

# Guías de Recursos Didácticos ESO. Educación Física

# PRÓLOGO

La finalidad de estas **Guías de recursos**, para la Educación Secundaria Obligatoria, es apoyar al profesorado que empieza a impartir las nuevas enseñanzas en los centros que anticipan su implantación. Son materiales concebidos para facilitar el desarrollo del currículo en las diferentes áreas de conocimiento. Con su publicación y distribución, el Ministerio de Educación y Ciencia pretende proporcionar a los profesores y profesoras de los distintos Departamentos Didácticos un instrumento que les ayude a seleccionar y utilizar recursos didácticos para el desarrollo de sus programaciones y, en consecuencia, para el trabajo con los alumnos en el aula.

Estas **Guías** no se han elaborado con la pretensión de presentar los recursos existentes de forma exhaustiva; por el contrario, sus autores han procedido a seleccionar aquéllos que pueden resultar de mayor utilidad para el tratamiento de los contenidos de las áreas correspondientes, a lo largo de la etapa. Por ello, los recursos que aparecen en cada Guía están acompañados de comentarios y sugerencias sobre el aprovechamiento didáctico que se puede hacer de ellos.

El reto que para los centros educativos supone anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas merece no sólo un cumplido reconocimiento, sino también un apoyo decidido por parte del Ministerio que, a través de materiales curriculares y de otras actuaciones paralelas, pretende ayudar al profesorado a desarrollar sus tareas en condiciones adecuadas.

El Ministerio valora muy positivamente el trabajo realizado por los autores de estas **Guías de recursos**, que obedecen a una estructura propuesta por el Servicio de Educación Secundaria del Centro de Desarrollo Curricular, y han sido elaboradas en estrecha colaboración con los asesores de dicho Servicio. El Ministerio considera que son instrumentos válidos para el desarrollo de las programaciones de las diferentes áreas. No obstante, son los profesores de las mismas los que tienen la última palabra acerca de su utilidad, en la medida en que les resulten una ayuda eficaz para llevar a cabo su tarea.

Es intención del Ministerio realizar un seguimiento sobre el grado de utilidad de estos y otros materiales de apoyo al desarrollo curricular, durante el período de implantación anticipada de la Educación Secundaria. En este sentido, las sugerencias o contrapropuestas que el profesorado realice, a partir de su práctica docente, respecto a estas **Guías** y otros materiales didácticos, serán una ayuda imprescindible para mejorar o completar futuras ediciones y para proporcionar, por tanto, unos materiales de apoyo de mayor calidad a los centros y profesores que en cursos sucesivos se incorporen a la reforma educativa.

**Miguel Soler Gracia**

DIRECTOR DEL CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR

## ÍNDICE

### I. INTRODUCCIÓN

Características de la guía .....	9
Criterios para la selección de materiales didácticos .....	13

### II. MATERIALES PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA EN EL AULA

Materiales para el profesorado .....	17
<b>Materiales impresos</b> .....	17

Qué enseñar .....	18
1. <i>Condición física y salud</i> .....	19
2. <i>Aprendizaje de las habilidades</i> .....	30
Recapitulación de las habilidades básicas .....	30
Manifestación deportiva.....	34
Manifestación expresiva .....	43
Manifestación de actividades en el medio natural .....	47
3. <i>Planificación y autonomía en la actividad física</i> .....	50
4. <i>La Educación Física como fenómeno sociocultural</i> .....	51
Cómo y cuándo enseñar .....	55
<i>Didáctica general</i> .....	56
<i>Didáctica específica</i> .....	57
<i>Propuestas concretas</i> .....	64
Cómo y cuándo evaluar.....	66
Contenidos transversales.....	68
<b>Materiales audiovisuales</b> .....	71
Vídeos.....	72
Músicas.....	74
<b>Materiales para el alumnado</b> .....	77
Biblioteca de aula .....	78
Libros y cuadernos para el alumnado.....	84
<b>Recursos instrumentales</b> .....	87
Material convencional.....	90
Material no convencional.....	93
<b>Otros datos de interés</b> .....	97
Centros de información y documentación.....	98
Relación de casas comerciales.....	98
Relación de editoriales y librerías .....	100
Revistas especializadas .....	100

### III. ORGANIZACIÓN DE LOS MATERIALES POR CICLOS Y POR BLOQUES DE CONTENIDO

<b>Materiales didácticos adecuados a cada ciclo</b> .....	105
Condición física y salud.....	106
<i>Aspectos característicos</i> .....	106
<i>Bibliografía</i> .....	106
Aprendizaje de las habilidades .....	109
<i>Aspectos característicos</i> .....	109
<i>Bibliografía</i> .....	109
Planificación y autonomía en la actividad física .....	113
<i>Aspectos característicos</i> .....	113
<i>Bibliografía</i> .....	113
La Educación Física como fenómeno sociocultural .....	115
<b>Materiales didácticos organizados en función de los bloques de contenido</b> .....	117
Condición física .....	117
Cualidades motrices .....	119
Juegos y deportes .....	120
Expresión corporal.....	121
Actividades en el medio natural .....	122

# CARACTERÍSTICAS DE LA *GUÍA*

La *Guía de recursos didácticos del Área de Educación Física* para Educación Secundaria tiene como finalidad proporcionar información precisa sobre los recursos didácticos existentes en esta área con el objetivo de facilitar la tarea docente, y en concreto, el trabajo de aula.

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

Partiendo de las secuencias de objetivos y contenidos propuestas por Roberto Velázquez y Vicente Martínez (1993), por Rosa M.<sup>a</sup> Pérez Peidró (1993) y por el M. E. C. en la Resolución de 5 de marzo de 1993, y tras una serie de matizaciones, consideramos que en el primer ciclo **tres** son los **ejes** en torno a los cuales se puede articular el proceso de enseñanza y aprendizaje del área de Educación Física en Educación Secundaria: condición física y salud, aprendizaje de las habilidades y planificación y autonomía en la actividad física.

**1. Condición física y salud:** dentro del mismo entrarían a formar parte tareas pertenecientes al bloque de contenido «Condición Física».

**2. Aprendizaje de las habilidades:** las tareas que se proponen forman parte de los bloques de contenidos «Cualidades Motrices», «Juegos y Deportes», «Expresión corporal» y «Actividades en el medio natural».

**3. Planificación y autonomía en la actividad física:** dentro de este eje hemos seleccionado obras que tratan de fomentar en el alumnado actitudes de responsabilidad, de trabajo en equipo, de desarrollo de la capacidad de toma de decisiones...

En el segundo ciclo se incluye además un cuarto eje:

**4. Actividad física como fenómeno sociocultural:** las obras seleccionadas en este eje son aquellas que ofrecen una visión general sobre los aspectos económicos, políticos y sociales de la actividad físico-deportiva.

Una vez establecida la orientación que hemos dado a la presente *Guía*, pasamos a comentar detalladamente la organización de la misma.

El **primer apartado**, además de exponer las características de la *Guía*, está destinado a exponer brevemente cuáles han sido los criterios que hemos tenido en cuenta para seleccionar los materiales didácticos. Entre otros, citamos: la facilidad de acceso a los mismos, la actualidad, la utilidad práctica...

En el **segundo apartado** detallamos los materiales didácticos dirigidos a orientar la práctica en el aula. Para ello realizamos un breve comentario de los mismos, así como también indicamos para qué tipo de contenidos se pueden utilizar. Dado que una misma obra puede ser utilizada para el desarrollo de contenidos pertenecientes a varios ejes, se comentará normalmente en el primero de ellos y en los siguientes sólo aparecerá la reseña de la misma. Este apartado constituye la parte más extensa de la *Guía* y está subdividido del siguiente modo:

## MATERIALES PARA EL PROFESORADO

### Materiales impresos

Son materiales que tienen un carácter globalizador, articulante y orientativo del proceso de enseñanza y aprendizaje, es decir, materiales impresos que aportan información sobre:

- Elaboración de unidades didácticas.
- Pautas y criterios para la elaboración de actividades y tareas.
- Unidades didácticas desarrolladas.

