlos a cabo y el valor de la enseñanza en los niños y niñas saharauis, entonces puede que consigamos juntos el desafío de dar a la Educación Física el importante papel que merece.

Red Deporte
y Cooperación
G

1.2. LOS NIÑOS Y NIÑAS SAHARAUIS

Suena un despertador. Todavía se ven las estrellas. Demasiado temprano, poco más de las cinco de la mañana. Pero es Ramadán y hay que tomar la última comida de la noche, para así afrontar un duro día en el que las temperaturas no bajarán de los cuarenta grados, sin tomar un solo sorbo de agua.

Alrededor de la mesa del pequeño patio, flanqueado por muros de adobe, sentados sobre las mismas alfombras que sirven de colchón, la familia de Fatma termina la noche, o comienza el día, según como se mire. La actividad se retoma con el amanecer. A las siete en punto, Fatma acude a las aulas. Mochila a la espalda y orgullosa de sus recién cumplidos ocho años, se va encontrando con un sinfín de niños que como ella comienzan a surgir de las jaimas y las casas de tierra, rodeados de una leve nube de polvo que les delata.

El equilibrio del desierto se ve entonces interrumpido por los colores chillones de las carteras y las indumentarias de los pequeños. Mientras tanto, los hogares van tomando forma. Se recogen las mantas que en las frías noches sirven de abrigo, se llenan los cubos de agua, se comienza el cuidado y la limpieza de las casas...

Todo ello antes de que lleguen las horas más calurosas, en las que el cuerpo comienza a debilitarse y no queda más remedio que resguardarse en las casas, que todavía conservan algo del frescor de la noche, y esperar a que baje el sol. Los puestos del mercado abren sus puertas. Estrechas calles llenas de oscuras tiendas donde cada estantería es de una forma, pero todas ellas tienen algo en común: el óxido que las recubre. Viejas mantas cubren los cestos de tomates, patatas, plátanos, manzanas y dátiles. Es complicado poner la mercancía a salvo de los insectos que pululan por el lugar.

Las mujeres, ataviadas con la tradicional “melfa”, muchas de ellas poniendo a salvo sus manos con guantes de lana, a pesar del calor, eligen concienzudamente cada pieza de fruta que van a adquirir, tras el saludo rutinario con el dependiente, que normalmente espera a la clientela a las puertas de la tienda, viendo pasar el tiempo.

El concepto de tiempo cambia en el Sáhara. Nada que ver con el mundo occidental, donde todo está hecho para durar poco. En el desierto el tiempo parece detenerse. Sólo el sol advierte del devenir de los días. La actividad es rutinaria, pero las conversaciones hacen que cada día sea distinto. Los saharauis son grandes conversadores. Lo han aprendido alrededor de la tetera, al son del bullir del agua hirviendo, justo en el momento anterior a verter la hierba seca en ella.

Hablan de política, del día a día, de su situación, de sus sueños. Hablan y hablan, porque las palabras son lo más grande que les queda. Y con ellas se hacen fuertes.

Cualquier pequeño acontecimiento puede romper la rutina en los campamentos. La semana anterior, el hermano de Fatma compró un coche todoterreno y toda la familia sacrificó un cordero para celebrarlo. Fatma estaba tan contenta que se le olvidó el enfado que le había causado el no poder ir a recoger los sacos de arroz,

harina, azúcar y botellas de aceite que se repartieron en el centro de la wilaya. «Eres muy pequeña, no tienes fuerza, ya iré yo con mamá» le había dicho su hermano Salem. Estuvo enfadada hasta ese día. Su hermano le había traído un balón de vóleibol y le había dado una vuelta en su coche. En la radio sonaba música española, que a su hermano le encantaba. Ella no entendía nada, pero ese verano iría a pasar sus primeras vacaciones con una familia en Barcelona, aprendería español y a su vuelta sorprendería a Salem cantándole todas sus canciones de Enrique Iglesias.

Eran ya las 12:30, Fatma estaba deseando llegar a casa después de haber tenido sus clases de árabe, de matemáticas y de ciencias naturales. Ahora les tocaba deportes. Las chicas jugaban al vóleibol y los chicos al futbol. A ella le gustaba mucho jugar, lo malo era que siempre tenían la pelota las que eran más altas que ella. Fatma lo intentaba una y otra vez, pero era imposible pasar la red. Cada vez que fortuitamente un balón caía en sus manos, ella se concentraba e intentaba con todas sus fuerzas pasarlo al otro lado, pero hasta el momento todos sus esfuerzos habían sido en vano. La motivación del inicio se convertía siempre en frustración, al final de la clase. Pensaba que a veces se sentía tan torpe.

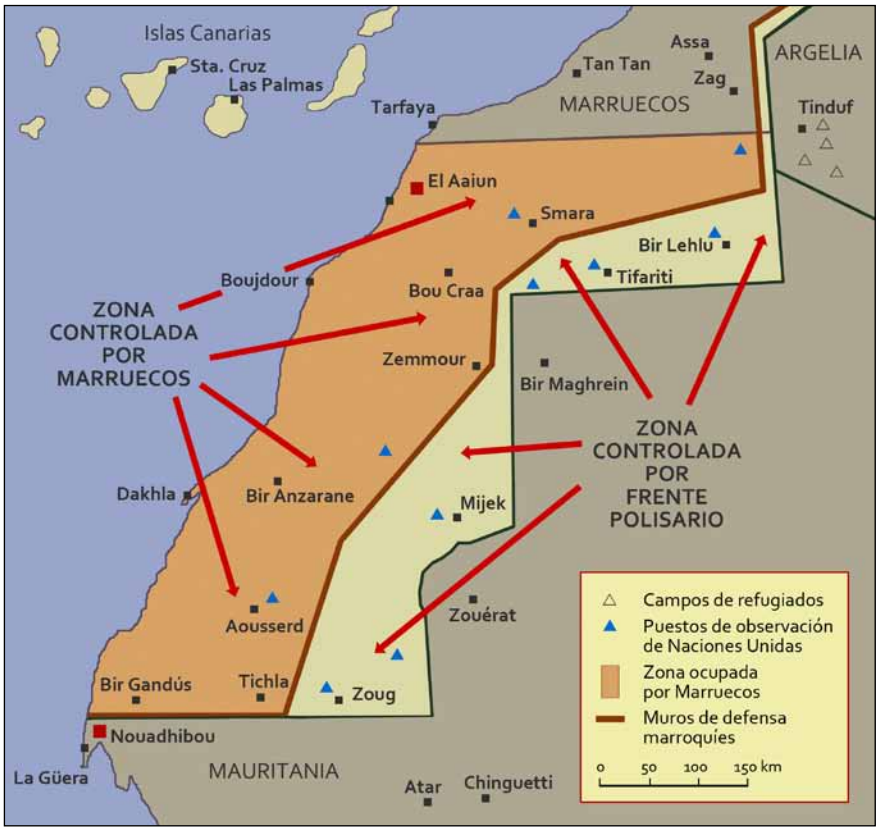
Había sido un día duro para Fatma en la escuela, pero por la tarde había salido a dar de comer a las cabras con sus amigas Minetu y Fatdala y enseguida se le pasó el cansancio, así que pudo terminar sus deberes a tiempo para poder ayudar a su madre y a su hermana mayor a preparar la cena. En la jaima sus otros hermanos y su padre se arremolinaban alrededor de la radio. La emisora nacional saharaui se escuchaba de fondo. «Hijos, la radio ha sido clave en la historia del Sáhara Occidental desde 1975, su objetivo ha sido y seguirá siendo el de transmitir lo que está ocurriendo en estos momentos, aquí y en el mundo. La información no debe ser un lujo, sino un derecho del que todos debemos hacer uso» explicaba siempre su padre, Ali Ahbabi, instantes después de mostrar con orgullo su foto de combatiente de guerra. Toda la familia estaba contenta de que tras pisar una mina antipersona en los territorios liberados de Tifariti, Ali, hubiera sobrevivido.

En aquel percance Alí había perdido una pierna y parte de su oído izquierdo, pero eso no le impidió continuar dedicándose por entero a la lucha por la libertad del pueblo saharaui desde el Ministerio de Cooperación en Rabuni. Él fue quien insistió en que Fatma fuera con el proyecto de «Vacaciones en Paz» a pasar el verano en España: «Podrás tener la imagen de otro lugar diferente a éste, con otros defectos y otras virtudes, con otra cultura y otros recursos».

Debemos cambiar la situación que vive nuestro pueblo, hija, y sois vosotros los que tendréis que luchar para conseguirlo, así que ve, conoce, estudia, aprende y no olvides nunca de qué lugar provienes». Fatma quedó impresionada con las palabras de su padre, no sabía si iba a ser algo malo o bueno, pero conocía a otros niños que habían ido y venían siempre muy contentos, esperaba que a su vuelta además de aprender español, hubiera crecido un poco y fuera tan alta que pudiera pasar sin problemas la pelota de voleibol al otro campo.

1.3. SÍNTESIS HISTORICA DE LOS CAMPAMENTOS DE REFUGIADOS

El Sáhara Occidental era un protectorado español hasta que en 1975, el Gobierno de Madrid procede a su entrega, repartiéndolo entre los países de Marruecos y Mauritania. En octubre se inicia la "Marcha verde" por parte de Marruecos y comienza la invasión militar marroquí y mauritana y la huida masiva de la población civil saharaui. El Frente Polisario (organización politica de la RASD) hizo frente a la ocupación marroquí y organizó la huida y el acogimiento de los refugiados que se establecieron en campamentos, en la desértica región argelina de Tinduf, donde aproximadamente conviven unas 200.000 personas.



Los campamentos están divididos en cuatro distritos o wilayas; El Aaiún, Smara, Dajla y Auserd, nombres que coinciden con importantes ciudades del actual Sahara ocupado. Cada wilaya está dividida en 6 ó 7 dairas o pueblos, y cada daira en 4 barrios. La organización de los campamentos fue iniciativa de las mujeres saharauis que se ocuparon de dar estructura a un lugar hasta entonces inhóspito. Las viviendas de las familias están constituidas por tiendas de tela o de piel de cabra (jaimas) a las que se les añaden pequeñas construcciones de adobe que hacen las funciones de cocina y baño.

Cada wilaya cuenta con un hospital regional y por cada daira existe un centro de salud, una guardería y un centro educativo. La tasa de analfabetismo entre los saharauis prácticamente ha desaparecido, actualmente existen un total de 33 escuelas de educación primaria y secundaria que acogen a niños/as de edades comprendidas entre los 3 y 15 años, existiendo actualmente en cada colegio un Departamento de Educación Física que depende del Ministerio de Educación, debiendo destacar que estos departamentos mantienen contacto con la Dirección General del Deporte. Países como Argelia, Libia o Cuba acogen a estudiantes saharauis para continuar sus estudios universitarios, obteniendo en algunos casos la titulación de licenciado en Educación Física pero sin poder ejercer la profesión a su regreso.

1.4. SISTEMA EDUCATIVO SAHARAUI

Con el nacimiento de la RASD en 1976, se idea una política educativa basada en tres pilares:

- Enseñanza primaria y media o secundaria con un programa nacional bilingüe (árabe y castellano como lengua co-oficial)
- Enseñanza técnica y profesional.
- Alfabetización.

A comienzos de 1976 se construyen las primeras escuelas en cada daira, a la intemperie y escribiendo sobre papel cartón y pizarras. Cada maestro enseñaba según sus conocimientos. La totalidad de la práctica educativa saharaui está basada en los principios de autogestión, colectivismo, nacionalismo e islamismo a los que cabe añadir los de coeducación, autorresponsabilidad y disciplina.

Y es en la escuela donde se han producido los logros más profundos: unidad del pueblo, dignidad nacional, igualdad niño-niña y responsabilidad personal al hacerse cargo de la construcción de la sociedad.

En cuanto a la estructura educativa actual, el Ministerio de Educación Saharaui, define los siguientes puntos:

- Guarderías para los niños de hasta tres años, que dependen del Ministerio de Sanidad y los Comités de Salud de las dairas.
- Jardines de infancia o preescolar, de cuatro a seis años, en las cuales los niños aprenden jugando, cantando y participando colectivamente en las actividades con otros niños. Estos centros son atendidos por educadores y maestras.
- Educación primaria, desde los siete a los trece años. Es gratuita y obligatoria. Se estudia en colegios de daira, al lado de las jaimas.
- Educación secundaria, desde los trece a los dieciséis años.
- Formación profesional, abarca estudios de mecánica, electricidad, soldadura, carpintería, albañilería, mecanografía, administrativo y artesanía popular entre otros. Estos centros son atendidos por educadores y maestras.
- Formación universitaria. Depende exclusivamente de los convenios culturales y de relaciones de amistad y solidaridad internacional que la RASD establecen con los países que la reconocen.
- Educación especial, existe un centro para el tratamiento de los jóvenes disminuidos físicos, la mayoría víctimas de los bombardeos, que funciona en régimen de internado. También se han creado centros para discapacitados psíquicos y sensoriales (centro para la atención de niños ciegos).

En el Congreso Constituyente de la Unión General de Estudiantes del Sáhara Occidental celebrado en Agosto de 1975, quedaron perfilados los ejes centrales del modelo educativo saharaui:

- Desenmascarar la política docente colonialista.
- Rehabilitar la cultura nacional.
- Crear la cultura nacional.
- Crear las perspectivas para la enseñanza y la formación de los jóvenes saharauis en todos los ámbitos.
- Fundirse con las masas para elevar su cultura y conciencia política.

La educación es considerada como un importante pilar en la sociedad saharaui. En los campamentos de refugiados, el cien por cien de los niños, sin discriminación por sexo o raza, están escolarizados. En esta estructura educativa, se pretende incorporar la educación física como base fundamental para la promoción de la salud y la enseñanza en valores, así como promotora de futuros deportistas de alto nivel representando al pueblo saharaui en las grandes competiciones internacionales.

1.5. ORGANIZACIÓN DEL DEPORTE EN LOS CAMPAMENTOS DE REFUGIADOS SAHARAUIS

Hasta ahora, la asignatura de Educación Física ha sido una materia impartida desde el ámbito de la enseñanza técnico-táctica deportiva no siendo considerada como herramienta para inculcar valores educativos. Aspecto totalmente comprensible si tenemos en cuenta su reciente incorporación en los centros escolares y la vinculación casi inevitable con el aspecto competitivo propio de cualquier evento deportivo.

Como comentamos en el apartado anterior, los campamentos se dividen en cuatro wilayas o distritos, aunque se considera como quinta, por su extensión y número de habitantes, a la zona del 27 de Febrero, colegio para mujeres en el que actualmente residen en sus alrededores numerosas familias saharauis. Aproximadamente existen unos 35.000 niños escolarizados entre las 33 escuelas existentes divididas en las diferentes wilayas, existiendo una Dirección Provincial de Deportes en cada una de ellas (Smara, El Aaiun, Dajla y 27 de Febrero).

Cada una de estas direcciones provinciales, forman parte de la Dirección General de Deportes que a su vez depende del Ministerio de Juventud y Deportes.

Actualmente las disciplinas deportivas que se practican y que se enseñan en las escuelas son el atletismo, el fútbol, el voleibol, los juegos tradicionales saharauis y, en algunas dairas el baloncesto.

Las competiciones que desde la Dirección General de Deportes se organizan y dividen en dos períodos, de octubre a mayo y de junio a septiembre.

De octubre a mayo

Juegos de mujeres y ancianos

Entre barrios: Competición entre los 4 barrios de cada daira, quedando un solo clasificado; siendo éste quien jugará como representante de los barrios en los juegos de las dairas. Los deportes son voleibol para mujeres y juegos tradicionales para las personas mayores.

Entre dairas: Los primeros clasificados de los juegos de barrio, que representan a cada daira, jugarán hasta quedar un primer clasificado en la wilaya, que será el representante de la misma.

Entre wilayas: Se realizarán entre los equipos representantes de cada wilaya, y jugarán hasta quedar un solo ganador.

Juegos escolares

Durante todo el curso escolar se celebran competiciones entre todos los colegios de las diferentes dairas, hasta quedar un ganador por cada wilaya. Los deportistas serán niños de 6 a 14 años en varias categorías y los deportes serán el fútbol, el voleibol y el atletismo.

Sáhara Maratón

Competición internacional que se lleva a cabo en el mes de Febrero desde el año 2000 y en la que cada vez se suman más participantes de diferentes partes del mundo. Con diversas travesías de 5, 10, 21 (media) y 42 (maratón) kilómetros, cada uno puede elegir la distancia que desee. El objetivo es propagar la causa saharaui en el ámbito internacional y ayudar a la misma con la solidaridad y valentía de todos aquellos que quieran unirse al evento.

De junio a septiembre

Juegos de verano

Entre barrios: Competición entre los 4 barrios de cada daira, quedando un solo clasificado; siendo éste quien jugará como representante de los barrios en los juegos de las dairas. Los deportistas son jóvenes mayores de 14 años y los deportes son el voleibol y el fútbol.

Entre dairas: Los primeros clasificados de los juegos de barrio, que representan a cada daira, jugarán hasta quedar un primer clasificado en la wilaya, que será el representante de la misma.

Entre wilayas: Se realizarán entre los equipos representantes de cada wilaya, y jugarán hasta quedar un solo ganador.

Instalaciones

Las instalaciones y recursos materiales con los que se cuenta actualmente en las diferentes wilayas de los campamentos son:

- **SMARA**: Una pista polideportiva de cemento, en buenas condiciones y la actual escuela de deportes inaugurada en Febrero 2009 con su consecuente pista provista de porterias y canastas de baloncesto.
- **AUSERD**: Una pista polideportiva de cemento en no muy buenas condiciones.
- **DAJLA**: Una pista polideportiva de cemento en buenas condiciones de uso.
- **AIUN**: Dos pistas polideportivas donde se puede contar con canastas, porterías y huecos para la colocación de postes de voleibol (una de ellas construida por Fundación Red Deporte y Cooperación con apoyo de la Comunidad de Madrid en 2009).
- **27 DE FEBRERO**: No existe pista de cemento.
- **ESCUELA DOCE DE OCTUBRE**: una pista polideportiva de cemento en buenas condiciones de uso (construída por Fundación Red Deporte y Cooperación con apoyo de ACNUR en 2010).

Hay que tener en cuenta que en todas las wilayas existen varias pistas de arena que son utilizadas para jugar al fútbol y voleibol, así como las diversas esplanadas limítrofes distribuidas por todas las dairas. También hay que considerar que en todos los colegios tienen una planta rectangular con un patio interior de arena de dimensiones generosas, en los que se puede realizar deporte en unas condiciones más o menos aceptables.

El material hasta el año 2008, ha sido muy escaso en las escuelas, teniendo en algunos casos un único balón de fútbol y cuatro o cinco aros como recursos para la práctica de la Educación Física.

Material

Gracias a diversas entidades como Fundación Red Deporte y Cooperación, a la organización española del Sáhara Maratón, el Ayuntamiento de Córdoba y múltiples donantes particulares, la equipación en las escuelas ha mejorado, incluyendo como medida preventiva y de seguridad un botiquín de primeros auxilios equipado para su posible uso en las clases de Educación Física.