Están organizados en función de la respuesta que dan al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

#### Materiales de carácter auxiliar

Nos referimos a recursos audiovisuales, y más en concreto vídeos y músicas.

#### • MATERIALES PARA EL ALUMNADO

Este apartado lo hemos estructurado en dos subapartados:

##### Libros que deberían figurar en la biblioteca de aula

Incluimos material impreso que alumnos y alumnas pueden utilizar como obras de consulta.

##### Libros y cuadernos para alumnos y alumnas

Presentamos distintas propuestas, que catalogamos como «libros de texto», que actualmente existen en el mercado y que presentan un desarrollo de los contenidos referidos a conceptos del área de Educación Física.

#### • RECURSOS INSTRUMENTALES

Al igual que el material impreso y audiovisual, consideramos los materiales instrumentales como un recurso más a utilizar en el proceso de enseñanza y aprendizaje y como tal, su selección debe responder a una serie de criterios [*movilidad, manejabilidad, potenciación de estímulos, potenciación para el aprendizaje y nivel de rendimiento motor* (Hernández, 1990:27)] para mejorar el quehacer didáctico diario; por esta razón hemos incluido un apartado destinado a ello en esta *Guía*. En este apartado se ofrece una clasificación de materiales atendiendo a criterios de utilidad en relación con las actividades, así como también indicaciones sobre cuáles son más útiles y cómo construir algunos de ellos.

#### • OTROS DATOS DE INTERÉS

Por último, facilitamos un listado con direcciones a las que pedir ciertos materiales recomendados que no están en los circuitos normales de venta y distribución y que en el comentario están reseñados con un asterisco (\*), así como también, casas comerciales donde se pueden adquirir.

En el **tercer apartado**, ofrecemos una selección básica de los materiales anteriormente comentados que, en primer lugar, está ordenada en función de los materiales que pueden utilizarse para llevar a la práctica cada uno de los ejes establecidos de acuerdo con sus aspectos más característicos en cada uno de los dos ciclos. Y, en segundo lugar, esa selección de materiales está organizada teniendo en cuenta cada uno de los bloques de contenido del área.

Consideramos que la información facilitada en esta ***Guía de Recursos Didácticos*** ayudará al profesorado de Educación Secundaria a llevar a la práctica más fácilmente su programación de aula y, además, le permitirá progresar desde la autonomía en el uso de materiales adquiridos (profesor como consumidor autónomo) pasando por la realización de

materiales complementarios y enriquecimiento de los adquiridos (profesor consumidor realizador) hasta llegar a la autonomía en el diseño curricular completo (profesor realizador autónomo).

## Tipos de profesor

### 1. El profesor como consumidor autónomo

- Puede usar sabiamente los materiales confeccionados.
- Hace una selección justificada de los materiales.
- Los adapta a las circunstancias de la enseñanza.

### 2. El profesor consumidor-realizador

- Puede realizar materiales complementarios.
- Enriquece los adquiridos.

### • El profesor realizador autónomo

- Planifica y diseña materiales para cursos completos.

## CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS

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

### Actualidad

El criterio de actualidad viene definido por las necesidades que origina el proceso de Reforma del Sistema Educativo; es evidente que si se plantea un cambio curricular, los materiales que apoyen ese cambio han de estar en consonancia con el mismo, y así hemos acudido primeramente a las publicaciones que recogen e introducen las perspectivas que la Reforma plantea. Como estamos, precisamente, al comienzo de la misma, son muy pocos los materiales elaborados desde esta óptica, por lo que habrá que estar atentos a otros que posiblemente se publicarán después de la aparición de esta *Guía*.

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

### Facilidad de acceso

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

los círculos normales de distribución; sin embargo, se pueden pedir a las direcciones que al final de la *Guía* se indican.

### Máxima utilidad práctica

Lo que significa que hemos seleccionado aquellos materiales que son realmente prácticos para el profesorado y que van fundamentalmente dirigidos a facilitar la labor diaria de impartir clase; es decir, la puesta en práctica de su programación, respondiendo al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

Algunos sirven para el desarrollo de varios bloques de contenidos, lo que aumenta su utilidad; otros son específicos para cada bloque, lo que permite que el contenido a que hace referencia se trate con mayor profundidad.

### Contextualización

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

### Relación de congruencia

En la selección hemos buscado que los materiales presenten contenidos de enseñanza que fundamenten su justificación partiendo de la hipótesis de que, a través de la asimilación de éstos por el alumno o alumna, se alcanzarán una serie de objetivos según las secuencias propuestas que hemos tomado como referencia (Roberto Velázquez y Vicente Martínez, Rosa M.<sup>a</sup> Pérez Peidró, y M. E. C.) buscando que exista una relación de congruencia entre contenidos y objetivos. También hemos procurado incluir materiales que ofrezcan pautas de evaluación.

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

### Diversidad, variedad e interactividad

La selección se ha realizado en función de que los materiales atiendan a los contenidos referidos a conceptos, procedimientos y actitudes, y de que presenten una suficiente variedad de propuestas de actividades que permitan establecer distinto grado de dificultad, para que así faciliten al profesorado la realización de adaptaciones curriculares atendiendo a los distintos ritmos de aprendizaje.

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

# **MATERIALES PARA EL PROFESORADO**

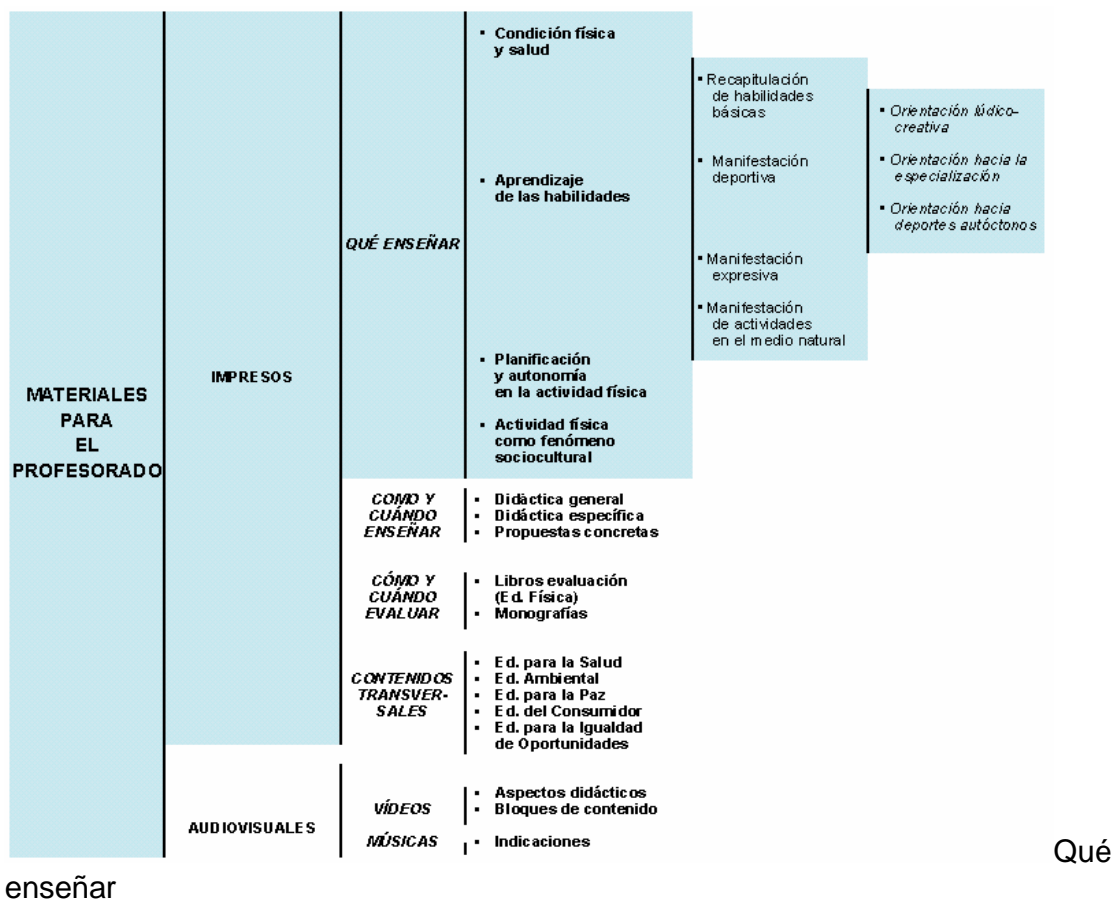
## **MATERIALES IMPRESOS**

En este apartado comentamos aquellos libros y artículos que aportan información sobre elaboración de unidades didácticas, pautas y criterios para la elaboración de actividades y tareas, y unidades didácticas desarrolladas. Estos materiales están organizados en función de la respuesta que dan al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

Qué enseñar



<b>MATERIALES PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA EN EL AULA</b>	<b>MATERIALES PARA EL PROFESORADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresión</li> <li>• Audiovisual</li> </ul>
	<b>MATERIALES PARA EL ALUMNADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biblioteca de aula</li> <li>• Libros de alumno</li> </ul>
	<b>RECURSOS INSTRUMENTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material convencional</li> <li>• Material no convencional</li> </ul>
	<b>OTROS DATOS DE INTERÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información y documentación</li> <li>• Casas comerciales</li> <li>• Editoriales y librerías</li> <li>• Revistas especializadas</li> </ul>



En función de las tres concreciones de objetivos y contenidos tomadas como referencia, en el **primer ciclo** se establecen tres ejes: «**condición física y salud**», «**aprendizaje de las habilidades**» y «**planificación y autonomía en la actividad física**», en torno a los cuales se puede articular el proceso de enseñanza y aprendizaje. En el **segundo ciclo**, se añade, además, un cuarto eje denominado «**actividad física como fenómeno sociocultural**». Por ello, los materiales que hemos seleccionado son aquellos que, desde nuestro punto de vista, podría utilizar el profesorado para llevar a la práctica cada uno de los ejes.

## 1. Condición física y salud

Se incluyen aquí aquellos materiales que ofrecen propuestas tendentes a desarrollar patrones de actividad física para toda la vida, o lo que es lo mismo, a la prevención y promoción de ambientes y estilos de vida saludables.

Para ello, hemos considerado que los materiales permitan desarrollar una perspectiva curricular holística que trate de integrar y complementar (Devís y Peiró, 1992:40-41) los modelos: **médico** (aspectos relacionados con la seguridad y correcta realización de los ejercicios, el calentamiento, la toma de pulsaciones y la zona de actividad...), **psico-educativo** (implementación de un programa de ejercicio físico y de salud elaborado por los propios alumnos y alumnas) y **sociocrítico** (lecturas, comentarios y discusiones que a nivel

sociocultural se asumen como normales o naturales dentro del contexto de ejercicio físico y de salud).

Las obras y artículos que hemos considerado útiles para desarrollar este eje son las siguientes:

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1989). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Este tratado nació como libro de consulta y de texto a la vez, abordando la teoría del entrenamiento, para los alumnos que cursaban estudios en los I. N. E. Fs. (Institutos Nacionales de Educación Física).

La *primera parte* establece un análisis comparativo de la carrera, los saltos y los lanzamientos en atletismo y en fútbol con el fin de utilizar los medios, métodos y sistemas de aquél a la preparación del futbolista. La *segunda parte*, la más extensa y fundamental que sirve a los profesores de Educación Física de todos los niveles educativos, nos desarrolla todo lo referente a las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) de forma exhaustiva, rigurosa y completa, ampliamente documentada y expuesta didácticamente. La *tercera parte* está dedicada a los principios teóricos del entrenamiento y a la aplicación práctica de los mismos, que servirá especialmente a entrenadores, pero con algunos capítulos que son básicos para todo docente o profesional de la educación física y deportiva.

Consideramos imprescindible su consulta y estudio para los temas de condición física.

- ANDERSON, B. (1984). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Barcelona: Integral.

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

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

Puede orientar al profesorado en el desarrollo del bloque de contenidos de «Condición física». También es un libro de fácil manejo para los alumnos, pues con él pueden aprender a realizar de manera autónoma actividades de calentamiento y flexibilidad.

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

Esta obra es fruto del trabajo y experimentación de un grupo de profesionales que han querido plasmar por escrito sus experiencias con el objetivo de animar a otros profesionales a reflexionar sobre su actuación y dejar constancia escrita de las mismas. El libro presenta un proyecto de diseño curricular para primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, y está estructurado en tres apartados.

En el *primer apartado*, marco general, se explica brevemente el tratamiento de la Educación Física en la Reforma, abarcando todos los elementos que configuran el currículo oficial (objetivos, bloques de contenido, orientaciones didácticas...). El *segundo*, marco

escolar, explica las características de los alumnos y alumnas a los que va dirigida esta experiencia, los elementos que condicionan la selección de contenidos, las unidades didácticas a desarrollar en cada trimestre y, por último, la descripción de los criterios e instrumentos de evaluación empleados. El *tercer apartado*, marco aula-Unidad didáctica, es el más amplio y en él se ejemplifican cinco unidades didácticas: *Condición Física, Atletismo, Baloncesto, Gimnasia y Expresión*, siguiendo la siguiente estructura:

- Bloque de contenido a que hace referencia la Unidad didáctica.
- Objetivos generales de la Unidad didáctica.
- Objetivos específicos (referidos a procedimientos, conceptos y de tipo afectivo-actitudinal).
- Contenidos referidos a procedimientos.
- Temporalización de la Unidad didáctica.
- Orientaciones didácticas.
- Criterios e instrumentos de evaluación.
- Sesiones didácticas.

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

En resumen, el trabajo comentado es el resultado de la aplicación de una programación concreta en una serie de centros, y puede servir de guía para que el profesorado tome ideas y sugerencias del mismo y elabore sus propias programaciones.

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

Extenso manual que, como su título indica, va destinado al profesorado de Educación Física de Enseñanzas Medias.

La obra está dividida en *ocho capítulos*: en el primero y segundo se efectúa una introducción desde las ciencias biomédicas a la actividad física abordando aspectos fisiológicos, dietéticos, higiénicos, etc.; en el tercer capítulo se plantea el tema de la condición física y la cineantropometría; a continuación, y con dos capítulos, entramos en los sistemas deportivos, mediante la traducción y adaptación, en primer lugar, de un proyecto global de enseñanza de los deportes de equipo que presenta el colectivo EPS; la enseñanza y aprendizaje de los deportes individuales es abordada a través del atletismo y de las actividades y juegos deportivos de pala y raqueta; en el capítulo sexto se presenta la expresión corporal como una alternativa a plantear y potenciar en las Enseñanzas Medias; seguidamente, aparecen las actividades en la naturaleza; y finalmente, nos acercamos a la relajación, prácticas insuficientemente conocidas y peor aplicadas en el mundo escolar, que aquí son presentadas de forma utilitaria y rigurosa.