"*Mejorar el deporte saharaui y aumentar la presencia saharaui en competiciones deportivas internacionales*"

Partiendo de esta estructura, en 2008, el Ministerio de Juventud y Deportes junto con la Dirección General de Deportes de la RASD, definieron las líneas básicas para la promoción deportiva de los campamentos en un Plan Estratégico con un pronóstico de consecución a cinco años, del 2009 al 2014. Fundación Red Deporte y Cooperación ha sido una de las entidades que ha apoyado decididamente a la Dirección General de Deportes de la RASD en el impulso de este Plan Estratégico.

Este Plan Estratégico incluye como objetivo general claro: "Mejorar el deporte saharaui y aumentar la presencia saharaui en competiciones deportivas internacionales".

Con esta proyección internacional se pretende mostrar la situación que vive el pueblo saharaui de una forma pacífica y moderna. Buscando que los pueblos del mundo sean más conscientes de la vida del pueblo saharaui, utilizando el deporte como idioma universal.

Para lograrlo, se definen a continuación los seis objetivos específicos planteados en el documento, así como las actividades para poder llevarlos a cabo:

1
"*Mejorar las infraestructuras deportivas*"

Con esto se pretende que la población tenga mejor acceso a las instalaciones deportivas, tanto en los campamentos como en los territorios liberados.

Para alcanzar este objetivo se proponen las siguientes actividades:

- Construir una pista multiusos en la Escuela del 27 de Febrero.
- Construir una pista multiusos en Rabuni.
- Construir una pista multiusos en Birlehlu (zona liberada).
- Construir un centro de administración para la Dirección Nacional de Deportes separada de la actual Secretaría de Juventud y Deportes.
- Construir un gimnasio cerrado en Ausserd, equipado con pesas, bicicletas estáticas, colchonetas de judo, cintas para correr, etc.
- Construir una piscina cubierta de agua salada en Smara.

Para alcanzar este objetivo se proponen las siguientes actividades:

- Crear un manual para los profesores de las escuelas primarias de educación física.
- Realizar competiciones de bicicletas
- Establecer contactos con los clubes extranjeros para que faciliten el equipamiento que renuevan cada año y poderlo reutilizar en las escuelas.
- Establecer premios en las ligas que se hacen, como motivación para los participantes.

2
"*Mejorar la calidad del deporte saharaui en las escuelas primarias y promocionar el deporte escolar*"

Para poder llevarlo a cabo se plantea lo siguiente:

- Construir una instalación deportiva adaptada a las necesidades de los minusválidos en El Aiun, donde existen dos escuelas para minusválidos (una de físicos y psíquicos y otra escuela para ciegos).
- Realizar actividades específicas adaptadas a las necesidades especiales.
- Formar monitores especialistas en deporte adaptado a minusválidos.

3
"*Tener instalaciones adecuadas para que los minusválidos puedan practicar deporte con normalidad*"

Para alcanzar este objetivo se proponen las siguientes actividades:

- Reforzar federaciones nacionales de todos los deportes que se practican y intentar que se reconozcan estas federaciones a nivel internacional.
- Ser miembro de la CAF (Confederación Africana de Fútbol).
- Participar en competiciones internacionales, como miembros de la federación internacional.
- Invitar a clubs extranjeros para buscar jugadores o atletas entre los niños y jóvenes saharauis.
- Crear selecciones nacionales de todo tipo de deportes.
- Divulgar los eventos deportivos para aumentar la información deportiva, así como su importancia.
- Acceder a medios de información para divulgar el deporte saharaui: internet, radio, prensa o televisión.
- Seleccionar a niños/as de las escuelas que destaquen en alguna práctica deportiva, para ayudarles a mejorar su técnica y promocionarlos en el deporte que destaquen.
- Buscar becas deportivas para niños/as de 12 años, después de su formación primaria, para que estudien en el extranjero y mejoren en el deporte en que destaquen. Se utilizaría ésto como base para las futuras selecciones nacionales de los deportes saharauis.

4
"*Llevar el deporte al ámbito internacional y participar en competiciones internacionales con deportistas preparados*"

5
"*Aumentar la calidad del deporte en las wilayas y dairas, así como el número de participantes*"

Para alcanzar este objetivo se proponen las siguientes actividades:

- Mejorar y aumentar la participación de las mujeres saharauis en el deporte.
- Adaptar el deporte al clima (cronograma de los eventos deportivos) y a las constumbres de la población.
- Hacer hermanamientos de clubes deportivos de todas las especialidades, que ayuden a los clubes equivalentes de las dairas, wilayas y escuelas.
- Filmar y fotografiar los eventos deportivos para darles divulgación en medios de comunicación.

6
"*Incrementar el nivel formativo de los profesionales del deporte y crear profesionales especialistas en medicina deportiva*"

Para poder llevarlo a cabo se plantea lo siguiente:

- Formar a monitores deportivos, que aumenten la calidad de la práctica deportiva, así como la motivación de los niños y jóvenes ante el deporte.
- Mejorar la calidad de la formación de los profesores de educación física en las escuelas, con cursos de formación y reciclaje.
- Formar a personal sanitario en medicina deportiva, para poder atender las lesiones específicas que conlleva la práctica deportiva.
- Programar cursos de primeros auxilios para el personal de los equipos deportivos, incluyendo nociones de inmobilizaciones para traslados de los lesionados.

Estos objetivos recogen la estrategia a seguir en los próximos 5 años para mejorar el deporte saharaui. Aunque actualmente dependen de la ayuda exterior, se han planteado para que en un futuro puedan ser logrados de manera autónoma. Es por esto que nuestra intención con la realización de este libro es lograr recoger una serie de recursos didácticos y pedagógicos que puedan servir a los profesores de educación física para sentar las bases de su enseñanza. La creación de este libro es únicamente los brotes de una semilla, serán los próximos profesores de educación física los que deberán regarla y cuidarla para que continúe creciendo.

1.6. LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SÁHARA: ¿CUÁL ES SU MISIÓN?

La actividad deportiva, según la carta Europea del Deporte (1992), es todo tipo de tarea física, que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tiene por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.

Ciertamente, la utilización del deporte puede estimular sentimientos de juego limpio y de subordinación de los intereses particulares a los generales, pero también, en otros casos, puede promocionar la insolidaridad, el desprecio hacia los otros o el deseo de victoria por encima de todo.

Esta dimensión instrumental nos lleva a considerar el deporte como un medio que el profesor está en condiciones de utilizar para alcanzar sus objetivos de educación moral y ética, con alto potencial educativo para la adquisición de valores y para el desarrollo de actitudes socialmente necesarias.

Hoy en día, podíamos plantearnos si es factible introducir el deporte en la escuela o no, ya que se entiende que el deporte contiene elementos que promueven una apología de aplastar al contrario, y que desvirtúa valores como la solidaridad, el compañerismo, la ayuda mutua, el altruismo, etc. Esto dependerá en gran medida del profesor de educación física, de sus valores éticos, su enseñanza acorde a éstos y su actitud frente a sus alumnos. De ahí que se considere que puede haber dos tipos de educadores: por un lado, los que promueven la obtención de un récord, la victoria y el rendimiento, y, por otro, los que se centran en las capacidades del alumno, el proceso de aprendizaje y la adquisición de buenos hábitos para la salud.

Desde este punto de vista, el deporte escolar y en la edad escolar es educativo en la medida en la que, como maestros, además de ocuparnos de la enseñanza de los aspectos técnico-tácticos y del desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos, nos centremos también en transmitir valores.

De ahí que el deporte, bien utilizado, puede enseñar resistencia, estrategias de juego, habilidades básicas, coordinación, estimulación del juego limpio y del respeto a las normas, así como a conseguir un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses propios a los del grupo; y, mal utilizado, el deporte puede fomentar la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria, incluso el odio a los rivales.

En ese sentido, nosotros, como educadores, tenemos la misión de favorecer la primera opción; de lo contrario, habría que preguntarse: ¿Qué sentido tiene para nosotros, desde la pedagogía y el deporte escolar, no enseñar ésto? Por lo tanto, desde la perspectiva educativa, la iniciación en los deportes debe suponer la «inmersión» del alumno en un proceso, que, mediante la propia práctica y el propio aprendizaje deportivo, le haga crecer y desarrollarse en los planos intelectual, motriz, moral y actitudinal.

Pero, por otro lado, ¿podemos hablar de una educación deportiva moral? ¿El deporte es o se hace educativo? ¿Qué debemos tomar en consideración para una educación deportiva en valores? ¿Qué estrategias podemos poner en práctica? ¿Existen propuestas universales? Intentaremos dar respuesta a estas preguntas teniendo en cuenta la realidad social en la que nos encontramos y la propia organización y necesidades educativas del pueblo saharaui en el ámbito de la Educación Física.

CAPÍTULO 2
Características pedagógicas de la Educación Física y el Deporte

Son muchas las razones que explican y justifican la presencia de la Educación Física y los deportes en un sistema educativo. Estas son desde nuestro punto de vista, y del de diversas comisiones de expertos, las que estimamos más relevantes para su aplicación en el contexto de los campamentos de refugiados saharuis.

2.1. ES UN ELEMENTO QUE FAVORECE LA COHESIÓN SOCIAL

La Educación Física y el deporte básicamente son una herramienta o instrumento, como lo podría ser cualquier otra asignatura, que nos permitirá crecer como personas y convivir en sociedad. Pero podemos afirmar que la Educación Física tiene unas singularidades o especificidades que la diferencian de otras materias educativas y la convierten en una "herramienta privilegiada" para favorecer la adquisición de unos valores individuales y sociales.

La tipología de sus contenidos, sobre todo el juego, el deporte y la expresión corporal, ya aportan un potencial socializador a la materia. Hemos de destacar la gran cantidad de relaciones interpersonales, la presencia del conflicto, el aprender a cooperar y competir, su lenguaje universal y el carácter vivencial y lúdico de la materia. Todos estos aspectos, juntamente con la transcendencia social de sus contenidos y a su gran presencia en nuestra vida cotidiana y en los medios de comunicación, permiten que la Educación Física sea una herramienta excelente para la socialización.

Diferentes autores enfatizan la potencialidad de la Educación Física y el deporte para desarrollar valores individuales y sociales, pero también existen estudios que afirman que no siempre se produce este efecto socializador deseado. Psicólogos, sociólogos y educadores, no saben explicar todavía cómo y por qué el aprendizaje social puede incidir en personas que hacen deporte o no. Lo que sí que se remarca es una gran importancia del ambiente social y organizativo de las prácticas deportivas.

Finalmente hemos de tener presente que en este proceso se debe implicar a las familias, a los responsables del deporte escolar, y "hacer entrar" los medios de comunicación en el aula para poder realizar un análisis crítico.

2.2. PROMUEVE LOS HÁBITOS SALUDABLES Y MEJORA LA CALIDAD DE VIDA

La promoción de hábitos de salud y de mejora de la condición física son razones de peso a la hora de contemplar la asignatura de Educación Física dentro de la enseñanza obligatoria.

No se hace referencia, pues, al ejercicio físico en sentido amplio, ni tan solo al deporte escolar. No se contemplan todas las necesidades de los niños y niñas, sólo aquellas a cubrir a través de la escolarización. Tampoco se argumenta a partir de otras responsabilidades del gobierno en relación a los niños y niñas de 6 a 16 años, que no sean las que se refieren a su educación. No obstante, hay que reconocer los valores añadidos que el área de Educación Física tiene a otros niveles.

El área de Educación Física promueve hábitos saludables en tanto que:

- Aporta conocimientos, competencias y habilidades en relación al ejercicio físico, la mejora de la condición física y la salud.
- Desarrolla una actitud crítica en relación al tratamiento del cuerpo y al uso del ejercicio físico y del deporte en la sociedad actual.
- Estimula la práctica de ejercicio físico extraescolar.

El área de Educación Física puede contribuir a la mejora de la calidad de vida en tanto que educa en el logro del bienestar personal físico, psicológico y emocional, y social.

Además, la Educación Física puede contribuir en:

- La prevención de trastornos de conducta y de conductas de riesgo.
- La prevención del sedentarismo.
- El trabajo de aspectos educativos diversos y de ejes transversales como: la educación por la paz, la educación de la salud, la educación emocional, la educación de la sexualidad, la educación en valores o la educación multicultural, etc.

En definitiva, la Educación Física aporta vivencias y recursos para la construcción y desarrollo de una buena salud positiva (optimismo, autoconcepto, capacidad de afrontar las dificultades, confianza en uno mismo, sensación de bienestar, percepción de la realidad, autonomía, o satisfacción personal y colectiva).

2.3. ACOMPAÑA Y GUÍA EL DESARROLLO MOTOR DE FORMA ARMÓNICA

La motricidad es un aspecto fundamental desde que nacemos hasta que nos morimos. Cuando somos pequeños descubrimos el mundo por medio de las diferentes habilidades que vamos adquiriendo y aprendiendo. Sabemos de los problemas que comporta para el desarrollo integral de la persona cuando tenemos algún problema como puede ser una hipotonía o de lateralidad y de su repercusión en los aprendizajes escolares.

Pero también al final de las etapas de la vida, cuando somos personas mayores, la motricidad tiene un papel fundamental. El "drama" surge cuando una persona no se vale por sí misma, o sea, no puede hacer aquellas habilidades cotidianas como puede ser vestirse, ir a comprar, hacer la comida, etc.

Siguiendo el mismo argumento, tal como dice la doctora, bióloga y pedagoga Dolors Canals: "el cuerpo es nuestro instrumento de vida". Todo lo que hacemos, lo hacemos a través de nuestro cuerpo. De aquí que a un niño/a le produzca una enorme alegría y satisfacción conseguir hacer una habilidad que antes no sabía realizar. Y el hecho de conseguirlo produce una enorme confianza en uno mismo. Por tanto, en todas las etapas de la vida la motricidad juega un papel fundamental.

Así pues desde esta perspectiva, la Educación Física es incuestionable pues educa esta motricidad que resulta fundamental para la existencia humana en las etapas del desarrollo humano desde la segunda infancia hasta que una persona es adulta. Es importante para el repertorio motriz que se va adquiriendo durante estas etapas y que, además, es transferible a las siguientes etapas hasta el final de la vida.

59

2.4. DINAMIZA LOS CENTROS ESCOLARES Y ENSEÑA UNA MANERA DE VIVIR EL TIEMPO LIBRE

La Educación Física dinamiza los centros educativos ya que puede ser un buen motor para organizar actividades y competiciones en la escuela y fuera de la misma. Es evidente que el profesor de Educación Física puede impulsar estas actividades pero que no debe pretender hacerlo solo sino que es oportuno implicar al resto de la comunidad educativa. Por otro lado, también existen otras actividades que ayudan a dinamizar las escuelas, como las fiestas, semanas temáticas, etc.

Por lo que se refiere a la Educación Física y, sobre todo, al papel del profesorado de Educación Física, se proponen a continuación unas ideas clave y unos ejemplos que puedan ilustrar la manera de conseguir el presente objetivo.

Sobre las ideas clave, resaltar las siguientes:

- El profesorado de Educación Física ha de ser un referente respecto a la organización de actividades que movilicen a toda la escuela.
- Se deberá implicar al resto de profesorado en las actividades promovidas por la Educación Física.
- Es preciso sensibilizar y corresponsabilizar a todo el equipo docente de los retos y dificultades de la asignatura (instalaciones, material, etc.).
- Buscar la implicación de la Educación Física también en el resto de asignaturas y en los diferentes proyectos de la escuela.
- Liderar la coordinación del conjunto de actividades que se lleven a cabo en los espacios deportivos de la escuela, tanto dentro como fuera del horario lectivo.
- El profesorado de Educación Física deberá tener un amplio conocimiento de los recursos de su entorno próximo para el máximo aprovechamiento de los mismos.
- Aprovechar las posibilidades de la actividad física para implicar a toda la comunidad educativa en su participación.

Algunas ideas o ejemplos sobre cómo hacerlo:

- Organizando, de vez en cuando, exposiciones al claustro de profesores explicando y dando a conocer los beneficios y buenos resultados que se consiguen a través de la Educación Física y de las actividades que ésta organiza.
- Creando una estructura de coordinación interna para la organización de actividades.
- Participando en proyectos o actividades propuestas por otras asignaturas e implicando el cuerpo y el movimiento de forma transversal.
- Creando y participando de reuniones entre los profesores de Educación Física de su ámbito territorial más cercano.

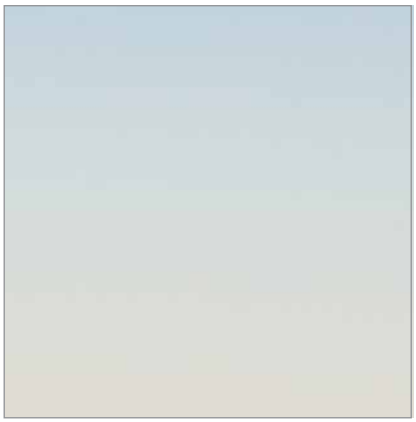
- Liderando actividades de centro que tengan como centro de interés algún tema de propio de la Educación Física, en horario lectivo y con las familias (Día del deporte, Día del juego y la danza tradicional, la Fiesta del voleibol o un festival atlético, etc.).
- Planificando salidas de la escuela relacionadas con la asignatura de manera secuenciada a lo largo de toda la escolarización.
- La participación requiere una formación y un trabajo previo en la misma escuela y el resultado final se recoge en una actividad compartida con otras escuelas e, incluso, algunas, con las propias familias.
- La aportación de estas actividades al centro educativo se traduce en un mayor prestigio para la Educación Física, y un mayor conocimiento de toda la comunidad educativa de aquellos objetivos y beneficios que se obtienen del trabajo en Educación Física.
- Evidentemente, será imprescindible buscar la implicación del alumnado, no sólo en su participación activa en las actividades, sino en la organización de las mismas.

Por otro lado, la Educación Física enseña una manera de vivir el tiempo libre, ya que en este sentido la Educación Física puede jugar un importante papel a la hora de conseguir que los alumnos, una vez finalicen su escolarización obligatoria, puedan ejercer un estilo de vida activo y saludable.

Es probable que muchos niños y niñas, cuando salen de la escuela sigan practicando aquellos juegos, deportes o danzas que les hayan podido enseñar desde la Educación Física escolar.

Con todo lo que se ha planteado, es evidente pensar que la Educación Física contribuye a aportar al alumnado vivencias significativas que determinarán la organización y ocupación de su tiempo libre, pero se precisa alguna cosa más:

- Informar a los alumnos y a las familias de las posibilidades de práctica físico deportiva de cada territorio.
- Conocer qué hacen los niños y niñas en su tiempo libre y orientar aquellos casos que se crea conveniente.
- Promover actividades fuera de la propia escuela o con otras escuelas.
- Informar a las familias sobre la importancia y los beneficios de incorporar la actividad física en el tiempo libre de sus hijos e hijas.



2.5. INTERVIENE EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA INTELIGENCIA HUMANA PARA LA MOTRICIDAD

Este apartado tiene un carácter transversal respecto a las demás características pedagógicas porque las utilizará para enfatizar el carácter intelectual de la Educación Física procurando integrarlos. Sólo un enfoque del ser humano inteligente puede asumir los beneficios de la Educación Física: moverse en cualquier finalidad de las expresadas es inteligencia.

Debemos recordar el poco valor histórico de esta disciplina, frecuentemente olvidada o relegada ante los tradicionales contenidos académicos de la lectoescritura. Si todo se puede revisar, se debe intentar diluir la frontera entre los contenidos intelectuales tradicionales y la Educación Física.