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

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

A partir de su propia experiencia como docentes, y conociendo las dificultades que conlleva impartir la materia de Educación Física (limitaciones horarias, entre otras), los

autores proponen esta obra que desarrolla los contenidos de «Condición física» y que está pensada para servir tanto de guía al profesorado, como de apoyo para alumnos y alumnas.

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

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

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

Son *tres cuadernos para el alumno* en los que se plantean los contenidos referentes a la condición física, pensados en principio para 1º, 2º y 3º de B. U. P. En ellos se va profundizando progresivamente en los aspectos de tipo conceptual, siempre acompañados de propuestas de actividades, hasta llegar, en el nivel 3, a la elaboración de un plan de mejora de la condición física.

Su contenido se encuentra bien organizado a través de una serie jerarquizada de unidades temáticas, explicadas con abundantes dibujos y ejemplos. El alumno o alumna, con estas explicaciones y tras la consulta (si fuera necesario) de otros textos, podrá responder a las cuestiones que en ellos se plantean con el fin de que descubra la relación directa que tienen estos conocimientos con el trabajo práctico, así como hacer su propia valoración de estos contenidos.

En nuestra opinión, se puede utilizar el primer cuaderno (nivel 1) para el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria y los dos restantes (niveles 2 y 3) para el segundo ciclo, siempre que se adapten a las características de los alumnos y alumnas, pues teniendo en cuenta el poco tiempo de que disponen y que abarcan sólo contenidos relativos a la condición física puede resultar excesivo.

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

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

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

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

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

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

A continuación expone de forma bien estructurada los casi mil ejercicios y juegos clasificados en los siguientes *apartados*: «1. Correr»; «2. Lanzar»; «3. Saltar»; «4. Potencia»; «5. Estiramientos»; «6. Coordinación»; y «7. Cooperación».

Cada ejercicio o juego viene numerado y acompañado:

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

Cada uno de los apartados antes mencionados presenta ejercicios tanto sin material como con pequeño material (balones, picas, aros, cuerdas), y con materiales y aparatos gimnásticos (bancos suecos, espalderas, colchonetas, plinto, etc.). En las últimas páginas se dan indicaciones sobre formas organizativas para los calentamientos y acerca de cómo elaborar programas de calentamiento.

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

- CAMBEIRO MARTÍNEZ, X., *et al.* (1987). *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra.

Este manual proporciona unas nociones básicas sobre lo que son las cualidades físicas. Hacerlo de una forma atrayente y pedagógica guía toda la obra, intentando al mismo tiempo una sincronización constante entre teoría y práctica difícil de encontrar en el ámbito de la Educación Física.

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

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

- CAUTELA, J. R., y GRODEN, J. (1986). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.

En este libro se encuentran explicadas de forma sencilla las ventajas que pueden obtenerse de la relajación, y responde al cuándo, dónde, y cómo debe practicarse. Pero quizá el interés de este texto es que, en un único manual, nos presenta estrategias metodológicas adecuadas para adultos y niños y niñas con necesidades especiales.

La *primera parte* va dirigida a adultos y profesorado o terapeutas y en ella se explica, con ayuda de ilustraciones, la forma de relajarse, basada en la búsqueda de la tensión-distensión de los distintos músculos del cuerpo y de la cara. En la *segunda* se describen ejercicios para enseñar a otros adultos y, por último, en la *tercera* se adaptan los procedimientos con vistas a su utilización con niños y niñas pequeños y con problemas.

Incluye unas planillas de recogida de datos que pueden resultar muy útiles para hacer un seguimiento en un proceso prolongado.

- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.

Este libro presenta dos nuevas perspectivas curriculares integradas en el marco de la Reforma educativa: una perspectiva de salud en la Educación Física y una alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. Podríamos decir que constituye un punto de referencia en una manera renovadora de plantear la Educación Física. Se divide en tres partes:

La *primera parte* se dedica al movimiento de la Educación Física y Salud y se estructura en seis capítulos. Se presenta una relación nueva entre ejercicio físico y salud que acaba influyendo en el currículo de Educación Física. Se justifica la presencia de este enfoque en el área y se establece un plan de trabajo para la práctica de su enseñanza. Igualmente se ocupa de la seguridad en las clases y la vincula con la salud de los alumnos y las alumnas, centrándose en la explicación de ciertos ejercicios que pueden resultar perjudiciales. En los capítulos IV y V se plantea una propuesta concreta sobre «Educación Física y salud» y un «Enfoque del atletismo basado en la salud». Concluye esta primera parte con una perspectiva crítica sobre actividad física y salud. La *segunda parte* establece las bases para el cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. Da una visión global de la enseñanza alternativa de los juegos deportivos y presenta un modelo alternativo acompañado de un ejemplo práctico. La *tercera parte* se ocupa de la problemática del cambio en Educación Física.

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

- FIDELUS, K., y KOCJASZ, J. (1989). *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento*. Madrid: Gymnos.

Verdadera enciclopedia de ejercicios, cuya *primera parte* describe los principios teóricos y el procedimiento seguido para codificar los ejercicios. Se llega así a un original sistema de clasificación y codificación de los mismos basado en el análisis de la actividad electromiográfica de los principales músculos que participan, asociado, a su vez, a los planos de ejecución de los movimientos, la posición inicial para la ejecución del ejercicio y el tipo de carga utilizada.

Se describen, asimismo, reglas generales y algunas indicaciones metodológicas, para facilitar la comprensión y selección de los ejercicios, tanto desde el punto de vista de su efecto en el entrenamiento de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, etc.), como del entrenamiento de la coordinación motriz que configura el dominio de la técnica.

La *segunda parte* del libro, de carácter práctico, incluye 1.950 ejercicios codificados con tres dígitos, dibujados y descritos para ayudar a su aplicación más correcta dentro del proceso de entrenamiento. A efectos de facilitar un acceso rápido a tal cantidad de ejercicios, esta segunda parte se ha subdividido en otras cuatro, destinadas a agrupar los ejercicios para los miembros superiores, miembros inferiores, para el tronco y, finalmente, los ejercicios globales.

- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P.
  - (1991a). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad)*. Huesca: CEPID.
  - (1991b). *Cualidades Físicas II (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento)*. Huesca: CEPID.

En estos dos libros los autores explican, de forma sencilla y clara, las distintas cualidades físicas, así como la agilidad y el calentamiento.

El *primero* de ellos comienza con una descripción de las bases teóricas del acondicionamiento físico, en donde cabe destacar la adaptación que hace de éste a las etapas educativas y las relaciones que establece entre el acondicionamiento físico y el resto de contenidos de la Educación Física. A continuación, analiza la resistencia y la flexibilidad siguiendo un esquema fijo: definición, clases, fuentes de energía, desarrollo, sistemas de entrenamiento, aplicación del trabajo en la escuela y evaluación.

La primera parte del *segundo libro*, está dedicada al análisis de la fuerza y velocidad siguiendo las mismas pautas anteriormente reseñadas. En la segunda parte nos explica la agilidad (concepto, formas de trabajo, evaluación y criterios para el desarrollo de la misma) y el calentamiento (concepto, desarrollo y ejemplos de calentamiento).

En resumen, dos obras sencillas y de fácil lectura que pueden prestar gran ayuda al profesional de la Educación Física cuando vaya a trabajar las cualidades físicas con sus alumnos y alumnas.

- GONZÁLEZ HALCONES, M. A., *et al.* (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Esta publicación forma parte de la colección de materiales didácticos que para la Educación Secundaria está difundiendo el M. E. C. En ella los autores presentan una propuesta de programación para el tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria. Para ello parten de una distribución de objetivos y contenidos para tercer y cuarto curso. En estos materiales se desarrollan un diseño y temporalización de los bloques de contenido, esquemas de unidades didácticas, orientaciones metodológicas, diseños de actividades, materiales y orientaciones para la evaluación, así como el desarrollo de dos unidades didácticas (sesión por sesión) para el primer trimestre del tercer curso de E. S. O. La primera, sobre condición física, trata sobre tests de valoración de la aptitud física, el calentamiento y la resistencia. La segunda desarrolla contenidos del bloque «Juegos y deportes», y está dedicada a la Gimnasia deportiva: agilidad en suelo y equilibrio.

El desarrollo de las sesiones es muy esquemático, por lo que debemos insistir en considerar estos materiales como documento de trabajo destinados a ser contrastados en la práctica, depurados y completados.

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



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

Este libro va dirigido a todos, jóvenes, veteranos, deportistas de fin de semana, profesionales, educadores... a cualquiera interesado en encontrar informaciones sobre la práctica de actividades físicas en relación con la salud.

El contenido está expuesto bajo la forma de pregunta/respuesta con el fin de que el lector encuentre fácilmente la solución a sus dudas y problemas. Las preguntas están agrupadas en *cinco grandes secciones*:

- «Dietética y preparación biológica y psicológica»: qué comer antes, durante y después de una prueba, complementos alimentarios, efectos y consecuencias de las drogas, papel de la mente en la actividad deportiva.
- «Traumatología del deportista y medidas de prevención».
- «Aspectos concretos de la práctica deportiva»: esta parte se centra en el problema de la práctica deportiva en niños y adolescentes proporcionando unas líneas generales para la prevención de posibles peligros que puedan afectarles. Son de gran interés, por su relación con los problemas que con frecuencia se presentan en las clases de Educación Física, los consejos que proporciona sobre niños con patologías como asma, escoliosis, diabetes...
- «Deporte y medicina natural»: como médico abierto a la utilización de terapéuticas naturales o «medicinas ecológicas», nos habla el autor en este capítulo sobre la homeopatía, la fitoterapia, la oligoterapia y la utilización de la arcilla en la medicina deportiva.
- «Socorrismo deportivo»: principales lesiones y patologías y unos consejos muy útiles sobre qué debe hacerse en caso de accidente en el terreno de juego.

Esta obra puede ser de interés tanto para el profesorado como para los alumnos y alumnas, y es apropiada para abordar aspectos referidos a conceptos y actitudes del bloque «Condición física y salud», y para desarrollar contenidos transversales de Educación para la Salud.

- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes*. Barcelona: I. N. D. E.

Se trata de un fichero de actividades y tareas diseñado como un elemento de apoyo al profesorado para facilitarle su labor de programación (pone a su disposición un banco de datos con más de tres mil actividades).

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

Lo verdaderamente novedoso de este fichero es su diseño en dos módulos: módulo clasificador y módulo sistematizador. ¿En qué consisten estos módulos?

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

- «Educación del movimiento»: dirigido a Educación Primaria ya que proporciona actividades para el desarrollo de los bloques «El cuerpo: imagen y percepción» y «El cuerpo: habilidades y destrezas».
- «Educación deportiva»: incluye actividades para el desarrollo del bloque «Juegos y Deportes», y en concreto atletismo, gimnasia artístico-deportiva, bádminton, baloncesto, balonmano, y fútbol.
- «Acondicionamiento físico»: repertorio de actividades para el desarrollo de los bloques «Condición Física y Salud» y «Cualidades Motrices».
- «Juegos»: las actividades propuestas pueden servir para casi todos los bloques, pero, como es lógico, en especial para el de «Juegos y Deportes».
- «Expresión corporal»: propuesta de actividades para el bloque de ese mismo nombre.
- «Evaluación»: incluye propuestas para la evaluación de cada uno de los anteriores apartados.

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

- JIMÉNEZ NAVARRO, V.; ANTÓN AGUSTÍN, E., y VALERO DE LA MERCED, J. A. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 1. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Esta publicación forma parte de la colección de materiales didácticos que para la Educación Secundaria Obligatoria está difundiendo el M. E. C. con el fin de orientar y facilitar a los profesores la aplicación y desarrollo del nuevo currículo oficial en su práctica docente, proporcionándoles sugerencias de programación y unidades didácticas que les ayuden en su trabajo. Se trata de materiales que han nacido de la práctica docente de centros experimentales, y son sugerencias no prescriptivas, ni cerradas, sino abiertas y con posibilidades de ser modificadas y adaptadas al propio contexto.

En concreto, este documento presenta con respecto al área de Educación Física:

- La determinación de objetivos y contenidos para el segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (E. S. O.).
- Una secuencia de segundo ciclo de E. S. O. tanto de objetivos como de contenidos, con un capítulo sobre interdisciplinariedad.
- Un ejemplo de programación para tercer curso, dando propuestas sobre objetivos, temporalización, unidades didácticas, orientaciones metodológicas, diseño de actividades, materiales y criterios de evaluación.
- El desarrollo concreto, sesión por sesión, de tres unidades didácticas para el primer trimestre de tercer curso: la primera, de presentación y test de condición física; la segunda, sobre condición física con aspectos sobre el calentamiento, la resistencia y la flexibilidad; y, la tercera, sobre atletismo (carreras lisas, salto de longitud y lanzamiento

de peso). Las tres unidades didácticas vienen acompañadas de un anexo con documentación muy útil para el profesor y los alumnos.

- JIMÉNEZ NAVARRO, V.; ANTÓN AGUSTÍN, E., y VALERO DE LA MERCED, J. A. (1993). *Materiales didácticos. Educación Física. 1. 4º curso. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Esta publicación forma parte de la colección que sobre materiales didácticos publica el M. E. C. En ella se presenta un ejemplo de programación para 4º curso de Educación Secundaria con propuestas sobre objetivos a desarrollar y esquemas de posibles unidades didácticas a incluir, especificando objetivos de la Unidad, contenidos, actividades de aprendizaje y evaluación, recursos y temporalización.

Se desarrolla de forma completa (sesión por sesión) una Unidad: *Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas*, la cual ha sido experimentada tanto en centros de B. U. P. como en cursos de enseñanza experimental (reforma), obteniendo resultados positivos en la mayor parte de los casos, aunque ha sido necesario modificar y adecuar algunos de sus contenidos según las características concretas de los cursos en los cuales se ha experimentado.

- MARCOS BECERRO, J. F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.

El autor, a lo largo de los trece capítulos de que consta el libro, hace un estudio del concepto que se tiene de salud en la actualidad, de los hábitos y estilos de vida que tienen una influencia positiva o negativa sobre ésta, y de enfermedades que pueden prevenirse con la práctica de la actividad física reglada (como la arterioesclerosis, la hipertensión, la obesidad, etc.).

En el capítulo IV nos habla de los objetivos y contenidos de los programas enfocados a la mejora de la salud a través de la práctica de ejercicio físico y de la modificación de los estilos de vida. Como consecuencia de la aplicación de estos programas de forma generalizada, se prevé una reducción de accidentes, bajas laborales, etc., con la consiguiente disminución del gasto que esto conlleva, tanto en el sector público como en las empresas privadas. En general, adolecen de ir dirigidos sólo a poblaciones de edad avanzada, donde las costumbres son difíciles de modificar, cuando en realidad debería programarse en los currículos escolares para concienciar a la juventud de que la forma de vida adoptada en este período será la responsable de lo que suceda veinte o treinta años después.