2.5.1. Inteligencia en sentido amplio y en sentido restringido

Responder a la relación entre inteligencia y comportamiento motor comporta aceptar un modelo teórico de la individualidad humana. Pero el planteamiento inicial es erróneo: preguntarse la relación existente entre inteligencia y comportamiento motor comporta la trampa del dualismo, utilizando un concepto disposicional y orgánico de inteligencia. La Educación Física no se realiza como una manifestación de una entidad interna que lo permite, si no que, al contrario, la inteligencia humana se construye a medida que la persona se emociona, percibe y entiende.

El sentido amplio de la inteligencia significa una visión multidimensional para toda adaptación ontogenética a los entornos físico, biológico y sociocultural. Este modelo parcializa la realidad asignando a cada tipo diferenciado de comportamiento una nueva inteligencia. Pero el modelo se basa en las funcionalidades básicas de la naturaleza que exigen adaptación y no en una categorización descriptiva de comportamientos:

- Percibir el entorno físico: Los movimientos y posturas aprendidas tanto por la vida cotidiana (rutinas de vestirse y desnudarse, comer, dibujar, andar, subir y bajar de un coche...) y todas las gestualidades específicas del mundo deportivo que complementan la motricidad humana con las más variadas técnicas.
- Condicionarse biológicamente: El control emocional de las reacciones vitales del organismo y, lógicamente, todo el cuidado de los hábitos saludables para el cuerpo, añadiendo el entrenamiento de las diferentes cualidades físicas básicas adaptadas a todo el ciclo vital y a las necesidades de cada grupo social.
- Entender las convenciones sociales: Adaptarse a las normas, valores y conocimientos creados por la cultura en las diversas manifestaciones del grupo y de identidad personal. Frecuentemente relacionados con la socialización de las personas porque han sido los que tradicionalmente se han enfatizado en la escuela, sobre todo los conocimientos más cognitivos y no interactivos propios de la Educación Física.

El desarrollo motor, está compuesto de habilidades motrices y de conocimientos interactivos, respetando los dos niveles funcionales psicológicos: rígido (correr, saltar, ir en bicicleta...) o cambiante (todas las secuencias de juego en ataque y en defensa de los deportes de equipo, las carreras…) teniendo el tiempo como un criterio de éxito en el que distinguimos:

a) Percepción y comprensión construidas en el comportamiento motor, en la práctica exclusiva de las sensaciones propioceptivas y musculares que generan las más diversas actividades de actitud postural y de infinidad de movimientos corporales.

b) El tiempo como un criterio de éxito intelectual de la actividad motora. La Educación Física no responde sólo a la duración absoluta del tiempo del "saber qué hacer", sino que es imposible entenderla sin la referencia al "saber en qué momento hacerlo".

c) Un marco incomparable para la construcción humanística del "saber ser", la aceptación de las normas sociales, las actitudes positivas de compañerismo, compañerismo y esfuerzo y, paralelamente, el conocimiento emotivo del individuo en movimiento.

2.5.2. La Educación Física es educación intelectual

A menudo, para compensar diferencias históricas, la Educación Física ha copiado las metodologías de otras asignaturas en un proceso equivocado de supuesta intelectualización: clases de teoría, contenidos evaluables cognitivamente.

No hay que sacrificar las pocas horas prácticas que distinguen nuestra asignatura para así obtener un mayor reconocimiento social por mimetismo. Ser inteligente no significa sólo el dominio lingüístico o razonamiento matemático. La actividad física y el deporte ofrecen un marco inigualable de educación intelectual, con la temporalidad como criterio de éxito distintivo.

2.6. FAVORECE LA COMUNICACIÓN CORPORAL

La práctica de la actividad física y el deporte favorecen la comunicación. Si bien esto es aceptado desde mucho tiempo atrás, los conocimientos sobre la relación entre movimiento y comunicación han ido evolucionando. Una de las ideas que más sorprenden del movimiento del cuerpo humano es su componente repetitivo. Las repeticiones nos permiten conocer a nuestros interlocutores, sin palabras, tan sólo a partir de sus movimientos individuales.

Los movimientos en el lenguaje no verbal equivalen a las palabras que conforman el vocabulario del lenguaje verbal. Las personas con un amplio vocabulario corporal presentan una gran capacidad de comunicación que les ayuda a mantener unas adecuadas relaciones personales.

Existe una relación directa entre el sedentarismo y el vocabulario corporal empobrecido frente la práctica deportiva y el aumento de la cantidad y calidad del vocabulario corporal.

Estos argumentos nos permiten afirmar que la práctica de diferentes deportes y actividades físicas en las clases de Educación Física, aporta las herramientas pertinentes para desarrollar un adecuado repertorio de movimientos corporales que mejora la capacidad de comunicación de sus participantes.

2.7. EN RESUMEN

1. La Educación Física es una herramienta privilegiada que, si es capaz de ofrecer a los alumnos una propuesta diversa, adquirida y equilibrada supone una experiencia vital que aporta un crecimiento intelectual, motor, emocional y social que es transferible a otras dimensiones de la vida de las personas.
2. La Educación Física puede y debe dar respuesta a la comunidad en la que está inmersa y puede contribuir a conseguir el tipo de sociedad que se pretende tener.
3. La potencialidad educativa de la Educación Física no puede estar al margen de un sistema educativo que pretende el logro de unas competencias básicas y la formación de unas personas y de unos ciudadanos de forma integral.
4. Se propone pues, no sólo mantener la presencia de la Educación Física en la escuela, sino mejorar su calidad docente y lograr tener impacto fuera de la propia escuela.
5. Para conseguir que la Educación física cumpla y consiga estos propósitos educativos es preciso realizar un trabajo en equipo entre todos los agentes sociales implicados.

CAPÍTULO 3
Propuesta curricular para la Educación Física en las escuelas

3.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS POR EDADES

3.1.a Objetivos generales de la Educación Física

Los objetivos son todos aquellos propósitos que se marca el maestro en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dado que el fin último es favorecer el desarrollo integral de la persona, el docente tiene que secuenciar su trabajo en una progresión de objetivos acordes a cada edad del niño.

En este apartado se enumeran los objetivos generales de la educación física, para Educación Primaria:

1. Conocer y tener conciencia del cuerpo y sus partes, aceptando sus posibilidades y limitaciones en estático y en movimiento, tanto en uno mismo como en los demás.
2. Apreciar el ejercicio físico como complemento del bienestar personal, creando buenas costumbres en el movimiento, la higiene corporal y la alimentación, propias de un individuo sano.
3. Utilizar las diversas habilidades y capacidades motrices para ejecutar un movimiento concreto ante una situación, aceptando las posibilidades y limitaciones corporales.
4. Valorar el esfuerzo necesario en cada ejecución motriz, atendiendo a los límites interpuestos por la naturaleza, para evitar posibles lesiones en sí mismo y en los demás.
5. Valorar el cuerpo como medio de expresión y comunicación, explorando las diversas formas de interpretación de sentimientos e ideas.
6. Disfrutar de la práctica del juego aceptando sus reglas, y valorando la participación por encima del resultado.
7. Observar el carácter implícito de la sociedad en el juego y los bailes, respetando su identidad y sus costumbres, desde una perspectiva crítica.
8. Participar activamente en las actividades físicas, resolviendo todo tipo de conflictos mediante el diálogo y aceptando al prójimo sin discriminación por sus características personales, sexo, color, religión e ideología.
9. Disfrutar de la actividad física, realizando un trabajo conjunto y cooperativo con los demás participantes, para lograr un mismo fin.
10. Apreciar el lugar donde se ejecute la actividad física, procurando respetar el material y las instalaciones, así como cuidar del medio ambiente.

3.1.b Objetivos específicos por cursos

Debido a que el niño pasa por unas etapas en su desarrollo evolutivo, es preciso especificar estos objetivos en otros más claros y más cercanos a su maduración psicomotriz, afectiva y social. A continuación se expondrán éstos secuenciados por ciclos evolutivos.

1º y 2º cursos (6-7 años)

- Conocer las partes del cuerpo en uno mismo y en los demás, aceptando sus posibilidades de movimiento.
- Valorar el disfrute y gusto por el movimiento.
- Conocer los diversos movimientos corporales que puede ejecutar cada individuo ante una situación motriz, atendiendo a sus limitaciones con el fin de no lesionarse.
- Comprender la función de expresión y comunicación de nuestro cuerpo, explorando sus posibilidades.
- Disfrutar del carácter lúdico del juego, como medio de relación social.
- Participar en las actividades, respetando a los compañeros y fomentando la empatía.

3º y 4º cursos (7-8 años)

- Conocer las partes del cuerpo en uno mismo y en los demás, aceptando sus posibilidades y limitaciones, tanto en estático como en movimiento.
- Valorar el ejercicio físico como instrumento de bienestar personal, atendiendo a los cuidados y necesidades corporales, tales como la higiene y la alimentación.
- Saber ejecutar un movimiento concreto relacionado con una habilidad motriz para resolver un problema motor.
- Conocer y ejecutar las posturas corporales idóneas para una correcta ejecución motriz sin posibilidad de dañarse a uno mismo y a los demás.
- Apreciar la expresión corporal, atendiendo a las diversas formas de comunicación que se pueden ejecutar con el cuerpo.
- Respetar el material y las normas, aceptando su función en el juego.
- Conocer los juegos y bailes populares de la sociedad en la que vivimos, comprendiendo las tradiciones de los antepasados.
- Participar activamente en las actividades físicas, respetando a los demás y resolviendo los posibles conflictos mediante la palabra.
- Aprender a trabajar en equipo, siendo empático y cooperativo con los demás, para conseguir un mismo resultado.
- Comprender el reconocimiento del hombre como un ser más de este planeta, respetando el entorno que le rodea.

5º y 6º cursos (9-10 años)

- Valorar el ejercicio físico como complemento del bienestar personal, atendiendo principalmente a la necesidad de una buena alimentación y de un hábito en la higiene corporal.
- Ejecutar una habilidad o capacidad motriz correctamente, adecuándola a cada situación, de acuerdo a las posibilidades de cada individuo.
- Valorar el cuidado del cuerpo, atendiendo a sus posibilidades y limitaciones, realizando ejercicios de calentamiento para prevenir lesiones.
- Comunicar y expresar todo tipo de ideas, sensaciones y formas, utilizando para ello el cuerpo y la palabra.
- Fomentar el autocontrol en el juego, respetando las normas, al árbitro y a los compañeros.
- Conocer los juegos y bailes populares de las principales culturas y observar su carácter social desde un punto de vista crítico.
- Participar activamente en las actividades físicas, resolviendo los posibles conflictos mediante el diálogo y respetando al prójimo sin discriminación por carácter personal, sexo, religión e ideología.
- Ejecutar las actividades valorando el trabajo en equipo y ayudando al compañero más necesitado, cooperando entre todos para lograr un mismo fin.
- Valorar el medio ambiente, apreciando la naturaleza y ejecutando medidas para su cuidado.

3.1.c. Contenidos a tratar en cada curso

Atendiendo a los objetivos marcados en el apartado anterior, se establecen los contenidos que tienen que tratarse en cada curso, relacionados con el desarrollo motor, psicológico, social y moral del alumno.

1º y 2º cursos (6-7 años)

BLOQUE 1: Condición física y salud

- Conocimiento del cuerpo como un todo, así como las partes de que se compone. Estructura y función de cada una de ellas.
- Concienciación de la imagen, percepción y esquema corporal en uno mismo y en los demás.
- Desarrollo de la lateralidad, en uno mismo y en los demás.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Apreciación del equilibrio, desequilibrio y reequilibrio tanto en estático como en movimiento.
- La percepción sensorial. Concienciación estática y dinámica del cuerpo y del entorno que nos rodea a través de los diversos sentidos.
- Exploración de la influencia de la relajación y de la respiración en el control corporal. Concienciación de las partes del cuerpo.
- Gusto y disfrute por la realización del ejercicio físico. Apreciación del bienestar.
- Desarrollo de la higiene corporal. Nociones principales de hábitos de higiene.

BLOQUE 2: Habilidades motrices básicas

1º y 2º cursos
(6-7 años)

- Las nociones topológicas. Apreciación de las diversas localizaciones del cuerpo en relación con los objetos y con el entorno que rodea.
- Exploración y gusto por descubrir diversas formas de locomoción. Coordinación general y segmentaria.
- Los desplazamientos. Exploración de las posibilidades de movimiento del ser humano.
- Los giros. Apreciación del equilibrio en movimiento.
- Los saltos. Desarrollo de los diversos saltos en diversos entornos y con diversas combinaciones.
- La manipulación de objetos. Desarrollo de la motricidad fina y gruesa.
- Lanzamientos y recepciones. Apreciación de las distancias. Coordinación óculo-manual y óculo-pedal.

BLOQUE 3: Expresión corporal

1º y 2º cursos
(6-7 años)

- Exploración de la comunicación a través de las diversas partes corporales y del movimiento.
- Apreciación de las diversas formas de expresión del cuerpo. El gesto y la mímica.
- Concienciación de la espontaneidad, desinhibición y creatividad a través de la mímica. Capacidad de imitación de objetos, personas y situaciones.
- Apreciación del ritmo y del pulso en la música. Adaptación a la actividad física.
- Realización de estructuras rítmicas sencillas con el fin de explorar el movimiento a través de la música.
- Respeto y valoración de las diversas formas de expresión de cada uno.

1º y 2º cursos (6-7 años)

BLOQUE 4: Deportes y valores

- Comprensión de la necesidad del esfuerzo físico y mental en el aprendizaje de los diversos deportes.
- Perseverancia en el aprendizaje de la técnica del juego, comprendiendo su dificultad y atendiendo a las limitaciones de cada uno.
- Valoración y disfrute de la práctica del deporte, comprendiendo su función lúdica, además de su repercusión corporal.
- Valoración del carácter social del deporte, desarrollando la empatía, el trabajo en equipo y el respeto por las normas.
- Responsabilidad y autocontrol en el terreno de juego, resolviendo los posibles conflictos mediante la palabra.

1º y 2º cursos (6-7 años)

BLOQUE 5: Juegos

- Disfrute y gusto por el carácter lúdico del juego.
- Descubrimiento de la capacidad de desinhibición del juego. Utilización de la fantasía. Juegos simbólicos.
- Aceptación y respeto por el material y las normas del juego. Juegos reglados.
- Valoración del juego como medio de relación social. Tolerancia a los compañeros, sin discriminación por carácter personal o sexo.
- Descubrimiento de las formas de juego de los menos favorecidos, así como de la percepción de la realidad desde otro punto de vista. Juegos perceptivos y sensoriales.
- Aceptación de la forma de juego de los antepasados. Juegos populares de la cultura saharaui.

BLOQUE 1: Condición física y salud

3º y 4º cursos (7-8 años)

- Reconocimiento de las partes del cuerpo en uno mismo y en los demás. Función de cada una de ellas.
- Consolidación de la lateralidad, en uno mismo y en relación con objetos y personas.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria.
- Desarrollo del equilibrio. Iniciación al equilibrio invertido.
- Apreciación del autocontrol mediante la respiración y la relajación.
- Percepción sensorial. Descubrimiento del entorno y reconocimiento de objetos a través de los diversos sentidos. Empatía con las personas menos favorecidas.
- Posibilidades de realización del ejercicio físico en este tipo de entorno. Medidas de seguridad (hidratación, etc).
- Desarrollo de la higiene corporal. Prevención de lesiones y de enfermedades.

BLOQUE 2: Habilidades motrices básicas

3º y 4º cursos (7-8 años)

- Orientación espacial en base a la situación del cuerpo con respecto a los demás objetos y personas.
- Los desplazamientos. El patrón motor de la marcha y de la carrera, cuadrupedias, trepas, balanceos y suspensiones.
- Los giros. Los diferentes giros relacionados con los ejes corporales: sagital, transversal y longitudinal. Iniciación a la voltereta.
- Los saltos. Desarrollo de los saltos combinándolos con otras habilidades.
- La manipulación de objetos. Consolidación de la motricidad fina y desarrollo de la velocidad de reacción.
- Lanzamientos y recepciones. Apreciación de las diversas trayectorias de un móvil. Desarrollo de la coordinación óculo-manual y óculo-pedal.

3º y 4º cursos (7-8 años)

BLOQUE 3: Expresión corporal

- Desarrollo de la expresión y comunicación mediante los diferentes segmentos corporales. Observación de la importancia de cada parte en la representación.
- Desarrollo de la expresión y comunicación con la ayuda de objetos (telas, máscaras).
- Introducción de un elemento fundamental en el teatro, la palabra.
- Ejecución de pequeñas coreografías, atendiendo al ritmo y pulso, combinando movimientos estereotipados y no estereotipados.
- Observación de una danza sencilla popular del pueblo saharaui, como muestra de expresión mediante el baile.
- Respeto y valoración de las diversas formas de expresión de cada uno. Evitar el sentido del ridículo.

BLOQUE 4: Deportes y valores

3º y 4º cursos (7-8 años)

- Iniciación a la carrera de relevos, aprendiendo a valorar la ejecución de cada integrante y su consecuencia con respecto a los demás.
- Conocimiento de los diversos deportes y la función de cada uno.
- Ejecución adecuada de las habilidades motrices en los diversos pre-deportes.
- Aprendizaje de la técnica en el juego relacionada con el grado de esfuerzo y destreza motriz del individuo.
- Apreciación de la técnica y la táctica en el juego.
- Aceptación del trabajo en equipo, valorando la función de cada compañero y ayudándole en su consecución, con el fin de alcanzar la meta de todo el grupo.
- Responsabilidad y autocontrol en el terreno de juego, resolviendo los posibles conflictos mediante la palabra.

BLOQUE 5: Juegos

3º y 4º cursos (7-8 años)

- Comprensión del nacimiento y significado del juego.
- Ejecución de las habilidades motrices básicas interiorizadas en los diversos juegos.
- Aprendizaje de los juegos estratégicos, comprendiendo la situación atacante y defensora de los juegos.
- Descubrimiento de las estrategias del juego: oposición, cooperación, oposición/cooperación.
- Comprensión de los diversos juegos populares y tradicionales de la cultura saharaui.
- Aceptación del resultado del juego, valorando la función lúdica del mismo y empatizando con el adversario.
- Respeto por el material, las normas y los compañeros, valorando su sentido en el juego.
- Valoración del juego como medio de relación social, respetando a los compañeros, sin discriminación por fisonomía, sexo o religión.
- Participación activa en todos los juegos, valorando el trabajo en equipo y la cooperación de todos los integrantes del grupo.

5º y 6º cursos (9-10 años)

BLOQUE 1: Condición física y salud

- Afianzamiento de la lateralidad, en uno mismo y en los demás.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general y segmentaria en situaciones cada vez más complejas.
- Desarrollo del equilibrio. Combinación con otras habilidades motrices.
- Capacidad de orientación en el espacio a través de los diversos sentidos. Apreciación de la discriminación auditiva.
- Desarrollo de la autoestima y seguridad en sí mismo, mediante métodos de autocontrol.
- Apreciación de las mejorías corporales debidas a la ejecución de actividad física en un entorno agradable, acompañado de una buena alimentación e hidratación.
- Respeto y tolerancia por los demás, sin discriminación por su fisonomía.