En los siguientes capítulos se centra en aspectos más técnicos, como son la fisiología del esfuerzo y la alimentación y nutrición en relación al ejercicio físico, aunque sin llegar a profundizar demasiado en aspectos científicos; esto lo hace fácilmente accesible para profesionales no especialistas en esta materia. Nos habla también de la influencia del ejercicio y el deporte en el niño, la mujer, el anciano y en las personas con minusvalías, centrándose, ¡cómo no!, en aspectos de salud, enfermedad y en lesiones producidas por el deporte, así como en las medidas adecuadas para evitarlas.

En resumen, este libro nos ofrece una visión amplia y muy interesante de la influencia de los hábitos y las formas de vida de los países avanzados en nuestra salud y, a la vez, de las soluciones que se han dado en algunos países a este problema de forma satisfactoria.

- MORA VICENTE, J.

— (1989a). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.

- (1989b) *Mecánica muscular y articular*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- (1989c) *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- (1989d) *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- (1989e) *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- (1989f) *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.

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

En el *primero* se exponen las capacidades físicas básicas: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza, estudiando de cada una su definición, tipos, factores que la condicionan y tipos de ejercicios a utilizar para su desarrollo. También se expone una propuesta curricular y la forma de trabajar la condición física, dando orientaciones didácticas y metodológicas y un ejemplo práctico de programación, así como algunos modelos de sesiones. Sin duda, es éste uno de los volúmenes más prácticos de la colección, que puede utilizarse como material documental de apoyo para el desarrollo de las capacidades físicas.

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

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

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

- RUIZ ALONSO, J. G., et al. (1993). *Educación Física. Secundaria Obligatoria*. Gijón: Centro de Profesores de Gijón.

Los autores presentan en esta publicación el desarrollo de *siete unidades didácticas* previamente experimentadas en centros de Reforma de las Enseñanzas Medias durante el curso académico 1990-91.

El diseño de las unidades (estructura, objetivos, contenidos, evaluación, etc.) se adapta a la propuesta del currículo oficial para el área de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Las unidades desarrollan cuatro de los cinco grandes bloques de contenido que el currículo oficial propone. Así, las unidades didácticas *El calentamiento* y *La resistencia aeróbica* desarrollan contenidos del bloque «Condición física». Las unidades didácticas *El baloncesto*, *El atletismo* y *Los deportes autóctonos asturianos* desarrollan contenidos del bloque «Juegos y deportes», principalmente, y de los bloques «Cualidades motrices» y «Condición física», de forma secundaria. La Unidad didáctica *Expresión corporal* desarrolla contenidos del bloque del mismo nombre. Y la Unidad didáctica *Aparato locomotor* desarrolla contenidos teóricos que afectan a todos los bloques.

Estas unidades didácticas pretenden servir de ejemplos a partir de las cuales otros profesores en otros contextos, y con las oportunas adaptaciones, desarrollen sus propios proyectos curriculares para el área de Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

- SEBASTIANI, I., y OBRADOR, E. M. (1993). *Unidades didácticas para secundaria. II. Cómo somos y cómo mejoramos. ¿Corremos como los olímpicos?* Barcelona: I. N. D. E.

En esta obra se presentan dos unidades didácticas diseñadas para desarrollar el bloque de contenido «Condición física». Ambas han sido experimentadas con alumnos y alumnas de segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Pueden ser útiles para quienes busquen unos ejemplos a partir de los cuales, con las oportunas modificaciones y adaptaciones al propio contexto, elaborar su propia Unidad didáctica.

La Unidad denominada *Cómo somos y cómo mejoramos* trata de dar a conocer formas de actividad física y de mejora de las capacidades físicas que los alumnos y alumnas puedan poner en práctica en sus horas libres, bien para mejorar su forma física, como ayuda en la práctica deportiva, para mejorar su salud, para el disfrute personal, etc., es decir, trata de crear una actitud positiva en el alumno hacia la actividad física. Para ello el autor utiliza fundamentalmente como sistema la práctica de circuitos de fuerza-resistencia y, a través de treinta sesiones, proporciona a los alumnos y alumnas un conocimiento suficiente para la autoprogramación y desarrollo de sus propias capacidades físicas básicas.

La segunda Unidad, *¿Corremos como los olímpicos?*, está planteada desde la interdisciplinariedad, y en su diseño han participado las Matemáticas, Física y Educación Física. Para su desarrollo se requiere que alumnos y alumnas se sirvan de algunos aprendizajes consolidados anteriormente y que hagan uso de la capacidad de análisis, por lo que el autor la sitúa al final de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (cuarto curso). Al ser experimentada se presentó con carácter opcional, por lo que los alumnos y alumnas la escogieron de entre varias propuestas que les ofrecía el centro.

Según el autor, la Unidad pretende transmitir unas pautas de actitudes analíticas, de reflexión crítica y de utilización de métodos científicos, para que el alumno valore esta metodología como contenido específico de la Unidad didáctica y como una herramienta o procedimiento que se le ha ido poniendo a su alcance a lo largo de toda la etapa y que, ahora, de forma autónoma, deberá utilizar para tratar de responder la pregunta que da título a la Unidad.

Toma como punto de partida para su desarrollo las carreras de velocidad, su técnica, cualidades físicas implicadas, balance muscular, factores psicológicos y otros factores que

participan en ellas. A lo largo de treinta sesiones se van desarrollando conceptos (técnica de salida, técnica de carrera, elaboración de planes de entrenamiento, etc.) procedimientos (los gestos técnicos propios de la carrera de velocidad, calentamientos específicos, juegos, etc.) y actitudes (valoración de las propias posibilidades, etc.) que dan como resultado una forma distinta de enfocar y desarrollar las capacidades físicas básicas.

- SUTCLIFFE, J. (1991). *El libro completo de la relajación y sus técnicas*. Barcelona: Hispano Europea.

Suministra información escrita y gráfica sobre las técnicas de relajación más utilizadas, técnicas básicas de relajación, respiración, masaje, *tai chi*, yoga... hasta treinta, explicando cómo seleccionar cada una de ellas en función de los síntomas que se tienen y las posibilidades y tiempo disponible para practicarla. Incluye también un test para evaluar el estrés, basado en una investigación realizada en América tras haber entrevistado a miles de personas, y una valoración en puntos de cada uno de los síntomas del estrés para poder autoevaluarse añadiendo terapias adecuadas a cada caso.

Libro muy interesante para llevar a la práctica aspectos relacionados con la respiración y relajación. En él, el profesorado encontrará una exposición detallada de una gran variedad de técnicas, expuestas con una metodología sencilla y amena.

- WAKELIN, R. (1989). *Condición física para niños y jóvenes*. Málaga: UNISPORT.

Se trata de la traducción de un manual publicado originalmente en inglés por el Ministerio de Turismo y Recreación, Área de Deporte y Condición Física, del Gobierno de la Provincia de Ontario-Toronto (Canadá).

Lógicamente, está escrito para ser utilizado por profesores de Canadá; sin embargo, salvando las distancias creemos que también puede ser útil aquí en España, puesto que pretende entre otras cosas:

- Una comprensión de lo que significa el término «condición física».
- Dar una visión general de los beneficios de la condición física.
- Dar un resumen de los principios del entrenamiento y de los componentes de la condición física.
- Dar sugerencias prácticas para mejorar las clases de condición física.

Aunque no es su objetivo, proporciona también una lista bastante completa de actividades de condición física. Con su lectura será posible responder a cuestiones prácticas sobre el «qué», el «cómo» y el «porqué» de la actividad física.

- YUS RAMOS, R. (1992). «Aspectos críticos de la Educación para la Salud en la Escuela», en la revista *Aula de Innovación Educativa*, 9, 73-78.

La educación para la salud, educación del consumidor, educación ambiental... son contenidos obligatorios según el currículo del nuevo Sistema Educativo. Sin embargo, y a pesar de que cualquier docente admitiría que dichos contenidos son relevantes e importantes para la vida de los alumnos y las alumnas, esta valoración no suele corresponderse con su integración efectiva en los programas oficiales.