5º y 6º cursos (9-10 años)

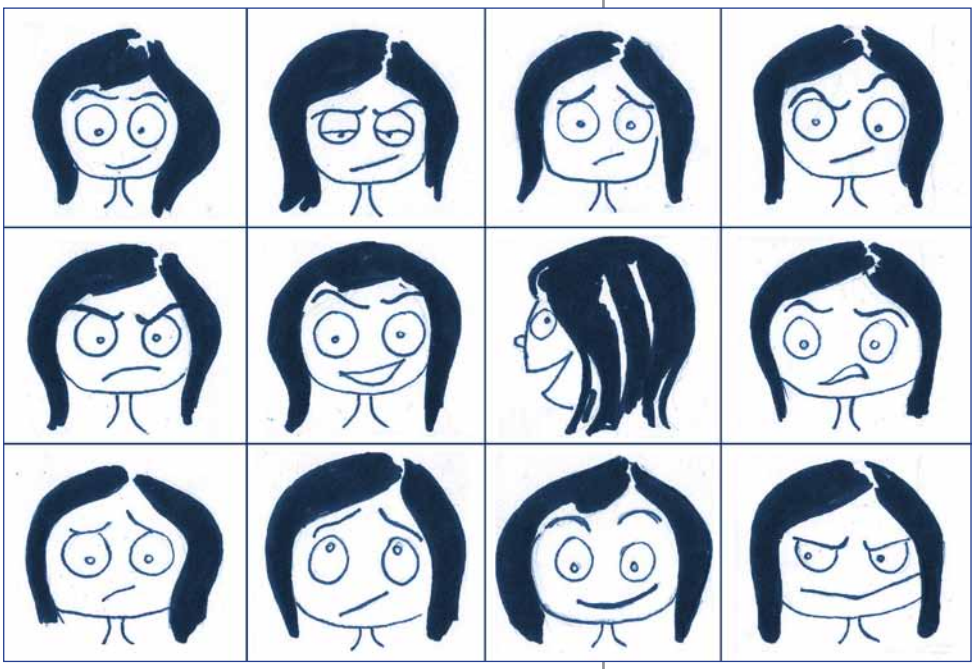
BLOQUE 2: Habilidades motrices básicas

- Resolución de problemas motrices en situaciones de entorno variable creando movimientos corporales complejos eficaces.
- Precisión de los lanzamientos y recepciones, desarrollando el control del móvil, atendiendo a la velocidad de éste, su trayectoria, los factores espacio-temporales y los obstáculos a sortear.
- Ejecución de saltos complejos combinados con el giro y el equilibrio, así como otras habilidades motrices.
- Iniciación a los saltos con aparatos.
- Desarrollo de la marcha y la carrera. Iniciación del patrón motor de la carrera de velocidad, de resistencia, con obstáculos y por equipos.

5º y 6º cursos (9-10 años)

BLOQUE 3: Expresión corporal

- Observación de las posibilidades de comunicación a través del gesto, la mímica y el teatro.
- Desarrollo de la improvisación en la puesta de escena. Evasión de la vergüenza y del sentido del ridículo.
- Gusto y disfrute por la representación de personajes ficticios o reales de forma teatral.
- Apreciación de la utilización de la música como recurso para favorecer la desinhibición.
- Ejecución de programas coreográficos incluyendo todo tipo de movimientos, marcando el ritmo y la intensidad de la música.
- Iniciación al baile. Aprendizaje de los pasos y figuras de los principales bailes del mundo (salsa, merengue, vals…)
- Representación de danzas tradicionales de esta cultura. Observación del significado que se interpreta.



5º y 6º cursos (9-10 años)

BLOQUE 4: Deportes y valores

- Diferenciación de la técnica y la táctica en el juego. Funciones.
- La técnica en los deportes individuales y colectivos.
- La táctica y la situación de juego en los deportes individuales y colectivos.
- Observación de la actitud del contrincante en el juego y adecuación de los movimientos para su derrota.
- Comprensión de la función lúdica y social del deporte, respetando a los compañeros, los adversarios, las normas y el árbitro.
- Responsabilidad y autocontrol en el terreno de juego, resolviendo los posibles conflictos mediante la palabra.

5º y 6º cursos (9-10 años)

BLOQUE 5: Juegos

- Comprensión de los juegos populares como análisis de la historia.
- Aceptación del resultado del juego, valorando la función lúdica del mismo y empatizando con el adversario.
- Respeto absoluto por las normas del juego, así como por los compañeros, adversarios y árbitros, propiciando el juego limpio.
- Ejecución de movimientos cada vez más complejos en los diversos juegos.
- Valoración del juego como medio de relación social, favoreciendo el respeto mutuo entre los participantes, evitando toda discriminación por características personales, de sexo, religión e ideología.
- Participación activa en todos los juegos, valorando el trabajo en equipo y la cooperación de todos los integrantes del grupo.

3.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA

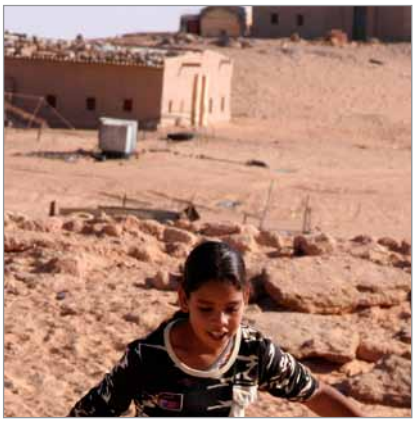
3.2.a. Principios metodológicos

La educación se basa en unas normas o principios generales, planteadas desde la observación de la forma de aprendizaje por parte del niño, que permiten una enseñanza personalizada. Éstas son:

- Construir aprendizajes significativos: supone relacionar los conceptos nuevos con los conocimientos de los que parte el alumnado.
- Partir del nivel de desarrollo del alumno.
- Impulsar la participación activa del alumno.
- Contribuir al establecimiento de un clima de respeto mutuo y de cooperación.

Los principios más específicos de la Educación Física son:

- Proceder de lo global a lo específico: partir de conocimientos que involucren a la totalidad del alumno y progresivamente ir hacia movimientos más especializados.
- Dedicar el mayor tiempo posible a la práctica de las actividades, más que a la explicación de las mismas.
- Principio de la progresión: realizar una secuencia de un movimiento desde lo más simple a lo más complejo. Por ejemplo, el equilibrio invertido, empezaremos a estudiarlo lo más sencillo posible para luego ejecutarlo íntegramente.
- Principio de la eficacia: conseguir el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo y el menor tiempo posible.
- Principios de la continuidad, dosificación y especificidad: ejecutar una misma práctica frecuentemente; realizar un aumento gradual de la carga de trabajo (alternando actividades de mucho esfuerzo con otras de menor esfuerzo para no cansar mucho al niño) y realizar las actividades en un entorno lo más cercano posible a las condiciones reales.
- Principio del esfuerzo: proponer tareas que supongan un esfuerzo para el alumno pero con posibilidades de éxito.
- Realizar una evaluación continua del aprendizaje y de la actitud de los alumnos.
- Principio de individualización: se buscará una atención personalizada atendiendo individualmente a las necesidades y características de cada alumno.



Basándonos en estos principios, cada sesión de Educación Física se puede estructurar en una serie de actividades realizadas en base a unos estilos de enseñanza, como veremos a continuación.

3.2.b. Técnicas, estrategias y estilos de enseñanza

Los contenidos de la Educación Física vienen determinados por un conjunto de habilidades motrices a desarrollar. Sin embargo, éstas no son homogéneas en el individuo, sino que cada uno presenta una característica y una evolución única. Por ello, el maestro puede emplear varios métodos, procediendo a una educación individualizada, para lograr un mismo objetivo. Estos estilos pueden combinarse de la forma que el maestro considere más oportuna, aunque estén influenciados por varios factores: objetivos, contenidos, tipo de tarea, alumnos, etc.

Para clasificar los métodos de enseñanza, nos basamos en las siguientes premisas:

Técnicas, esrategias y estilos de enseñanza

3.2.b.1. Según el carácter general de la enseñanza

Los diferentes autores de la Psicología han estudiado el aprendizaje desde diversos enfoques, concluyendo, principalmente en dos:

El “aprendizaje sin error”, en donde se da una sucesión lineal de actividades a ejecutar.

El aprendizaje por “ensayo-error”, caracterizado por dar más importancia al proceso de enseñanza que al resultado. Dentro de este tipo, existen dos programas:

- Ramificación por salto. Se basa en la idea de que el alumno puede tener dificultades para ejecutar un programa lineal, por lo que seguirá una secuencia auxiliar con actividades más sencillas que le lleve al mismo objetivo.
- Ramificación múltiple.

El alumno que tiene dificultades sigue una secuencia auxiliar, acorde al tipo de error que comete en la lineal.

Estos programas ramificados hacen más compleja la actividad del docente, pero individualizan la enseñanza. No se trata de que cada alumno aprenda unos conceptos diferentes, sino de crear adaptaciones adecuadas a las diversas necesidades de los alumnos, basadas en los mismos contenidos.

3.2.b.2.
Según la forma de mostrar la información por parte del profesor

- Instrucción directa. Esta forma se relaciona con el "aprendizaje sin error", de tal forma que el maestro explica los conceptos ampliamente, mostrando tanto la forma de ejecución como las soluciones a posibles problemas, sin dar lugar a errores.
- Enseñanza mediante búsqueda o descubrimiento. Con este método el maestro hace la función de guía, planteando al alumno un problema que tendrá que solucionar, con ayuda del docente. Esta forma fomenta la toma de decisiones por parte del alumno.

Técnicas, esrategias y estilos de enseñanza

3.2.b.3.
En función de la práctica de la enseñanza-aprendizaje

En la práctica de la Educación Física, existen unos contenidos a tratar más sencillos que otros, lo que provoca que el maestro pueda enseñarlos de una forma global o tenga que estructurarlos por partes. En base a este factor, podemos hablar de:

- Estrategia analítica pura. El concepto se descompone en partes, ejecutadas por diversas tareas comenzando por la parte más importante. Por ejemplo: el salto de longitud en atletismo.

  1º Tarea: Caída. Se debe caer con los dos pies juntos, intentando llevar el peso del cuerpo hacia delante, para no marcar centímetros menos.

  2º Tarea: Batida. Es el impulso. Debe ser con una pierna en el suelo, impulsándose con la fuerza de la carrera y con el movimiento de los brazos.

  3º Tarea: Preparación para la caída. En el aire, flexionar las piernas y arquear el cuerpo intentando vencer el peso hacia delante.

  4º Tarea: Carrera a tope. Realizar la carrera lo más rápido posible atendiendo a la línea de impulso.

- Estrategia analítica secuencial. El concepto se descompone en partes, como en la anterior, pero se ejecuta siguiendo el orden del proceso. Por ejemplo: el lanzamiento a canasta.

  1º Tarea: Colocación. El cuerpo recto, con las piernas abiertas a la altura de los hombros. El agarre de la pelota será con una mano, paralela al suelo, con el pulgar estirado y perpendicular a los otros cuatro. La otra mano no lanzará el balón y se colocará perpendicular al suelo, con todos los dedos mirando al cielo. Los brazos deben estar en ángulo recto.

  2º Tarea: Impulso y lanzamiento. El impulso se realizará con las piernas y con el brazo que sostiene la pelota.

  3º Tarea: Giro de muñeca. En el momento de la expulsión del balón, la muñeca realizará un giro hacia abajo, con el fin de darle un efecto que facilite su entrada en la canasta.

- Estrategia analítica progresiva. Se ejecuta el contenido descompuesto en partes, pero influenciado por el grado de asimilación del alumno. Hasta que no ha asimilado un ejercicio no pasa a ejecutar el siguiente. Se comienza la progresión con la actividad más sencilla. Por ejemplo: la ejecución de una voltereta agrupada hacia delante.

  1º Tarea: Rodar. El alumno se coloca en el suelo mirando al cielo, se coge con las manos las piernas y rueda en línea con la columna vertebral.

  2º Tarea: Salida. Realiza la ejecución de la voltereta. Las piernas deben estar flexionadas y el impulso debe ser lo suficientemente fuerte como para acabar con los pies plantados. Simplemente se levantará.

  3º Tarea: Inicio. Éste se coloca de cuclillas, con las manos posadas en el suelo, a la altura de los hombros. Agacha la cabeza dirigiéndola hacia el pecho y se impulsa con las piernas, rodando por la espalda.

- Estrategia global con modificación de la situación real. El contenido se ejecuta en una misma tarea, adaptada a las necesidades de los alumnos con el fin de favorecer el aprendizaje. Por ejemplo: en la voltereta, con una estructura inclinada, partir de la zona más elevada para facilitar el impulso.

- Estrategia global con polarización de la atención. El contenido se ejecuta en una única tarea, pero el maestro invita al alumno a centrarse en un único aspecto, para perfeccionarlo. Por ejemplo: en la carrera de velocidad, las piernas se flexionan hacia arriba, por lo que el maestro incentivará al alumno a fijarse en la altura de las rodillas.

- Estrategia global pura. Se ejecuta el contenido total en una tarea. Por ejemplo: lanzamiento a portería desde la línea de penalti, en balonmano.

Técnicas, esrategias y estilos de enseñanza

3.2.b.4.
En función de la organización de la sesión.

- Mando directo. El maestro es el que toma las decisiones y da las consignas oportunas, mientras que el alumno sólo se limita a acatarlas, lo que le permite tener muy controlada la sesión y organizarla a su modo. La evaluación es a todo el grupo, por lo que no hay individualización de la enseñanza.
- Asignación de tareas. Se caracteriza porque el maestro propone una serie de tareas y el alumno las realiza individualmente. Estas tareas suelen estar estructuradas por nivel de dificultad, de manera que se adapten al desarrollo del niño. Se da una enseñanza individualizada, en donde el alumno decide cuándo comienza y acaba la tarea, así como el ritmo de ejecución. La organización de los alumnos es más flexible. La evaluación es individualizada o grupal.
- Enseñanza por grupos de nivel. El maestro realiza varios grupos con el mismo nivel de desarrollo de cada alumno, para llevar a cabo un programa de "asignación de tareas" adecuadas a cada nivel. La organización y la evaluación es similar al anterior.
- Enseñanza recíproca. El maestro realiza grupos por parejas, de forma que un alumno ejecuta la actividad, mientras el compañero le observa y corrige los errores. Existe un cambio de roles. Ambos intentan crear su aprendizaje, estando supervisados por el docente. La enseñanza es más individualizada, así como la evaluación. La organización de la clase no está tan controlada como en casos anteriores.
- Grupos reducidos. El maestro realiza grupos de 3-4 alumnos, en los que uno de ellos ejecuta la acción, dos son los observadores y otro anota estas observaciones. Existe un cambio de roles. Esta técnica requiere que el profesor haya preparado de antemano las tareas y haya explicado a los alumnos su función. Propicia la individualización de la enseñanza y la toma de decisiones por parte de los alumnos, quienes intentarán crear su aprendizaje. La evaluación es individualizada y grupal.
- Microenseñanza. Se utiliza cuando el grupo es muy numeroso. En este caso, el maestro crea subgrupos de 10-15 alumnos, y en cada uno asigna un monitor, el cual se encargará de la organización, las actividades, la ejecución, los errores y sus soluciones, los aspectos a tener en cuenta, etc. Este estilo requiere una planificación detallada de la sesión y haber informado a los monitores de sus funciones.

- Programas individuales. Estos programas se realizan o bien cuando el alumno tiene una dificultad de aprendizaje, o bien si ha estado ausente durante un período de tiempo. Este programa se relaciona con el aprendizaje de "ensayo-error" visto anteriormente, en el que el alumno realiza una serie de actividades adecuadas a su ritmo.
- Descubrimiento guiado. El maestro plantea un problema y el alumno investiga y experimenta buscando su solución. El docente guía su aprendizaje. En este estilo el alumno tiene libertad en la toma de decisiones, pues es quien marca la organización, el tiempo y la ejecución.
- Resolución de problemas. Este estilo se diferencia del anterior en que el maestro plantea el problema y el alumno por sí solo intentará llegar a la solución. El docente preparará el tema, junto con la información necesaria para encauzar la búsqueda.
- Ambientes de aprendizaje. El maestro planifica una sesión con el material a utilizar y deja plena libertad al alumno para jugar. El docente actúa como un simple guardia, dejando actuar, pero con cuidado.

IMAGEN SIMPLIFICADA DE LOS MÉTODOS DE APRENDIZAJE	
Según el carácter general de la enseñanza	Aprendizaje sin error Aprendizaje por "ensayo-error"
Según la forma de mostrar la información	Instrucción directa Búsqueda o descubrimiento
En función de la práctica de la enseñanza	Estrategia analítica pura Estrategia analítica secuencial Estrategia analítica progresiva Estrategia global con modificación de la situación real Estrategia global con polarización de la atención Estrategia global pura
En función de la organización de la sesión	Mando directo Asignación de tareas Enseñanza por grupos de nivel Enseñanza recíproca Grupos reducidos Microenseñanza Programas individuales Descubrimiento guiado Resolución de problemas Ambientes de aprendizaje

A continuación introduciremos un cuadro con las unidades didácticas que se pueden hacer relacionadas con algunos estilos de enseñanza.

CURSOS	UNIDADES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES
1er CURSO	BLOQUE 1 Condición física y salud UNIDAD DIDÁCTICA La lateralidad ESTILO DE ENSEÑANZA Asignación de tareas	1ª SESIÓN • Recorrer un circuito de aros, pisando con la extremidad que marque el color (rojo, pie derecho; azul, pie izquierdo; verde, ambos). Tiempo actividad: 7 minutos. • Realizar 10 botes con la pelota con la mano izquierda lo más alto posible, y con la mano derecha lo más bajo posible. Tiempo actividad: 7 minutos. • Lanzar la pelota con la mano izquierda, derecha y ambas para derribar los botes. Hay 3 intentos para cada lanzamiento. Tiempo actividad: 7 minutos
2º CURSO	BLOQUE 2 Habilidades motrices básicas UNIDAD DIDÁCTICA Lanzamientos y recepciones ESTILO DE ENSEÑANZA Mando directo	4ª SESIÓN • Individualmente, realizar lanzamientos hacia el cielo e intentar dar 3 palmadas antes de coger la pelota. Después añadir una vuelta. Tiempo actividad: 5 minutos • Por parejas, estáticos y a una distancia de 3 metros, realizar pases con una pelota: por encima de la cabeza (ambas manos), mano izquierda, mano derecha, rodando, con un bote… Tiempo actividad: 7 minutos • Por parejas, corriendo realizar los pases de la actividad anterior. Tiempo actividad: 7 minutos
3er CURSO	BLOQUE 2 Habilidades motrices básicas UNIDAD DIDÁCTICA Los saltos ESTILO DE ENSEÑANZA Descubrimiento guiado	1ª SESIÓN • Circuito. Saltar por los aros y picas de la forma que sea más cómoda Tiempo actividad: 8 minutos. • Saltar a la comba. Individualmente y por parejas. Tiempo actividad: 10 minutos • Saltar por encima de una cuerda. Ir corriendo e impulsarse para saltarla. Tiempo actividad: 7 minutos • Juego “Aire-Tierra”. El maestro dará vueltas con una cuerda, realizando un círculo y los demás deberán saltarla. Tiempo actividad: 8 minutos.

CURSOS	UNIDADES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES
4º CURSO	BLOQUE 5 Juegos UNIDAD DIDÁCTICA Los juegos reglados con balón. ESTILO DE ENSEÑANZA Microenseñanza (se asignará a un alumno como monitor en cada juego)	2ª SESIÓN • Juego "A dar". 2 personas deberán lanzar a dar para eliminar al resto de alumnos. Tiempo actividad: 15 minutos. • Juego "Naciones". Una persona tiene el balón y lanza a dar a los demás, pero sólo puede dar 3 pasos para acercarse. Tiempo actividad: 18 minutos. • Juego "Pared". Por turnos golpearán la pelota contra una pared. sólo vale darle 3 veces y que bote 2. Tiempo actividad: 18 minutos
5º CURSO	BLOQUE 3 Expresión corporal UNIDAD DIDÁCTICA Mímica ESTILO DE ENSEÑANZA Ambientes de aprendizaje	2ª SESIÓN • En la clase, los alumnos se encontrarán todo tipo de trajes, los cuales utilizarán como ellos crean para representar acciones mediante la mímica. Tiempo actividad: 25 minutos. • Valoración de lo experimentado en la sesión. Tiempo actividad: 5 minutos
6º CURSO	BLOQUE 4 Deportes y valores UNIDAD DIDÁCTICA El baloncesto ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza recíproca	3ª SESIÓN • Calentamiento: carrera, estiramientos y movilidad de las articulaciones. Tiempo actividad: 10 minutos • Por parejas, realizarán tiros a canasta, corrigiendo los posibles errores. Tiempo actividad: 10 minutos. • Juego del "21": lanzamientos a canasta hasta llegar a 21 puntos. Tiempo actividad: 10 minutos.

13

3.2.c. Recursos materiales que se recomiendan para la práctica de esta asignatura

El material deportivo es un medio muy importante para la práctica en la asignatura de Educación Física, ya que permite desarrollar con eficacia las diversas capacidades y habilidades motrices del alumnado.

En las escuelas se recomiendan los siguientes:

- Fijos: 2 palos de voleibol, red de voleibol.
- Manuales: 5 balones de fútbol, 5 de voleibol, 15 pelotas para manipulaciones, 10 conos, 10 cuerdas, 10 aros, 1 bomba de inflar, 1 silbato, 1 cronómetro, 1 cinta métrica, 1 equipamiento de voleibol y otro de fútbol.
- Botiquín: gasas, agua oxigenada, betadine, tijeras, esparadrapo, caja de guantes elásticos, vendas elásticas, trombocid y tiritas.
- De fabricación propia: son aquellos que realiza el maestro. Por ejemplo: zancos de bote con latas de conserva.
- Otros: mesas, sillas, pizarra…
- Instalaciones: lugar amplio donde poder jugar sin peligro de coches, piedras, óxidos, etc.

3.2.d. Aspectos a tener en cuenta antes, durante y después de realizar una sesión

Son muchas las actividades y juegos que se pueden utilizar en Educación Física, pero hay que tener en cuenta ciertos aspectos para realizar unas u otras. Por ejemplo, no es aconsejable que el niño de 6 años comience a realizar la voltereta ni el equilibrio invertido (vulgarmente denominado "el pino"), pues no tiene totalmente desarrolladas las articulaciones, ni afianzada la lateralidad, ni las nociones topológicas.

En definitiva, algunas consideraciones a tener en cuenta antes de realizar una sesión son:

- Nivel madurativo del niño. Su evolución física y psíquica. Se debe adecuar las actividades a las posibilidades motrices del niño.
- Los contenidos y objetivos a trabajar.
- El espacio para desarrollar la actividad. Debe ser lo más seguro posible para evitar posibles daños. Además, es aconsejable que no sea muy pequeño, pues los alumnos se chocarán entre sí y no será posible realizar las actividades.
- El tiempo del que se dispone para la sesión. Si es de una hora, normalmente se reparte entre 10 minutos de calentamiento, 30 minutos de práctica y 10 minutos de vuelta a la calma.
- El momento de realización de la sesión. Si es después de comer, los alumnos están realizando la digestión, por lo que es recomendable no esforzar mucho al niño, ya que puede tener un corte de digestión. Además, si hace mucho calor, es recomendable realizar un ejercicio pausado e hidratarse al máximo, pues puede producirse una lipotimia.
- La forma de desarrollo de clase que queremos, en función de las actividades que queremos realizar, el tiempo de cada una, las posibles correcciones, el orden en los contenidos, etc.
- El método que queremos utilizar para dar la sesión (mando directo, descubrimiento guiado…)
- La cantidad de niños que hay por curso. Es aconsejable que estén todos en movimiento durante la ejecución de las actividades.
- La cantidad de material que hay para repartir. Se pueden realizar grupos para trabajar, pero en edades menores es recomendable que el niño esté practicando continuamente un ejercicio, con el fin de afianzar el movimiento.
- Las posibles variaciones que podemos hacer si tenemos un imprevisto (por ejemplo: hace mucho frío).

Durante la sesión, el maestro debe tener en cuenta:

- La posición del profesor cuando explica y cuando se ejecutan las actividades. El profesor siempre tiene que tener en su campo de visión a todos los alumnos.
- El comienzo y el final de la actividad. Es recomendable calcular los minutos de práctica de una actividad, para que no quede ni muy corta ni se haga pesada.
- La alternancia entre un esfuerzo y una recuperación, con el fin de no agotar al alumno.
- La seguridad en los ejercicios.
- Las correcciones individuales o colectivas (si es de todo el grupo porque el maestro se ha confundido).
- El interés y motivación por realizar las actividades. El maestro deberá motivar en todo momento al alumnado.
- La participación activa de los alumnos. Procurar que todos participen, que no haya ningún alumno sentado y aburrido.

Al finalizar la sesión es recomendable observar:

- Todo el material está guardado.
- Los aspectos a mejorar en la sesión.
- Los imprevistos surgidos y su solución.

3.3. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

3.3.a ¿Qué es la evaluación?

La evaluación es un mecanismo que utiliza el maestro para comprobar en qué medida se han logrado los objetivos marcados, teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo del niño. Con este método podemos no sólo evaluar el nivel de desarrollo del alumno, sino también el proceso de enseñanza-aprendizaje, la acción del maestro, así como el sistema educativo.

La evaluación del niño en Primaria se centra en los ámbitos psicomotor, afectivo y social. Debe ser una actividad sistemática, es decir, planificada y ordenada; cualitativa, centrada en la calidad de aprendizaje, no en el resultado; continua, que evalúe la acción diariamente; e individualizada, centrada en cada alumno. Atendiendo a estas características, se realizará en tres momentos:

- Al inicio de curso, para conocer las posibilidades del alumno y su nivel de desarrollo.
- Durante el curso, para observar su evolución.
- Al final del curso. Comprobando las evaluaciones anteriores con ésta, podemos analizar la capacidad evolutiva del niño, así como el resultado de nuestro trabajo.

Otra característica es la subjetividad. El maestro observa y analiza lo ocurrido en clase, por lo que siempre está influenciado por su personalidad. Sin embargo, éste utiliza también algunos instrumentos que le permiten medir la acción motriz, consiguiendo una evaluación objetiva. Ambas deben sumarse para crear una calificación final y conocer el nivel de desarrollo en el que se encuentra el niño, así como su evolución durante el curso.

3.3.b Instrumentos de evaluación

Los principales instrumentos en los que se basa el maestro para lograr una evaluación son:

1. Listas de control

El método a emplear es la observación. Con ellas se pueden evaluar cualitativamente las capacidades motrices, afectivas y sociales. El maestro es quien las realiza, indicando los aspectos a observar y su análisis. A continuación se puede observar un ejemplo.

OBSERVACIÓN DE LA CONDUCTA DEL ALUMNO DURANTE LAS ACTIVIDADES								
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Es educado.....								
Respeta las normas de los juegos.....								
Es pesimista.....								
Se niega a participar en las tareas.....								
Molesta a los compañeros.....								
Es muy sensible.....								
Pregunta todas sus dudas.....								

2. Escalas de estimación

El método a emplear es la observación. Se centran en el ámbito motor, afectivo y social. Con ellas el maestro puede realizar una observación cualitativa y cuantitativa. Este instrumento permite comparar los resultados de varios alumnos, y por tanto, clasificar. Una escala de estimación sería:

OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD DE LANZAMIENTO Y RECEPCIÓN DE OBJETOS POR PARTE DEL ALUMNO										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Realiza el impulso correctamente.....										
Desarrolla la capacidad óculo-manual.....										
Sabe calcular el momento de soltar la pelota.....										
Tiene habilidad para medir distancias.....										
Recoge la pelota con ambas manos en un tiempo.....										
Recoge la pelota en estático y en movimiento.....										
Puede sortear obstáculos en el lanzamiento.....										

Instrumentos de evaluación

3. Registros anecdóticos

Estos registros se caracterizan por pertenecer a una evaluación no sistemática, ya que el maestro puede recoger información en un momento dado, durante la sesión. Suele ser subjetivo.

4. Pruebas y tests

Permiten evaluar el ámbito físico del alumno, anotando cuantitativamente el grado de acción motriz que tiene el niño en base a sus capacidades físicas básicas. Algunos ya vienen determinados por los expertos. En Primaria no se recomienda su uso, ya que el alumno está en una etapa evolutiva y todavía no ha llegado a la cúspide de su desarrollo. Un test de baremación es:

5. Cuestionarios

Permiten conocer la valoración que tienen los alumnos sobre el trabajo del profesor y el programa educativo. Suele ser subjetivo y anónimo. Realizando su análisis el maestro puede sacar las conclusiones y modificar su acción. A continuación se muestra un ejemplo:

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL MAESTRO Y LA ASIGNATURA

Este cuestionario es Anónimo, no hace falta que pongas el nombre. Tus opiniones serán analizadas por el maestro para mejorar la enseñanza, pero no tenidas en cuenta en tu evaluación.

¿Te han gustado los contenidos tratados en Educación Física este año?

¿Crees que has aprendido algo? ¿El qué?

¿Crees que se ha considerado a todos los alumnos por igual?

¿Qué mejorarías del curso?

Observaciones:

CONTESTA SÍ O NO A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES

	SI	NO
1. Las clases han sido dinámicas y amenas.....		
2. Las actividades han sido siempre diferentes.....		
3. Las actividades que se han realizado eran muy difíciles.....		
4. El maestro ha ayudado a solucionar los problemas.....		
5. El maestro explica con claridad los ejercicios a realizar.....		
6. El maestro trata de motivar a los alumnos en las sesiones.....		
7. El maestro es cordial y amable con los alumnos.....		
8. Hay mucha participación en todas las clases.....		
9. Ha habido alguna discusión que se ha solucionado con la palabra.....		
10. Te has integrado fácilmente en la asignatura.....		

3.3.c Criterios de evaluación por curso

Son los supuestos, relacionados con el nivel de desarrollo del alumno, que tiene que adquirir el niño durante el curso. A continuación se exponen estructurados por ciclo escolar.

1º y 2º cursos (6-7 años)

- Realizar movimientos concretos adecuados a las necesidades motrices de una actividad, apreciando su situación corporal en relación con los objetos y personas del entorno.
- Adoptar hábitos de higiene básicos necesarios para su salud personal.
- Reaccionar ante estímulos auditivos, táctiles y visuales, adecuando los movimientos y concienciándose del control corporal, así como del equilibrio.
- Ejecutar lanzamientos, recepciones y otras actividades de manejo de objetos que impliquen una correcta postura corporal y una coordinación motriz general y segmentaria.
- Comprender y utilizar con soltura el lenguaje corporal para enfatizar la conversación.
- Realizar estructuras rítmicas sencillas corporalmente, apreciando el ritmo de la música.
- Conocer y disfrutar del juego aceptando las normas y respetando el material y a los demás compañeros.

3º y 4º cursos (7-8 años)

- Modificar la conducta y el ritmo cardíaco a partir de técnicas de autocontrol, mediante la respiración y la relajación.
- Adoptar hábitos de higiene corporales y comprender la ejecución de la actividad física en beneficio de la salud corporal.
- Ejecutar lanzamientos y recepciones con el control del balón, atendiendo a la velocidad, distancia y trayectoria.
- Desplazarse adecuando cada movimiento al entorno, apreciando las nociones topológicas y esquivando los posibles obstáculos.
- Realizar giros y saltos atendiendo a la dirección de los mismos y a los ejes corporales, sin perder el control postural ni el equilibrio.
- Representar objetos, personas, situaciones y emociones mediante el lenguaje corporal tanto individual como grupalmente.
- Ejecutar una coreografía sencilla, apreciando el ritmo y adecuando el movimiento a la música.
- Conocer los diferentes bailes y juegos saharauis.
- Participar activamente en los juegos respetando el material, las normas y los demás compañeros.
- Trabajar en equipo, cooperando y respetando a los compañeros, en las diversas actividades para lograr un mismo fin.

- Practicar ejercicio físico atendiendo a las limitaciones del cuerpo, realizando actividades de calentamiento y estiramientos con el fin de no lesionarse.
- Adecuar las diversas habilidades motrices a las actividades en un entorno cambiante.
- Ejecutar lanzamientos, recepciones y control de móviles atendiendo a las trayectorias, velocidad y distancia con soltura, sorteando los diversos obstáculos.
- Ejecutar combinaciones de giros y saltos con soltura, realizando figuras artísticas.
- Interpretar personajes reales o ficticios en el conjunto de una obra teatral.
- Realizar estructuras rítmicas cada vez más complejas, combinándolas con pasos rítmicos estereotipados.
- Conocer los bailes y juegos populares saharauis y su función en la sociedad.
- Apreciar la cooperación y oposición en los deportes, respetando la función de cada jugador y aunando todos los esfuerzos para lograr un mismo objetivo.
- Diferenciar la técnica y la táctica en las situaciones de juego.
- Respetar el material, las reglas y los compañeros, sin discriminación por fisonomía, sexo, religión o ideología.

5º y 6º cursos (9-10 años)

CAPÍTULO 4
La programación didáctica

Programar significa "fijar de antemano las diversas partes o elementos de una determinada acción o proyecto." Por ello, el maestro de Educación Física ha de plantear la consecución del curso escolar, estableciendo las diversas acciones que va a llevar a cabo, con el fin de evitar la improvisación y la rutina de las sesiones.

El docente, antes de comenzar el curso, ha de saber para qué sirve su trabajo, de dónde parte, qué pretende hacer, dónde y cómo lo hará. Por lo tanto, tiene que responder todas estas premisas mediante una programación anual.

Existen varios aspectos a tener en cuenta antes de realizarla:

- El maestro ha de conocer el proceso educativo y la evolución psicomotriz del alumnado, pues se realizará la enseñanza en función de las características que presente el niño y de los objetivos que se planteen.
- La programación es un elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que necesita una revisión periódica y una modificación permanente, en función de los posibles cambios a realizar.
- Cada programación estará adecuada a un período de tiempo concreto y a un ciclo o curso escolar.
- Ésta debe estar estructurada con unidad, es decir, que todas sus partes estén relacionadas, y siguiendo una secuencia lógica.

A continuación se analizará una programación anual.

4.1. PROGRAMACIÓN ANUAL

El maestro de Educación Física ha de realizar antes de cada curso una programación anual, mediante la cual estructurar su enseñanza. Ésta ha de recoger los siguientes aspectos:

- Contexto social y educativo: se analizarán las cualidades del colegio, los cursos que imparte, el horario de trabajo y las características de los alumnos en general, y específicos del curso que vamos a dar.
- Los objetivos: las capacidades que ha de alcanzar el alumno al final del curso. Se analizarán los generales del curso y los específicos de cada unidad didáctica.
- Los contenidos: son los conceptos que se trabajan, relacionados con los bloques de contenidos.
- La temporalización: es el curso escolar, estructurado en meses, donde se muestran las unidades didácticas que se van a trabajar y los contenidos a tratar.
- La metodología: donde se explicará las técnicas y métodos de enseñanza, la organización del grupo en las sesiones, y las instalaciones y materiales a utilizar.
- Los criterios de evaluación: se explicarán cuáles son los aspectos que el alumno ha de conocer y superar para aprobar el curso. Además se mostrarán los instrumentos de evaluación que utilizará el maestro.
- Atención a la diversidad: se explicarán a groso modo las adaptaciones que se realizarán con respecto a los alumnos que presenten diversas dificultades.
- Las actividades extraescolares y complementarias: serán las actividades que se realizarán fuera del recinto escolar o del horario de trabajo, pero que aportan un conocimiento complementario de un aspecto de la enseñanza. Por ejemplo: salida a la Fiesta de la Cultura de Ausserd.
- Las Unidades Didácticas a trabajar, con sus sesiones: En el próximo apartado se explica qué es una unidad didáctica y cómo se realiza.

A continuación se explicará una temporalización, alrededor de la cual se analizarán algunos aspectos:

Wilaya: El Aaiun	Daira: Guilta	Escuela: Córdoba	Cuso: 4º de primaria
TRIMESTRE	MES	BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDÁCTICAS
PRIMERO	SEPTIEMBRE	Condición física y salud	Esquema y control del propio cuerpo
	OCTUBRE		El equilibrio invertido
	NOVIEMBRE	Habilidades motrices básicas	Saltos y giros
	DICIEMBRE		Lanzamientos y recepciones
SEGUNDO	ENERO	Expresión corporal	Teatro
	FEBRERO		Danzas saharauis
	MARZO	Deportes y valores	Iniciación al atletismo
TERCERO	ABRIL		Pre-deportes colectivos
	MAYO	Juegos	Juegos reglados
	JUNIO		Juegos populares saharauis

Atendiendo a la temporalización realizada, se puede concretar varios aspectos, en cuanto al primer trimestre:

Primer trimestre

- Es importante seguir una progresión motriz durante toda la enseñanza, pues es conveniente que el niño aprenda desde lo más simple a lo más complejo. Por ello, en la programación también se intentará realizar una graduación por unidades didácticas.
- El maestro, según las características del alumnado, escogerá los objetivos más convenientes para trabajar y enfocará su programación en base estas metas. Por ejemplo:

  He escogido para 4º de Primaria y de acuerdo al 1º y 2º bloque de contenidos, el objetivo:

  Saber ejecutar un movimiento concreto relacionado con una habilidad motriz para resolver un problema motor.

Primer trimestre

- Aunque en la temporalización se estipulen 2 unidades didácticas por bloque de contenidos (cada una con 4 sesiones), el maestro será quien los elija según su prioridad, siempre que se traten los contenidos necesarios para lograr los objetivos marcados. Por ejemplo:

  Daré mayor importancia a la unidad de "El equilibrio invertido" que a la de "Saltos y giros", pues esta última se trabaja implícitamente en otras unidades. Por este motivo, la primera tendrá 5 sesiones y la segunda 3.

- Las unidades didácticas que se han establecido también se analizarán por sesiones, por lo que el maestro deberá tener en cuenta los conceptos a tratar en cada una y la metodología que llevará a cabo.

  La función del maestro será de guía, para que el alumno llegue por sí solo a la consecución de los diversos conceptos. Utilizaré el canal auditivo para la explicación de las actividades, así como la demostración a través de un compañero.

  En todo momento se tratará al alumno con respeto, valorando sus inquietudes y fomentando un ambiente adecuado al proceso de enseñanza-aprendizaje.

  Utilizaré ambas técnicas de enseñanza (instrucción directa y descubrimiento), pues la primera es propicia para la enseñanza de la técnica de movimientos complejos, que requieren mayor seguridad en la ejecución de los ejercicios, y la segunda para la táctica en diversas situaciones de juego.