El artículo que comentamos plantea la necesidad de abordar, en primer lugar, la renovación en los planteamientos de la Educación para la Salud; para ello, propone una revisión del estado actual de la Educación para la Salud; la cual debe afectar a sus dos componentes:

- «Educación»: debe extenderse a aspectos del individuo y del entorno, y no sólo a contenidos académicos tradicionales.
- «Salud»: entendida como un recurso para la vida diaria y no sólo como ausencia de enfermedad.

En segundo lugar, revisa aquellos elementos que, de forma directa o indirecta, inciden en los procesos de adquisición de conocimientos, creencias, actitudes, destrezas y hábitos relacionados con la salud.

Concluye el artículo animando a los docentes a que realicen un esfuerzo para tratar de hacer emerger las opciones sanas y ecológicas, aun a sabiendas de que no será un recorrido fácil.

## 2. Aprendizaje de las habilidades

El material que desarrolla este eje se presenta agrupado en **cuatro apartados**. Son los siguientes:

- **Recapitulación de las habilidades básicas**, como consolidación de las mismas para su adaptación posterior a situaciones más complejas y singulares.
- **Manifestación deportiva**. La adquisición y desarrollo de habilidades tiene su sentido en la aplicación práctica a contextos reales. Esta manifestación en Educación Secundaria se debe abordar desde una triple orientación:
  - *Orientación lúdico-recreativa.*
  - *Orientación hacia la especialización.*
  - *Orientación hacia los deportes autóctonos.*
- **Manifestación expresiva.**
- **Manifestación de actividades en el medio natural.**

### Recapitulación de las habilidades básicas

Incluimos libros que presentan propuestas encaminadas a facilitar a los alumnos la transición de la Educación Primaria a la Secundaria, propuestas éstas que además van a permitir la adquisición de un bagaje motriz amplio.

#### □ A. L. E. F. U. C. L.

- (1983a) *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1*. Madrid: Gymnos.
- (1983b) *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 2*. Madrid: Gymnos.
- (1985) *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 3*. Madrid: Gymnos.

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

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

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

- Aspecto mecánico del comportamiento (resistencia, fuerza, flexibilidad...)
- Aspecto psicomotor del comportamiento (toma de conciencia del esquema corporal, equilibración, creatividad, coordinación, percepción...)
- Aspecto psicosocial del comportamiento (aprendizaje del trabajo en grupos, el método de proyectos en E. F. B.).

El *dossier 2* informa sobre experiencias relacionadas con la coordinación dinámica general y óculo-segmentaria, percepción y ligazón percepción-efección (percepción del cuerpo y del entorno, ritmo y cadencia, relajación diferencial y algunos aspectos de soltura,...), factores de



ejecución con aproximación perceptiva y temas de síntesis (diferentes tipos de aprendizaje, creatividad, etc.).

El *dossier 3* ofrece profundizaciones teóricas y prácticas de temas ya tratados en el anterior dossier como son trabajos de coordinación dinámica general con compañeros, pequeño material y utilización del minitrampolín. En los temas centrados en la percepción trata ahora sobre el ajuste postural; y de los temas centrados en los factores de ejecución se ocupa de la fuerza, la resistencia y la velocidad.

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

Obra ya comentada en la página 20.

- DÍAZ LUCEA, J. (1993). *Unidades didácticas para Secundaria, I. De las habilidades básicas a las habilidades específicas*. Barcelona: I. N. D. E.

Tal como se indica en el título de esta obra, en ella se presentan *dos unidades didácticas* totalmente desarrolladas por sesiones y experimentadas en situaciones reales, dirigidas a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (E. S. O.), y dentro de ésta, para primer ciclo. Ambas están estructuradas a partir de las orientaciones emanadas de las diferentes administraciones educativas (M. E. C. y Comunidades con competencias en educación).

La primera Unidad se titula *Iniciación a los deportes de equipo* y el autor la presenta para primer curso de E. S. O. La segunda se titula *Iniciación a los saltos*, y la presenta para el segundo curso. No obstante, cada profesor o profesora dependiendo del contexto donde se vaya a desarrollar, puede adaptarlas y realizarlas en otro nivel educativo.

Cada una de las dos unidades didácticas está estructurada en tres grandes apartados:

- a) Diseño de la Unidad didáctica, donde se fundamenta toda la Unidad, se describe, se incardina dentro del Proyecto educativo del centro y del Proyecto curricular, y se especifican sus objetivos, contenidos, distribución temporal y estrategias pedagógicas.
- b) Desarrollo, donde se especifican las actividades de enseñanza y aprendizaje, sesión por sesión, y las de evaluación.
- c) Anexos, donde se da una información suplementaria útil para el profesorado y necesaria para el buen desarrollo de la Unidad didáctica.

Posiblemente, una de las principales aportaciones sea la forma de diseñar las actividades de enseñanza y aprendizaje, pues se realizan a partir del planteamiento de diferentes situaciones didácticas concebidas como un núcleo integrador de contenidos y objetivos. En el diseño de las actividades de evaluación se ha tenido presente la concepción de las mismas como un proceso constante de regulación de los aprendizajes.

La primera Unidad didáctica —*Iniciación a los deportes de equipo*— contempla el paso de las habilidades motrices consideradas básicas y generales a aquellas que, por sus características y especificidad, constituyen las técnicas más básicas y comunes a los deportes de cooperación-oposición. Con ella se trata de iniciar a los alumnos y alumnas en las técnicas y tácticas fundamentales, generales y comunes de los diferentes deportes de equipo.

La segunda —*Iniciación a los saltos*— sigue un planteamiento similar a la primera; así, parte de la concepción de los saltos como habilidades básicas presentes en la mayoría de las actividades físico-deportivas para ir hacia la práctica sistematizada y orientada a una disciplina concreta: los saltos en atletismo. Según esta orientación no interesa tanto el rendimiento deportivo ni el aprendizaje excesivamente tecnificado de las diversas

modalidades deportivas, como el aprendizaje de coordinaciones y habilidades específicas que inicien a los alumnos y alumnas en la práctica de los saltos en atletismo.

Por último, es importante señalar que las dos unidades no pretenden ser un elemento cerrado aplicable en forma de «receta», sino que quieren servir de guía y orientación al profesor de Educación Física, y deben ser utilizadas con la flexibilidad y adecuación que las circunstancias requieran.

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

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

Las propuestas que se pueden encontrar en esta obra tocan ampliamente todos los bloques de contenido planteados por el M. E. C. aunque, como dicen sus autores, se ha huido de la presentación aislada de cada uno de ellos para evitar que se trabajen de forma aséptica e irreal y se ha optado por integrarlos en actividades más complejas. Las actividades propuestas están explicitadas en dos cuadernillos o fascículos:

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

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

Consideramos este trabajo muy válido como punto de partida a través del cual se pueden ir realizando los ajustes y adaptaciones oportunas y de esta forma poder aplicar los contenidos propuestos en él en un contexto real.

- HERNÁNDEZ, J. L., y MANCHÓN, J. I. (1984). *Banco sueco*. Madrid: Gymnos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Pock, K. (1988). *Gimnasia Básica I*. Madrid: Gymnos.

Esta obra es una especie de *enciclopedia de ejercicios* para la iniciación y preparación del trabajo con aparatos gimnásticos. Consta casi exclusivamente de dibujos, muy buenos, donde el texto es una brevísima aclaración, sugerencia o ayuda mnemotécnica. Esto implica que, para poner en práctica algunos ejercicios que propone la obra, se den por supuestos ciertos conocimientos elementales.