  En cuanto a los estilos de enseñanza, me basaré en el mando directo para los contenidos más complejos, el descubrimiento guiado en aspectos donde el niño pueda tomar decisiones por sí mismo, y la microenseñanza para que los alumnos afiancen los contenidos mediante diversas conversaciones.

  Las instalaciones que utilizaré serán el aula para realizar ejercicios de relajación, así como para los días de frío, y el patio del colegio, en donde se trabajarán casi todos los contenidos.

  El material a utilizar serán las pelotas para manipulaciones, conos, cuerdas y aros.

  En cuanto a la organización del grupo de clase, cuando se realicen las explicaciones el grupo estará sentado enfrente del maestro, y en la ejecución será éste quien vaya por los alumnos corrigiendo los posibles errores.

Primer trimestre

- Es conveniente realizar un seguimiento diario de los alumnos, así como realizar una evaluación a final de cada unidad didáctica y una recuperación (si fuera necesario) al finalizar el trimestre.

  Realizaré una evaluación inicial al principio del curso, otra durante el curso y una evaluación final. Siempre compararé los resultados de todas, con el fin de observar el desarrollo evolutivo del alumnado. La evaluación continua se basará en la observación de las conductas del alumnado.

  Al finalizar cada unidad didáctica, pasaré a evaluar los conceptos que han aprendido en las diversas sesiones, lo que dará un total de 10 evaluaciones en todo el curso. En el caso de que el alumno no supere alguna unidad, al finalizar cada trimestre (antes de la entrega de notas) se realizará una prueba de recuperación.

  Para evaluar el ámbito motriz, utilizaré las listas de control y las escalas de clasificación. De esta forma, analizaré si el alumno alcanza o ha superado los objetivos planteados en cada unidad didáctica. En cuanto al ámbito afectivo, utilizaré las listas de control, las escalas de clasificación y varios cuestionarios para observar la participación, la motivación en las sesiones, la autonomía en las actividades, etc. Me basaré de un registro anecdótico para evaluar el ámbito social, es decir, observar las situaciones de juego, la integración en el grupo y la relación con los demás compañeros.

Primer trimestre

- Con el fin de evitar la improvisación y la discriminación se realizarán adaptaciones curriculares (actividades) en donde los alumnos con sus diversas dificultades participen. Éstas deben estar adecuadas a su dificultad/minusvalía y a su grado.

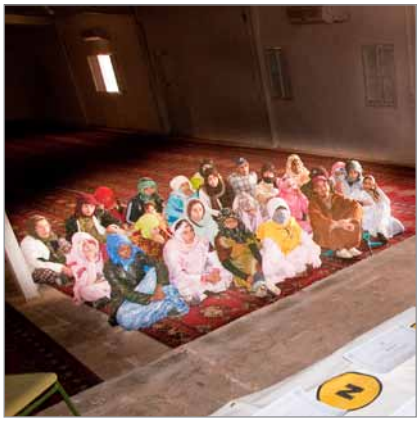
  De acuerdo con los alumnos con dificultades de aprendizaje, realizaré actividades más sencillas que proporcionen más seguridad en los movimientos.

  Los alumnos más aventajados realizarán actividades con mayor dificultad en los movimientos, ejecutando la combinación de equilibrio invertido y voltereta, entre otras.

  En el caso de que haya algún alumno con una minusvalía que le impida realizar estos ejercicios, intentaré que se integre, por ejemplo, corrigiendo los posibles errores que cometan sus compañeros.

- En el caso de que el maestro lo requiera, debe marcar en el calendario la actividad fuera del centro escolar, para que la Dirección la tenga presente.

Una vez analizados los aspectos más importantes de la Programación anual, se pasará a explicar la Unidad didáctica.



4.2. ESTRUCTURACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN UNIDADES DIDÁCTICAS

4.2.a. ¿Qué es una Unidad Didáctica?

La Unidad Didáctica constituye cada tema, relacionado con el bloque de contenidos, que el maestro trabaja en su clase. Está estructurada en diversas sesiones, con unos objetivos específicos pero que tienen un fin común. Dentro de cada bloque puede haber varias unidades. Un ejemplo para trabajar el bloque de contenidos de Deportes y valores para 5º curso, repartido en diversas unidades, puede ser el siguiente:

BLOQUE CONTENIDO	UNIDADES DIDÁCTICAS	SESIONES
Deportes y valores	Unidad didáctica: Iniciación al baloncesto	1ª sesión: el bote y el dribling. 2ª sesión: los pases. 3ª sesión: la entrada a canasta. 4ª sesión: el juego.
	Unidad didáctica: Iniciación al voleibol	1ª sesión: el saque y la recepción. 2ª sesión: los pases. 3ª sesión: la situación en el campo. 4ª sesión: el juego.
	Unidad didáctica: Iniciación al atletismo	1ª sesión: carrera velocidad. 2ª sesión: carrera resistencia. 3ª sesión: carrera de relevos. 4ª sesión: carrera con obstáculos.

Atendiendo a la temporalización del apartado anterior, el maestro elaborará las unidades didácticas según sus prioridades. A continuación se muestran los aspectos a tener en cuenta en cada unidad:

- Título: el nombre que va a llevar la unidad.
- Curso al que va destinado: el curso al que se va a enseñar.
- Número de sesiones de las que se compone: la cantidad de sesiones que se trabajarán en esta unidad.
- Fechas previstas para su realización: dentro de la temporalización los días que se van a ocupar en esta enseñanza.
- Objetivos específicos de la unidad: son los objetivos que se marca el maestro para cada sesión y para la unidad global. Siempre se expresan en infinitivo.
- Contenidos a trabajar:
  – Conceptuales: los conceptos a tratar.
  – Procedimentales: cómo se llevará a cabo.
  – Actitudinales: la conducta del alumno.
- Recursos didácticos: el material, el espacio y las personas de apoyo que se pueden utilizar en las diversas sesiones.
- Metodología de las sesiones: los métodos de enseñanza que se van a utilizar y el porqué.
- Atención a la diversidad: las adaptaciones que se pueden realizar, en base a los diversos alumnos.
- Criterios de evaluación: los aspectos que el alumno tiene que afianzar para pasar de nivel.

Atendiendo a esta estructuración se realizarán, en el apartado siguiente, varias unidades didácticas basadas en cada curso y bloque de contenidos.

4.2.b. Unidades Didácticas por curso y bloque de contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1	TÍTULO: Exploramos el cuerpo	CURSO: 1º de Primaria	SESIONES: 4

FECHAS DE REALIZACIÓN: del 11 de Septiembre al 2 de Octubre

BLOQUE DE CONTENIDOS: Condición física y salud.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la lateralidad en uno mismo y en los demás.
- Concienciarse del esquema corporal propio.
- Manejar objetos con ambas extremidades percatándose del dominio de una parte.
- Orientarse en el espacio utilizando las nociones de derecha-izquierda.
- Aceptar la propia lateralidad y la de los demás.

CONTENIDOS:

- CONCEPTUALES:
  - Las nociones topológicas de izquierda-derecha, delante-detrás, etc.
  - Las partes de mi cuerpo: cabeza (ojos, cejas, nariz…), brazos (codo, hombro…)
  - Identificación de la parte dominante.
- PROCEDIMENTALES:
  - Realizando actividades de orientación en el espacio.
  - Dibujando en un cartón la figura humana y fabricando un maniquí.
  - Realizando actividades de manejo de objetos con ambas manos y pies.
- ACTITUDINALES:
  - Aceptando mi dominancia lateral y la de los demás.
  - Respetando a los compañeros en la consecución de las actividades.
  - Participando activamente en las actividades, disfrutando de ellas.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

En esta unidad utilizaré pelotas de manipulaciones, para fomentar su manejo; aros, cuerdas y conos que me permitan realizar diversas actividades de orientación; y cartulinas, tijeras y pegamento para la realización de los maniquíes, con el fin de afianzar la imagen corporal. La instalación que usaré será el patio del colegio, así como el aula.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES:

Utilizaré el mando directo para llevar a cabo ejercicios de lateralidad, ya que el alumno deberá responder motrizmente a las diversas consignas que le indique (por ejemplo: saltar a la pata coja con la pierna izquierda), y el descubrimiento guiado para actividades de orientación o imagen corporal, pues permiten que éste se conciencie, a su ritmo, de su situación corporal con respecto al entorno.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Para los alumnos que tengan dificultades de aprendizaje, realizaré actividades que refuercen estos contenidos, otorgándoles un mayor tiempo de ejecución. Para los alumnos más aventajados ejecutaré actividades de mayor dificultad, añadiendo más nociones topológicas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En las listas de control aparecerán las siguientes premisas:

- Responde correctamente a las consignas que le muestro.
- Se orienta correctamente en el espacio.
- Tiene una correcta imagen corporal, distinguiendo todas las partes del cuerpo.
- Acepta su dominio lateral y el de los compañeros.
- Realiza con soltura el manejo de objetos con el lado dominante.

UNIDAD DIDÁCTICA 2	TÍTULO: Nos desplazamos por el espacio	CURSO: 2º de Primaria	SESIONES: 4

FECHAS DE REALIZACIÓN: 6 al 27 de Noviembre

BLOQUE DE CONTENIDOS: Habilidades motrices básicas.

OBJETIVOS:

- Desarrollar los desplazamientos atendiendo a las posibilidades de movimiento del ser humano.
- Apreciar la postura corporal en cada desplazamiento.
- Aceptar mi forma de desplazamiento y respetar la de mis compañeros.

CONTENIDOS:

- CONCEPTUALES:
  - La marcha, la carrera, las trepas, las cuadrupedias, los arrastres, los deslizamientos, los balanceos y las suspensiones
  - Las posturas corporales y la situación de la base de sustentación en cada una de ellas.
- PROCEDIMENTALES:
  - Realizando actividades que nos permitan experimentar las diversas formas de desplazamientos adecuándolas al entorno.
  - Superando los diversos retos que nos encontremos en el aula.
- ACTITUDINALES:
  - Aceptando mi propia movilidad articular.
  - Respetando los diversos desplazamientos de mis compañeros sin menospreciar su forma de ejecución.
  - Respetando el material y al profesor, dando la respuesta correcta a cada consigna.

RECURSOS DIDÁCTICOS:
En esta unidad utilizaré aros, sogas, conos, picas como material del departamento, y zancos realizados con latas de conserva, con el fin de que los alumnos puedan ejecutar todos los desplazamientos posibles. Para ello, usaré el patio del colegio, un espacio amplio donde jugar.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES:
Principalmente utilizaré el descubrimiento guiado, pues el alumno por sí solo experimentará los distintos tipos de desplazamientos, adecuando su postura al entorno.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:
Las actividades a realizar serán de todos los niveles, grupales e individuales, por lo que el alumno creará su propio aprendizaje y a su propio ritmo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En las listas de control aparecerán las siguientes premisas:

- Adapta correctamente el desplazamiento al tipo de entorno.
- Realiza correctamente el patrón motor de la marcha y la carrera.
- Es consciente de la base de sustentación en cada desplazamiento.
- Acepta sus posibilidades y limitaciones en la actividad.

UNIDAD DIDÁCTICA 3	TÍTULO: Somos mimos	CURSO: 3º	SESIONES: 4

FECHAS DE REALIZACIÓN: del 13 de Noviembre al 4 de Diciembre

BLOQUE DE CONTENIDOS: Expresión corporal.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la expresión a través de los diversos segmentos corporales.
- Desarrollar el gesto.
- Expresar ideas, emociones y sensaciones a través del cuerpo

CONTENIDOS:

- CONCEPTUALES:
  - El gesto. Diferentes expresiones de la cara.
  - La mímica. Expresión a través del cuerpo.
  - La desinhibición.
- PROCEDIMENTALES:
  - Realizando actividades que fomenten la expresión sin la palabra.
  - Representando todo tipo de ideas y emociones que se nos ocurran.
  - Ejecutando sesiones en silencio, sólo a través de la expresión corporal.
  - Fomentando la improvisación en las actividades.
- ACTITUDINALES:
  - Empatizando con las personas sordo-mudas.
  - Respetando la forma de comunicación de cada compañero y aceptando la propia.

RECURSOS DIDÁCTICOS:
En esta unidad utilizaré todo tipo de telas, pinturas y disfraces, con el fin de fomentar la representación de los alumnos. Los lugares que usaré serán el patio del colegio y el aula.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES:
El método a utilizar será el descubrimiento guiado, pues el alumno desarrollará por sí solo la expresión corporal, y el ambiente de aprendizaje, dejando jugar con la fantasía mediante las telas.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:
Los alumnos menos aventajados o con el sentido del ridículo muy arraigado realizarán actividades que fomenten la desinhibición, evitando la posible vergüenza que tengan.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En esta unidad me serviré de los registros anecdóticos para evaluar, ya que observaré la acción en la situación real, pues un control puede crear estrés, lo que imposibilita la improvisación y agrava la vergüenza.

UNIDAD DIDÁCTICA 4	TÍTULO: Iniciación al atletismo	CURSO: 4º	SESIONES: 4

FECHAS DE REALIZACIÓN: del 8 de Diciembre al 29 de Enero

BLOQUE DE CONTENIDOS: Deportes y valores

OBJETIVOS:

- Afianzar el patrón motor de la carrera.
- Desarrollar la lateralidad de los segmentos corporales superiores e inferiores.
- Desarrollar la fuerza muscular.

CONTENIDOS:

- CONCEPTUALES:
  - La carrera de velocidad.
  - La carrera de resistencia. El testigo.
  - El salto de longitud.
  - El lanzamiento de peso.
- PROCEDIMENTALES:
  - Realizando actividades de relevos que permitan la participación de todos los integrantes del grupo.
  - Ejecutando actividades en progresión del salto de longitud.
  - Realizando ejercicios de lanzamientos, observando la técnica y la distancia en el lanzamiento.
- ACTITUDINALES:
  - Respetando el material de trabajo, así como las normas de actuación.
  - Aceptando nuestras limitaciones y las de los demás compañeros.
  - Respetando y acatando las consignas del maestro.
  - Atendiendo a las normas de seguridad, que se establecerán en el aula.

RECURSOS DIDÁCTICOS:
Para la ejecución de la carrera, utilizaré los conos y las cuerdas, realizando actividades de relevos. En el salto y en el lanzamiento de peso usaré la cinta métrica para medir las distancias, así como los aros, para marcar los pasos y el impulso del salto. La instalación que usaré será el patio del colegio, pues es un lugar amplio para realizar todos los ejercicios.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES:
Utilizaré en esta unidad el mando directo, pues es el método más conveniente para trabajar la técnica en los deportes.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:
Realizaré siempre una progresión en las actividades, con el fin de afianzar un aspecto concreto y poder pasar al siguiente ejercicio. Los alumnos que tengan una deficiencia motriz, intentarán realizar las actividades que puedan. En las demás, serán los que corrijan los posibles errores.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:
En la escala de estimación aparecerán las siguientes consignas:

- Ejecuta el patrón motor de la carrera correctamente.
- Realiza correctamente los tres momentos de la carrera.
- Entrega el testigo correctamente, observando la actitud del compañero.
- Ejecuta correctamente el patrón motor del lanzamiento de peso.
- Reconoce las fases del salto de longitud.
- Acepta las limitaciones en sí mismo y en los demás compañeros.
- Respeta el material y acata las consignas del maestro.

UNIDAD DIDÁCTICA 5	TÍTULO: Juegos reglados	CURSO: 5º	SESIONES: 4

FECHAS DE REALIZACIÓN: del 5 al 26 de Marzo

BLOQUE DE CONTENIDOS: Juegos

OBJETIVOS:

- Desarrollar la socialización a través del juego.
- Aceptar las normas de los juegos, como parte importante de los mismos.
- Respetar el material y a los demás compañeros.

CONTENIDOS:

- CONCEPTUALES:
  - Juegos de estrategia, de pelota, de persecución y de cooperación.
- PROCEDIMENTALES:
  - Realizando juegos en donde se observen la cooperación/oposición, la oposición y la cooperación.
- ACTITUDINALES:
  - Respetando el material y las normas del juego.
  - Respetando a todos los compañeros, sin discriminación alguna.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

En esta unidad utilizaré las pelotas de manipulación, los aros y las cuerdas, así como la arena del patio, en donde realizarán las actividades.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES:

La metodología a utilizar será el descubrimiento guiado y el ambiente de aprendizaje, pues de esta forma los alumnos serán capaces de desarrollar su socialización sin intervención del adulto.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

No habrá adaptaciones curriculares, ya que el alumno jugará a los juegos que más le gusten y participará en donde se encuentre más cómodo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Me guiaré por los registros anecdóticos para anotar la conducta de cada alumno.

UNIDAD DIDÁCTICA 6	TÍTULO: La relajación	CURSO: 6º	SESIONES: 4

FECHAS DE REALIZACIÓN: del 30 de Abril al 21 de Mayo

BLOQUE DE CONTENIDOS: Condición física y salud

OBJETIVOS:

- Concienciarse de las partes del cuerpo.
- Desarrollar la relajación mediante la respiración.
- Apreciar el autocontrol del cuerpo.

CONTENIDOS:

- CONCEPTUALES:
  - Las técnicas de relajación: los métodos se pueden adaptar a las necesidades de los niños.
- PROCEDIMENTALES:
  - Realizando actividades para conseguir la relajación total del cuerpo.
- ACTITUDINALES:
  - Fomentando el silencio en el aula.
  - Respetando las consignas del profesor, acatando las normas.

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Realizaré las sesiones con música relajante de fondo, para lo cual utilizaré un radiocassette. La unidad la realizaré en el aula o en el patio del colegio, dependiendo del clima y del espacio.

METODOLOGÍA DE LAS SESIONES:

Utilizaré el descubrimiento guiado, para guiar al alumno en su relajación.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

No habrá adecuación de las sesiones, pues cada alumno llegará al estado de relajación por su propio ritmo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En las listas de evaluación aparecerán las siguientes consignas:

- Reconoce las partes del cuerpo.
- Está en silencio y concentrado la mayor parte del tiempo.
- Realiza correctamente el ejercicio, llegando a la relajación.
- Es consciente de su respiración y sabe controlarla.

4.3. LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Antes de iniciar este apartado deberemos tener claro qué entendemos por sesión, por lo que comenzaremos por una definición del término:

«La unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia (unidad didáctica) para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos/as»

El diseño, por tanto, de la sesión de educación física, es uno de los momentos más importantes en la tarea docente del profesor. En él el/la profesor/ra debe tomar una serie de decisiones que tendrán repercusión directa en el alumno y que afectarán, tanto al contenido, como a la marcha de la misma. Por ello, es conveniente tener en consideración algunas cuestiones como por ejemplo:

- El tiempo para la realización de la misma. En los centros escolares saharauis, será de unos 45' a 60'. Deberemos tener en cuenta con respecto a este punto, que durante la clase habrá diferentes momentos perdidos de práctica; que afectarán al tiempo total del que disponemos para la sesión (durante las explicaciones y presentación de las actividades, en los momentos de organización de actividades y en los turnos de espera los alumnos no estaràn realizando ninguna actividad específica).
- La coherencia con la programación de aula. Las sesiones forman parte de una unidad didáctica, por tanto, los objetivos, contenidos y actividades que en ellas se desarrollen, deben contribuir a la consecución de objetivos y contenidos formulados al inicio de la ya mencionada unidad didáctica.
- El espacio y los materiales. En el área de educación física el uso de los espacios y materiales, constituyen un elemento importante que puede influir de manera significativa en el desarrollo de la sesión. Por esta razón, es conveniente prestar la atención necesaria a la hora de seleccionar, tanto los espacios como los materiales que vayamos a utilizar durante la sesión.

Otro aspecto importante para la adecuada planificación de la sesión es la estructuración de la misma. Existen muchas y variadas formas de diseño, como podréis ver en la tabla (Tabla 1).

De todas las propuestas planteadas, nosotros expondremos una serie de ejemplos basados en el modelo sombreado en la tabla posterior de Rodríguez y otros, no desmereciendo en ningún caso las demàs opciones arriba expuestas. Detallaremos a continucaión tres sesiones a modo de ejemplo para los tres ciclos de primaria, estructuradas en base al modelo citado siendo nuestra intención clarificar conceptos y ayudar al desarrollo de futuras propuestas llevadas a cabo por los verdaderos responsables de su puesta en práctica: los profesores de la educación física saharaui.

Por tanto, estructuraremos la clase en tres partes : Pate inicial, parte principal y vuelta a la calma. Como veréis, en los ejemplos expuestos a continuación, cuando preparemos nuestra sesion, deberemos indicar qué número y a qué unidad didáctica pertenece, la edad y el curso de los alumnos, el trimestre al que corresponde y los objetivos específicos de la misma. Estos deberán estar en concordancia con los objetivos de la Unidad Didáctica anteriormente citada. Para una mayor organización del tiempo, señalaremos además el material que necesitaremos y la duración de cada una de las actividades. Habrá que tener presente la manera de enseñanza a seguir, así como el tipo de organización de los alumnos a la hora de trabajar. Es recomendable incluir un apartado de observaciones, os ayudará a la hora de reformular sesiones o de evaluar ciertos aspectos que consideréis importantes.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
CICLO: 1º (6 y 7 años)	**NIVEL**: 1º	**TRIMESTRE**: 1º	**Nº SESIÓN**: 4
OBJETIVOS: • Identificar y explorar los diferentes segmentos corporales, participando de forma activa en las formas lúdicas propuestas • Localizar y observar las diferentes posibilidades de movimiento que nuestro cuerpo ofrece percantándose de su disposición			
METODOLOGIA: Descubrimiento guiado			
MATERIAL: Pelotas y vendas o chaquetas para tapar los ojos			

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
PARTE INICIAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Balón al aire"	El profesor lanzará la pelota al aire diciendo cada uno de los alumnos para que ellos la recojan.	Gran grupo	**5'**
"Agruparse"	Se formarán grupos según vaya diciendo el profesor, de tres, de cuatro, de cinco, a la pata coja…	Gran grupo	**5'**

Unidad didáctica 1
EXPLORAMOS EL CUERPO

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"El tren"	Hacer el tren cogidos por los hombros.	Gran grupo	5'

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"El tren ciego"	Todos con los ojos cerrados menos el último que tiene que girar a los demás dándoles toques en el hombro pasándoselo de un compañero a otro hasta que llegue al primero y así se muevan todos.	Gran grupo	**5'**
"Vagones"	Pasar el balón por todos los niños a ver qué equipo lo manda al último vagón, cambiarlo por diferentes sitios y partes del cuerpo: entre las piernas, con ambas manos, con la derecha, por encima de la cabeza…	Gran grupo	**5'**

Unidad didáctica 1
EXPLORAMOS EL CUERPO

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Los ciegos"	Los alumnos colocados por parejas, uno de ellos con los ojos vendados será guiado por el otro. Variar el tipo de desplazamientos	Por parejas	**5'**

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Correr en pareja"	Correr con nuestra pareja cogidos por diferentes posiciones.	Por parejas	**5'**

Unidad didáctica 1
EXPLORAMOS EL CUERPO

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Toca-toca"	Tocar las partes del compañero que se le indique.	Por parejas	**5'**
"El espejo"	Reproducir el movimiento que haga su compañero.	Por parejas	**5'**

UNIDAD DIDÁCTICA 1: EXPLORAMOS EL CUERPO			
VUELTA A LA CALMA	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"El muñeco"	Uno moviliza las partes del compañero, que estará tumbado totalmente relajado. VARIANTE: el profesor guía e indica la parte que se ha de mover.	Por parejas	**5'**

OBSERVACIONES:
Rellenar en caso de apreciar alguna actuación de importancia durante la sesión.

Unidad didáctica 2
SOMOS MIMOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
CICLO: 2º (7 y 8 años)	**NIVEL**: 3º	**TRIMESTRE**: 1º	**Nº SESIÓN**: 3
OBJETIVOS: • Conocer y comprender conceptos espaciales a través del movimiento, valorando el interés por aumentar la competencia motora y consolidando hábitos de higiene y salud.			
METODOLOGIA: Descubrimiento guiado			
MATERIAL: Pelotas y música (con palmas, palos...)			

UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
PARTE INICIAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Baila al ritmo"	Moverse libremente al ritmo de la música que será muy lenta, muy rápida.	Gran grupo	**5'**

UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
PARTE INICIAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Me muevo como…"	Uno del grupo realiza desplazamientos y los demás tienen que imitarlo guardando la distancia que tenía inicialmente.	Gran grupo	**5'**

Unidad didáctica 2
SOMOS MIMOS

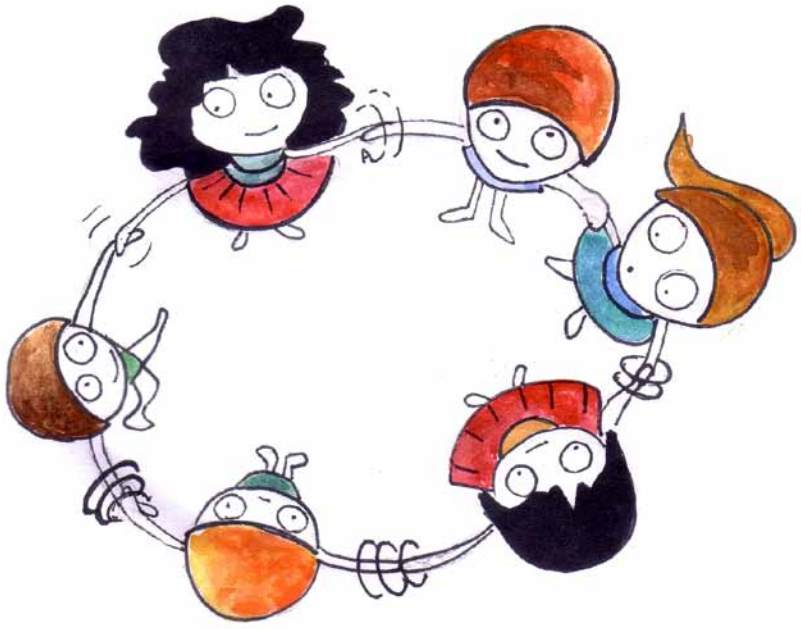
UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"El pastor busca su jaima"	Dos alumnos se dan la mano formando una jaima. En el interior está otro alumno (pastor). Hay un pastor sin jaima. A la señal las jaimas se abren y los pastores deben buscar otras jaimas.	Gran grupo	**5'**

UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Ganar al balón"	Colocados en círculo, con un balón, uno se la queda fuera del círculo a la altura del balón, que se lo van pasando los que forman el grupo.	Gran grupo	**10'**

Unidad didáctica 2
SOMOS MIMOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"La patata caliente"	Todos en círculo menos un jugador que se colocará en el centro del círculo con los ojos cerrados. El balón (la patata) se pone en marcha pasándosela los del círculo de mano en mano sin tirarla. El del centro gritará "patata caliente" y el jugador que tenga la pelota pasará al centro. VARIANTE: el jugador que esté en el medio hará figuras (tumbado, con la mano arriba, a pata coja…) que el resto de los compañeros deberá imitar al tiempo que reciben y pasan la pelota (si el balón cae, pasa al centro el último jugador que la tocó).	Gran grupo	**15'**

UNIDAD DIDÁCTICA 2: SOMOS MIMOS			
VUELTA A LA CALMA	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"El enredo"	Todos con los brazos arriba, nos enganchamos de las manos y vamos enredándonos a través de los compañeros. Una vez hecho esto iremos abriendo el ovillo hasta que quede en hilo. NO VALE SOLTARSE	Gran grupo	**10'**



OBSERVACIONES:
Rellenar en caso de apreciar alguna actuación de importancia durante la sesión.

Unidad didáctica 3
JUEGOS REGLADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
CICLO: 3º (9 y 10 años)	**NIVEL**: 5º	**TRIMESTRE**: 3º	**Nº SESIÓN**: 2
OBJETIVOS: • Trabajar diferentes habilidades genéricas aplicadas a formas pre deportivas de fútbol, aceptando tanto sus posibilidades y limitaciones como la de los demás.			
METODOLOGIA: Resolución de problemas.			
MATERIAL: Pelota.			

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
PARTE INICIAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Roba balones"	Un equipo en el extremo del campo es el dueño de los balones. A la señal el resto intenta arrebatárselos y llevárselos a su campo. El juego se realizará durante un tiempo. A la señal se acabará y ganará el equipo que más balones tenga en su campo.	Gran grupo	**10'**

Unidad didáctica 3
JUEGOS REGLADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Pasa valiente"	Todos en un extremo del campo con una pelota. Deben conducirla hasta el otro campo sin que la persona sin balón que queda en medio, se la quite. Al que consiga arrebatar la pelota, se la queda.	Gran grupo	**10'**

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Lluvia de balones"	El campo se divide en dos. Dos equipos. Cada uno en un campo. A la señal comienza el juego en el que tienen que desalojar pelotas fuera de su campo. Se finalizará a otra señal establecida, que en ese momento pararán. Ganará el equipo que menos balones tenga en su campo.	Gran grupo	**10'**

Unidad didáctica 3
JUEGOS REGLADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Diez pases"	Dos equipos deben intentar dar diez pases seguidos sin que el otro intercepte la pelota.	Dos grupos	**10'**

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
PARTE PRINCIPAL	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"El túnel"	Dos equipos en fila con las piernas bien abiertas. Uno a uno van lanzando la pelota. Para ello se retiran de la fila e intentan meter la pelota entre las piernas. Cada miembro del equipo que consiga chutar la pelota y pasar el túnel sin tocar a ningún compañero ganará un punto para su equipo. El grupo que más puntos consiga podrá ser llevado "a caballito" durante treinta segundos por el equipo que menos puntos realice.	Dos grupos	**5'**

Unidad didáctica 3
JUEGOS REGLADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS REGLADOS			
VUELTA A LA CALMA	**Descripción**	**Organización**	**Duración**
"Penaltis a cámara lenta"	Por parejas. Colocados en frente de las porterías. Uno indica al compañero cómo tiene que lanzar la pelota para marcar gol (no vale mover ningún músculo si el compañero lo ha indicado).	Gran grupo	**5'**

OBSERVACIONES:
Rellenar en caso de apreciar alguna actuación de importancia durante la sesión.

SAHARA
MARATHON

CAPÍTULO 5
Las competencias del profesor de Educación Física

La persona responsable de la programación y la propuesta que la Educación Física hace en una escuela es el profesor. Pero, desde una perspectiva integral del concepto de las competencias, este capítulo pretende reflexionar sobre preguntas como ¿Qué es un buen profesor de Educación Física? ¿Cómo debe actuar y comportarse?

Realmente no es una pregunta fácil, pues la respuesta debe reflejar aquellos criterios o aspectos que definirían las competencias o habilidades de un buen docente de Educación Física.

No obstante, la imagen de los que entendemos por un buen profesor de Educación Física o, en nuestro caso, las competencias profesionales que debe reunir y cuidar, las podemos agrupar y ordenar en la siguiente secuencia categorial:

El buen profesor de Educación Física es aquel que

1. Conecta, anima y motiva a los alumnos
2. Se adapta y exige a los alumnos en función de su realidad
3. Se implica con la escuela
4. Transmite comprensión, sensibilidad e ilusión ante el hecho de educar
5. Gestiona, conduce y lidera a su grupo de alumnos de forma atenta
6. Planifica y programa reflexivamente
7. Exige y se exige
8. Educa en actitudes y valores
9. Evalúa criterialmente
10. Conoce a sus alumnos
11. Consigue que sus alumnos aprendan y mejoren
12. Utiliza un variado repertorio de recursos
13. Crea un buen clima de clase
14. Orienta a los alumnos según sus posibilidades deportivas
15. Aporta conocimientos teóricos
16. Informa a los alumnos sobre las posibilidades que les ofrece el entorno
17. Trabaja desde la práctica e investiga sobre su propia acción
18. Se cuida
19. Tiene cuidado del material y las instalaciones
20. Domina la técnica deportiva
21. Actua de forma ejemplar y modèlica

5.1. CONECTA, ANIMA Y MOTIVA A SUS ALUMNOS

El buen profesor de Educación Física

Un buen profesor de Educación Física es aquel que consigue conectar con sus alumnos y consigue una buena predisposición y actitud respecto la asignatura, las actividades y los aprendizajes que se proponen, además de una buena relación personal con los alumnos.

Para poder profundizar y explicar esta relación, hay que matizar:

- A nivel afectivo
- A nivel de selección de los contenidos de enseñanza y las actividades
- A nivel emocional

5.1.a. A nivel afectivo

Un buen profesor es aquel que muestra un trato afectuoso a sus alumnos, que les demuestra que son importantes para él y que le importa su trabajo y el que hacen juntos. Un buen profesor es aquel que se preocupa por los aprendizajes de sus alumnos, por la dinámica de la clase y por la implicación afectiva que tiene con sus alumnos.

Un buen profesor establece una fuerte relación afectiva con sus alumnos y adquiere una complicidad y una cordialidad por un lado, pero también ejerce una fuerza moral sobre sus alumnos que se sienten especialmente implicados y que le reconocen como "su" profesor.

5.1.b. A nivel de selección de los contenidos de enseñanza y las actividades

Un buen profesor es aquel que cuando ha de seleccionar los contenidos a trabajar o las actividades tiene en cuenta los intereses y las motivaciones de los alumnos. A menudo dispondrá de diferentes estrategias metodológicas para conseguir los objetivos. Seleccionar aquello que puede conectar o tener más éxito es una manera de conseguir la máxima participación e implicación en las actividades propuestas.

5.1.c. A nivel emocional

Un buen profesor sabe animar, calmar, motivar, empujar, reflexionar, frenar y controlar las emociones de sus alumnos para orientar su estado de ánimo de la manera que permita y ayude a los niños a aprender a controlar sus propias emociones, aprender a conocerse y a dominarse, a animarse o a calmarse.

5.2. SE ADAPTA Y EXIGE A LOS ALUMNOS EN FUNCIÓN DE SU REALIDAD

El buen profesor de Educación Física

Socialmente, está muy asumido que en la Educación Física no se puede pedir a todo el mundo lo mismo porque no todos ni todas tienen las mismas condiciones. Este discurso, que no siempre se aplica en la práctica ni tampoco es fácil hacerlo, ejerce una presión distinta sobre el profesor de Educación Física que sobre el resto de profesores de otras materias.

Por lo tanto, se identifica a un buen profesor cuando éste plantea actividades adecuadas al grupo o a las personas a quien se dirige. Un buen profesor propone actividades a diferentes niveles con el objetivo de ajustarlas a la realidad de sus alumnos, sea de forma más o menos directiva, pero que exige el máximo a sus alumnos en función de sus posibilidades.

Un buen profesor no deja a un lado a los alumnos menos preparados o habilidosos y se dedica a los "mejores" si no que procura gestionar la diversidad del grupo planteando actividades de forma simultánea con niveles de dificultad diferente.

Un buen profesor exige el máximo a sus alumnos y así se lo comunica. No tiene un programa único e inflexible sino que sabe modelarlo en función de las posibilidades reales que tiene con los alumnos a los que va a impartir la clase de Educación Física.

Un buen profesor no pide lo mismo a todos los alumnos sino que, respetando su diversidad e identidad personal, les exige cosas diferentes para ser justo y ecuánime con todos.

5.3. SE IMPLICA CON EL CENTRO

El buen profesor de Educación Física

Un buen profesor de Educación Física debe estar integrado e implicado totalmente con el centro donde trabaja.

De forma natural, este es un aspecto muy valorado por los dirigentes de las escuelas y por los gestores educativos, que le consideran un buen profesional en la medida que éste se integra, es coherente y forma parte activa y constructiva dentro de un proyecto educativo que, más allá del reducto de su asignatura, recae en la totalidad de la escuela.

Esta implicación se puede manifestar con formas y matices diferentes que se han intentado agrupar en las siguientes categorías:

- Negocia y se implica con la escuela y su proyecto educativo
- Se integra, se relaciona y trabaja en equipo con los compañeros docentes
- Asume otras responsabilidades

5.3.a. Negocia y se implica con la escuela y su proyecto educativo

Un buen profesor de Educación Física analiza la organización o entidad educativa en la que trabaja e intenta ser coherente con los planteamientos educativos y seguir la misma orientación de la institución. Conoce, estudia y se impregna del carácter del centro e intenta trabajar desde aquella perspectiva.

Pero un buen profesor de Educación Física también es aquel que, a partir de su conocimiento y apropiación del carácter educativo del centro, es capaz de gestionar el cambio, de negociar, de proponer, de luchar honestamente por aquellos aspectos que considera importantes para realizar bien su trabajo.

Un buen profesor de Educación Física es aquel que reconoce que su tarea va más allá de la mera clase de Educación Física y que si es capaz de trabajar colectivamente por un proyecto educativo puede contribuir a dotarlo de mayor sentido y coherencia.

5.3.b. Se integra, se relaciona y trabaja en equipo con sus compañeros

Un buen profesor de Educación Física es aquel que aporta su conocimiento y su trabajo al servicio de la escuela y participa, de forma activa y colaborativa en el diseño, organización y realización de diferentes actividades del centro, sea con los otros compañeros de la materia como con el resto del claustro de profesores.

5.3.c. Asume otras responsabilidades

Además de las tareas y las cuestiones propias de su asignatura, se valora positivamente que el profesor de Educación Física actúe también con el sentido dinamizante de la vida escolar organizando salidas, dinamizando actividades o coordinando campeonatos extraescolares en coherencia con el sentido educativo propio de la escuela.

Entender que la tarea educativa propia de un centro escolar es una responsabilidad compartida requiere que los docentes puedan adoptar los diferentes roles que son necesarios para el funcionamiento de la escuela y que no son los estrictamente definidos para la impartición de su asignatura.

El buen profesor de Educación Física

5.4. TRANSMITE COMPRENSIÓN, SENSIBILIDAD E ILUSIÓN ANTE EL HECHO DE EDUCAR

Un buen profesor de Educación Física es, ante todo, un buen profesor pero, sobre todo, tiene ganas y predisposición para serlo. Un buen profesor se ve motivado, animado, comprometido y feliz haciendo su trabajo e impartiendo la clase.

5.5. GESTIONA, CONDUCE Y LIDERA SU GRUPO DE FORMA ATENTA

El buen profesor de Educación Física es el responsable del funcionamiento de su clase. Es el conductor, el gestor, el que toma las decisiones, observa, analiza, temporiza, propone, regula y da información de los resultados a la vez que anima, advierte y ayuda.

Un buen profesor está atento a la marcha de la clase con su observación a todos los acontecimientos de manera que le permite actuar con la máxima rapidez y eficacia posible. Un buen profesor controla los riesgos, anticipa problemas y reconduce situaciones problemáticas.

Un buen profesor alarga o reduce una actividad en función del interés que genera o de la dificultad que supone. Un buen profesor agrupa o separa los alumnos para favorecer las relaciones y/o los aprendizajes.

Un buen profesor da las informaciones para hacer la actividad, las instrucciones para sacar o guardar el material, y controla el tiempo de la sesión procurando un alto tiempo de práctica en sus alumnos.

Un buen profesor procura que sus alumnos se encuentren bien, que no se sientan incómodos, ridículos o discriminados. Un buen profesor intenta dar respuestas a las preguntas que se le plantean a la vez que vigila de no molestar a las clases que se dan en las otras aulas y de dejar espacios a los otros grupos con los que coincide.

Un buen profesor de Educación Física es aquel que ha de tomar muchas decisiones durante el desarrollo de la sesión y ha de tomar nota para mejorarla si la va a volver a repetir en otra ocasión o con otro grupo.

5.6. PLANIFICA Y PROGRAMA REFLEXIVAMENTE

Un buen profesor de Educación Física ha de observar, analizar, escoger y ordenar qué es lo que debe trabajar en su materia. Esta es una de las tareas esenciales y más importantes del trabajo de un docente ya que, con estas acciones ha de intentar dar sentido y coherencia a su planteamiento educativo y, en definitiva, a lo que pretende aportar a sus alumnos.

5.7. EXIGE Y SE EXIGE

Un buen profesor de Educación Física es exigente con él mismo, con su planificación, con la preparación de sus sesiones, con la gestión de la clase, con la evaluación del proceso educativo y de los aprendizajes de los alumnos. Un buen profesor de Educación Física llega puntual y termina a la hora su clase y exige lo mismo a sus alumnos.

Consciente de la realidad, un buen profesor de Educación Física imprime la máxima exigencia e implicación en sus clases y pide a sus alumnos la máxima atención y participación con el objetivo de aprovechar lo mejor posible el tiempo de práctica y poder optimizar los aprendizajes que se llevan a cabo.

Un buen profesor de Educación Física es exigente con el cumplimiento de las normas que deben permitir el correcto funcionamiento de las clases (equipación, normas de comportamiento y de seguridad, normas de higiene...).

El buen profesor de Educación Física

5.8. EDUCA EN ACTITUDES Y VALORES

Un buen profesor de Educación Física procura transmitir con las diferentes actividades que propone determinadas actitudes y valores que considera importantes en la formación humana de sus alumnos.

El respeto, la colaboración, el esfuerzo, entre otras, son actitudes que se encuentran implícitas en muchas actividades físicas. Un buen profesor insiste en ellas de forma, incluso, más importante e intensa que en las propias realizaciones motrices.

Un buen profesor de Educación Física no puede dejar pasar la oportunidad que le brindan las actividades para intervenir con sus alumnos. Su sensibilidad y preocupación educativa se trasladan a la selección de actividades, las metodologías que utiliza, el trato que ofrece a los alumnos. El buen profesor siempre busca la oportunidad educativa e, incluso, aprovecha las situaciones conflictivas para obtener un provecho educativo.

5.9. EVALÚA CRITERIALMENTE

Consecuente con la adaptación a la realidad de los alumnos, un buen profesor de Educación Física es coherente con los objetivos y las exigencias que ha trabajado y solicitará a los alumnos lo que ha pactado con ellos.

Un buen profesor de Educación Física valora la evolución, la trayectoria, la actitud, la consecución de los objetivos y de los aprendizajes en función del alumno al que está evaluando.

Un buen profesor no se plantea unos requerimientos únicos y homogéneos en la superación de la asignatura si no que explora posibilidades que permitan evaluar positivamente a los alumnos que, en su nivel, han conseguido los objetivos planteados.

5.10. CONOCE A SUS ALUMNOS

Si hemos dicho que un buen profesor es aquel que se adapta a sus alumnos exigiendo el máximo en función de sus características. Esto requiere que el profesor ha de observar, estudiar, conocer a sus estudiantes para poderlo hacer.

El conocimiento de los alumnos que tiene un buen profesor no se limita a sus resultados anotados en una libreta que muestren el rendimiento en una prueba física o la eficacia en la realización de una técnica deportiva. El buen profesor procura conocer a sus alumnos a distintos niveles: sus habilidades motrices, sus condiciones físicas, pero también sus ilusiones, preocupaciones, miedos, habilidades cognitivas, sociales, perceptivas...

El buen profesor de Educación Física es aquel que procura conocer a sus alumnos por el nombre y ver un poco más allá de su mera ejecución motriz. Este profesor, cuando asiste a una reunión de evaluación o a una reunión de profesores contempla una serie de conocimientos de los alumnos que puede superar, en muchos casos, a la de otros docentes.

El buen profesor de Educación Física observa y analiza al alumno durante la realización de las actividades, pero también en los otros momentos de convivencia académica.

5.11. CONSIGUE RESULTADOS DE LOS ALUMNOS

A pesar de que el logro de los objetivos o de los aprendizajes es un parámetro complicado de determinar ya que pueden intervenir muchos otros factores, poder atribuir al profesor de Educación Física una parte del protagonismo y de eficacia ante los aprendizajes de los alumnos es un factor importante para valorarlo como un profesional.

No obstante, vemos a un buen profesor de Educación Física cuando le atribuimos autoría o responsabilidad en los aprendizajes de los alumnos o en la modificación de los comportamientos y las conductas que se hayan trabajado en sus clases.

El buen profesor de Educación Física

5.12. UTILIZA UN BUEN REPERTORIO DE RECURSOS

Se reconoce a un buen profesor de Educación Física a aquel docente que tiene muchos recursos para escoger y para combinar. Es decir, sus planteamientos están lejos de ser rutinarios y aburridos sino que disfruta de muchas posibilidades de actuación.

Por otro lado, un buen profesor de Educación Física dispone de variedad de opciones en su trabajo y esto le permite adaptarse o escoger aquellas formas de trabajo más ajustadas a una realidad concreta. Si el repertorio fuera menor, las posibilidades de intervención se verían disminuidas.

5.13. CREA UN BUEN CLIMA DE CLASE

La tarea de un buen profesor con frecuencia se valora por el clima que consigue crear en sus clases. Si éstas muestran sensación de control, de participación, de trabajo, de respeto, lo identificamos con una buena tarea del profesional.

5.14. ORIENTA A LOS ALUMNOS SEGÚN SUS POSIBILIDADES DEPORTIVAS

Un buen profesor de Educación Física debe aceptar su responsabilidad en la orientación educativa y deportiva de sus alumnos. Es una de las atribuciones que le otorgan un valor añadido cuando éste informa y orienta a los alumnos en función de sus características y potencialidades.

No sólo cuando se lo requieren directamente los alumnos o las propias familias, sino que un buen profesor de Educación Física es aquel que toma la iniciativa en orientar a un alumno en función de los elementos que ha podido observar y que le han llevado a considerar que era preciso dar una información al alumno y la família.

5.15. APORTA CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

Un buen profesor de Educación Física no se limita a hacer jugar o correr a sus alumnos sino que les explica el por qué de las cosas que hacen, su utilidad, las repercusiones, cómo mejorar, cómo hacerlo más correctamente, cómo tomar determinadas decisiones, las reglas de un juego...

5.16. INFORMA A LOS ALUMNOS SOBRE LAS POSIBILIDADES QUE OFRECE EL ENTORNO

Uno de los aspectos a menudo más descuidado es que un buen profesor de Educación Física actúa de puente entre sus alumnos y su entorno, es decir, asume también la responsabilidad de dar a conocer a sus alumnos las diferentes posibilidades de práctica física que les ofrece su entorno.

En una etapa educativa donde uno de los objetivos consiste en crear el hábito de practicar deporte se considera muy importante que el profesor ayude a sus alumnos a conocer dónde podrían continuar con la práctica física iniciada en las propias clases de Educación Física de la escuela.

Un buen profesor de Educación Física intenta acercarse a los diferentes espacios y pistas próximas con el objetivo de darlas a conocer.

Un buen profesor de Educación Física es aquel que informa a sus alumnos de los diferentes acontecimientos culturales y deportivos relacionados con la actividad física, deportiva o de salud.

El buen profesor de Educación Física

5.17. TRABAJA DESDE LA PRÁCTICA E INVESTIGA SOBRE LA ACCIÓN

Un buen profesor de Educación Física es aquel que es crítico con su propia actuación y analiza sus propias prácticas. Un buen profesor es aquel que reflexiona continuamente sobre cómo poder mejorar su práctica a partir de los elementos que le aporta la misma experiencia y/o el contraste con la formación permanente y otros profesionales.

5.18. SABE CUIDARSE

Un buen profesor de Educación Física ha de ser capaz de regularse, de cuidarse, de no excederse, de no hacer una práctica descontrolada, etc. Un buen profesor tiene estrategias para poder cuidar los elementos propios de su trabajo y garantizarse continuidad, salud y felicidad en el desarrollo de su profesión.

5.19. TIENE CUIDADO DEL MATERIAL Y DE LAS INSTALACIONES

Evidentmente, un buen profesor de Educación Física ha de ser capaz de cuidar el material con el que trabaja y hacer el uso, mantenimiento y almacenaje más propicio, a la vez que adquirir nuevos recursos con responsabilidad y criterio.

5.20. DOMINA LA TÉCNICA DEPORTIVA

Aparece, pero no de forma determinante, la importancia del dominio de la técnica deportiva. Evidentemente, un buen profesor de Educación Física, si tiene un buen dominio técnico gozará de un recurso muy importante como la demostración o el conocimiento de las sensaciones que implica aquella habilidad o aquella práctica.

5.21. ACTÚA DE FORMA EJEMPLAR Y MODÉLICA

El buen profesor de Educación Física es muy consciente del impacto y la influencia que puede ejercer en sus alumnos. La imagen del profesor de Educación Física comporta a menudo una carga emocional en determinados alumnos que puede ser causante de una fuerte influencia en ellos.

Por otro lado, el modelaje como estrategia de enseñanza y de influencia apoya la idea que el buen profesor de Educación Física controle, medite y estudie sus actuaciones, comentarios, maneras de vestir, higiene personal y reacciones con el objetivo de mostrar un determinado modelo.

CAPÍTULO 6
La Educación Física como inversión de futuro

Cuando se habla de la definitiva incorporación del deporte al ámbito educativo en los campamentos de refugiados saharauis, todos los discursos coinciden en que el reto de futuro pasa porque el deporte suponga una asignatura involucrada en la formación integral de los niños. Para hablar de una educación integral, ningún aspecto del ser humano debe quedar librado al azar, considerando a la persona como una unidad fisica y psicológica, teniendo siempre en cuenta el contexto social y cultural en el que vive.

Siendo conscientes por tanto, que el concepto de deporte escolar cambia y puede tener diferentes concepciones en función de las condiciones particulares donde se desarrolle, lo importante es saber qué queremos enseñar a través de él. La utilización del deporte puede estimular sentimientos de juego limpio, compañerismo, respeto, diversión, pero también en otros casos puede promocionar la insolidaridad, el egoismo, el desprecio hacia los otros o el deseo de victoria por encima de todo. La inclinación hacia una u otra vertiente, nos lleva a considerar la vital importancia del papel del profesor en las clases de educación fisica.

El educador es uno de los elementos más importantes y que más puede influir para que ésta se desarrolle correctamente. Esta reflexión implica por tanto el derecho a una formación del educando acorde al contexto socio-cultural donde se encuentre. En el Sàhara, los autores de este libro, debíamos considerar su identidad histórica, su situación actual y sus expectativas futuras.

Sólo así podíamos involucrarnos y colaborar en la elaboración de este libro. Nuestro objetivo, a través de estas páginas es el poder orientar al profesor de educación fisica saharaui en su enseñanza en la construcción de una sociedad futura sana, unida, igualitaria, con asentados valores morales y preparada para representar a su país en futuras competiciones internacionales.

La necesidad de contar con unos buenos profesionales de Educación Fisica en los campamentos, implica conocer qué, cuándo y cómo enseñar. La Educación Fisica requiere de una visión compleja que comprenda el papel relevante de la práctica deportiva, desde una perspectiva holística, en la que cuerpo y mente son una unidad indisoluble. Desde el Ministerio de Juventud y Deportes, se ha considerado que es necesario en los campamentos, entender la educación fisica como elemento esencial de formación ciudadana considerando esta asignatura como favorecedora de las potencialidades del individuo, tanto por sus beneficios fisicos como por los psicológicos y sociales, Por tanto una materia aprobada por la política del gobierno, deberá contar con unos buenos docentes en las escuelas y unas apropiadas campañas de sensibilización para la comprensión de su práctica por parte de la población saharaui.

Llegados a este punto, deberíamos recapitular e intentar responder a la siguiente pregunta: ¿por qué debemos realizar educación fisica en la escuela? Pensar en responder esta pregunta equivale a preguntar por el sentido de nuestra asignatura. Tener claros los aspectos que se ponen en juego cuando realizamos nuestras sesiones de Educación Física. La perspectiva del juego y del deporte puede presentarse como ejes de la formación en valores, en capacidades para el trabajo en equipo, la solidaridad el esfuerzo, los hàbitos saludables, la resolución de conflictos..., etc. A modo de esquema, recordamos aspectos importantes a tener en cuenta:

- **Habilidades**:

  el trabajo con las habilidades fisicas bàsicas es indispensable para el buen desarrollo psicomotriz de la persona. A través de los desplazamientos, los saltos, los giros y las manipulaciones irá desarrollando las nociones de espacio y tiempo sin las cuales no podríamos sustentar ninguna acción de vida.

- **Voluntad**:

  orientada por ideas, sentimientos, ganas de participar, de superarse a sí mismo, es otro de los factores a tener en cuenta en las clases, si nuestros alumnos no se interesan por la actividad, deberíamos reflexionar sobre nuestra didàctica.

- **Salud**:

  la Educación Fisica deberá estar encaminada a inculcar la práctica fuera del ámbito escolar, esto fomentará hábitos saludables no sólo en los aspectos físicos sino también sociales y psicológicos.

- **Ética**:

  A través de la práctica, se pueden establecer estrategias de intervención para favorecer la toma de decisiones en consenso o la crítica constructiva ante determinadas situaciones violentas o discriminatorias que puedan darse en las diferentes sesiones.

- **Conciencia**:

  Ser consciente del propio cuerpo, descubrir los espacios, manipular objetos, diferenciar tiempos, trayectorias, etc. supondrà una mejor adquisición de habilidades y destrezas con un consecuente beneficio en el desarrollo psicomotor.

- **Comprensión**:

  Mediante la reflexión de las actividades programadas, la resolución de problemas y el respeto hacia los compañeros, forjará un buen aprendizaje que podrá aplicarse a la vida diaria de los alumnos.

- **Expresión**:

  En las clases de Educación Física no solamente existe una comunicación verbal, sino que también impera la comunicación no verbal, siendo un espacio en el que las posibilidades de expresión son mucho mayores que en ningún otro.

- **Creación**:

  La improvisación, las capacidades resolutivas ante los problemas, las reacciones frente a posibles conflictos...deben trabajarse en las clases de Educación Fisica, siendo una manera de potenciar la autoeficacia del alumno en situaciones adversas.

- **Intelectual**:

  El alumno no sólo debe «hacer» también debe «conocer y decidir» Saber el por qué y el para qué de la educación fisica es crucial para promover los buenos hàbitos de su pràctica fuera del horario escolar.

- **Valores sociales**:

  El rol del profesor y su manera de entender la educación fisica serà la clave para poder llevarse a cabo una educación fisica en valores. Si el profesor no la promueve de nada servirà hablar de ella.

- **Deporte**:

  La educación fisica permitirà al alumno acceder al deporte como un elemento cultural, en el que TODOS SIN EXCEPCION tienen derecho a participar y en el que todos sin excepción tienen la obligación de respetarse a sí mismos y al contrario.

Por tanto y como ya hemos comentado en anteriores capítulos del libro, la educación, como factor de desarrollo humano, está pensada en su totalidad para fortalecer al individuo y potenciar todas sus capacidades. Entonces, podemos afirmar que una educación del cuerpo tiene gran incidencia en la forma de afrontar y resolver problemáticas planteadas durante las clases, planteamiento a tener en cuenta en un contexto de conflicto inacabado como es el del Sáhara Occidental.

Es importante educar a los niños y jóvenes para responder de manera óptima y resolutiva a la situación en la que se vive en los campamentos, considerando siempre a la educación pieza clave en el futuro de la sociedad. El profesor debe emplear el deporte como un medio de educación dentro de la clase, no únicamente física sino también moral; haciendo de la actividad no sólo una acción competitiva sino también educativa y formativa para los alumnos. Desde esta perspectiva, los enfoques tradicionales basados en la competición, la supremacia y la individualiad dejan paso a paradigmas basados en la tolerancia, el apoyo, la unidad y el respeto.

El profesor de Educación Física comprometido con la educación y la transformación social de su país, debe trabajar en la escuela con el ánimo de proponer cambios y miradas que contribuyan, desde las aulas, a encontrar en la educación del cuerpo una opción de humanización y de bienestar.

La preparación del personal docente es importante pero también es indispensable ser congruente con los objetivos y contenidos que se pretenden llevar a cabo en los centros. Tener claro el qué, cuándo y cómo llevarlos a cabo es sin duda alguna lo que determinarà la diferencia de los buenos profesionales. No solamente basta con la formación, hay que ponerla en pràctica y ser coherentes con nuestra filosofía de enseñanza, asumiendo nuestra responsabilidad como educadores físicos.

En este sentido, para que la riqueza de situaciones potencialmente educativas que surgen durante la práctica deportiva pueda contribuir al desarrollo moral de los alumnos, es preciso que el proceso de enseñanza deportiva se oriente específicamente en tal sentido. Es decir, es necesario dedicar intencionalmente un tiempo de clase y esfuerzo docente para promover y llevar a cabo momentos de análisis y reflexión sobre las situaciones, actitudes y conductas que surgen durante las sesiones. Tanto la formación de los futuros profesores de educación física, como de los jóvenes y niños saharauis debe reconocer en el cuerpo un magnifico instrumento de aprendizaje y de enseñanza múltiple y dinámica donde la motivación por la práctica debe ser favorecida por una didáctica adecuada, enfocada a promover una vida más saludable, que pase por el cuerpo, la cabeza y el corazón.

BIBLIOGRAFÍA

CONTRERAS JORDÁN, Onofre R.

Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista.

Editorial: INDE Publicaciones (1998) Barcelona.

MOSSTON, M. y ASHWORTH, S.

La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza.

Hispano Europea, D.L., (2001) Barcelona.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando (coord.); CONTRERAS JORDÁN, Onofre R. (coaut.)… [et al.]:

Didáctica de la Educación Física.

Editorial: Pearson Educación, D.L. (2002) Madrid.

DECRETO 22/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Primaria.

Apuntes de la asignatura Didáctica de la Educación Física de Magisterio de Educación Física.

Departamento de Expresión Musical y Corporal.

Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid.

Fundación Red Deporte y Cooperación
Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)
Madrid, 2011