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

Desde el punto de vista metodológico, los ejercicios están contruidos de modo que los alumnos y alumnas puedan ir familiarizándose muy pronto con los aparatos, comenzando con ejercicios en los que predomina el factor lúdico. De estos juegos se pasa poco a poco a los ejercicios gimnásticos propiamente dichos y éstos a su vez conducen a la gimnasia deportiva, lo que lo hace muy útil desde niveles de iniciación (Educación Primaria) hasta los de perfeccionamiento (Secundaria).

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

- RUIZ PÉREZ, L. M. (1987). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Gymnos.

La presente obra trata de ofrecer un conocimiento científico sobre la génesis y el desarrollo de la motricidad humana; para ello el autor, con un estilo de fácil comprensión, nos presenta una recopilación amplia y actualizada de trabajos que se han realizado desde distintas parcelas, como la psicología, medicina, educación física, etc., en relación con el desarrollo motor.

A lo largo de los catorce capítulos en que está dividida la obra se hace referencia a *temas* como:

- Estudio terminológico y teorías explicativas del desarrollo motor.
- Modificaciones corporales que se producen desde el período prenatal hasta la pubertad.
- Desarrollo motor hasta la adolescencia.
- Motricidad segmentaria.
- Conductas motrices y capacidad de procesamiento de la información.
- Instrumentos de evaluación del desarrollo motor.
- Conductas motrices y problemas de movimiento.

Todo ello apoyado en una amplia bibliografía. Además, por la estructuración que realiza de los distintos trabajos e investigaciones que se han llevado a cabo sobre el desarrollo motor y por su fácil comprensión, la consideramos de utilidad para toda persona interesada en el estudio del tema.

- RUIZ PÉREZ, L. M. (1994). *Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor, Col. «Aprendizaje».

Obra que complementa y actualiza la anterior. Este texto se ha elaborado, según su autor, para responder a *dos retos* principales:

- Organizar de forma comprensible y significativa los hallazgos más relevantes en materia de aprendizaje motor.
- Contribuir a disminuir la distancia existente entre la teoría y la práctica cotidiana, entre los datos de investigación y las sesiones de enseñanza de las habilidades motrices y deportivas.

En los catorce capítulos que componen la obra, el autor va relatando aquellos temas que día a día son reclamados por los profesionales de la actividad física y el deporte: motivación y activación, transferencia, retención motriz y memoria, practicar para progresar, medición y valoración del aprendizaje motor, proceso de adquisición de habilidades motrices y deportivas, etc. Están organizados de manera que el lector interesado puede abordar su lectura de forma independiente, aunque esto no quiere decir que todos ellos no guarden una relación entre sí, o lo que es lo mismo, existe un hilo conductor que le da al texto una estructura global.

Por último, indicar que una de las grandes aportaciones de la obra es que establece puntos de contacto entre los datos que aporta la investigación empírica y los de las observaciones obtenidas en la práctica diaria.

## Manifestación deportiva

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

**a) La orientación lúdico-recreativa:** se pretende que alumnos y alumnas aprendan a jugar al mayor número posible de juegos y deportes aunque su conocimiento sea a nivel de iniciación.

**b) La orientación hacia la especialización:** hemos seleccionado aquellos títulos que presenta a los juegos modificados como alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos, o dicho de otra manera, aquellos que plantean la enseñanza deportiva con una visión global.

**c) La orientación hacia los deportes autóctonos:** en los títulos seleccionados priman los factores de inserción en la comunidad y el análisis y valor social y cultural derivado de la práctica de los juegos y deportes tradicionales.

#### a) Orientación lúdico-recreativa

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

Obra ya comentada en la página 32.

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

Libro escrito con el objeto de dar a conocer los juegos y deportes alternativos, unas actividades nuevas que entran en la Educación Física con una gran fuerza y que suponen un enfoque más vivencial. Sin embargo, el valor del libro reside en que no se queda en lo teórico o en la simple recopilación de juegos y actividades, sino en que es fruto de una experiencia real de un programa de Educación Física llevado a cabo por el autor con alumnado de Educación Secundaria.

Consta de dos partes:

La *primera parte* trata del estudio detallado de cada juego y deporte que el autor considera alternativo: *skateboard*, patines de ruedas, bicicleta, disco volador, indiaca, *floorball*, *balonkorf*, palas, *bádminton*, *boomerang*, juegos malabares, *peloc*, *fun-ball*, *shuttleball*, balones gigantes, etc. constituyendo cada uno de éstos un capítulo cuyos contenidos son: orígenes e historia, reglamentación, instalación, material y equipamiento necesario para su práctica, situaciones pedagógicas de enseñanza y aprendizaje, y ejercicios prácticos, objetivos y aplicaciones. Acaba esta primera parte con el capítulo «Otras alternativas», en el que se ofrece, como actividades alternativas, por un lado los juegos y deportes tradicionales de cada región y, por otro, las actividades físico-deportivas en el medio natural.

La *segunda parte* contiene tres unidades didácticas sobre juegos y deportes alternativos. En concreto, una Unidad didáctica sobre *skateboard*, bicicleta y *frisbee*, otra sobre indiaca y *floorball*, y otra sobre palas y *bádminton*. En cada Unidad didáctica se siguen las siguientes fases: introducción a la misma, planteamiento de objetivos, desarrollo de los contenidos referidos a conceptos, procedimientos y actitudes, metodología, desarrollo de actividades, pruebas de evaluación y, por último, se indican posibles actividades complementarias y variaciones.

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

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

El libro consta de dos partes:

La *primera parte*, soporte de la segunda, aspira a ser una recopilación y actualización de temas relacionados con la educación, tratados de forma muy sucinta a modo de reflexión. Entre otros se plantean los problemas de la sociedad actual (paro-ocio), se apuntan las tendencias pedagógicas en la Educación Física dentro del panorama pedagógico, se cuestiona si el juego debe ser considerado como un medio en la Educación Física y, por último, se tratan algunas cuestiones metodológicas referentes a cómo llevar al terreno de la realidad los planteamientos teóricos anteriores.

La *segunda parte*, a decir de la autora, viene a ser algo así como una amalgama, un compendio recopilador de una amplia, variada y sugestiva lista de juegos (alrededor de 250), los cuales han sido ideados, creados y recopilados por los propios alumnos de dos centros y de varios cursos en los que ha impartido clase. Esto es muy importante, ya que todos los juegos propuestos han sido experimentados, puestos en práctica y, como el propio título indica, son creativos, imaginativos y sugestivos. La gama de juegos es muy heterogénea; no obstante, en la obra se presentan según la siguiente clasificación:

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

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

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

También es importante destacar que la forma en que está concebida la puesta en práctica de los mismos, es decir, las concepciones metodológicas que en el libro se exponen, pueden ayudar a la formación y a la consecución de muchas de las actitudes (cooperación, valoración del esfuerzo, respeto a las reglas o normas, aceptación del papel que le corresponde, etc.), y esto es así por el hecho de que son los propios alumnos los creadores y artífices de sus propios juegos.

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

## b) Orientación hacia la especialización

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

- CHENE, E.; LAMOUCHE, C., y PETIT, D. (1990). *Voleibol*. Lérida: Agonos.

Seleccionamos esta obra como material de apoyo para el profesorado que elija la enseñanza del voleibol como opción a la iniciación a un deporte colectivo.

Tiene el mérito de plantear el paso de la habilidad básica a la habilidad específica desde una interpretación del aprendizaje constructivo significativo; es decir, concibe el aprendizaje como un proceso de construcción del alumno o alumna. Las autoras parten de un concepto de la enseñanza del voleibol que conecta directamente con los actuales planteamientos de la Reforma. Entienden que la enseñanza de los deportes colectivos debe basarse en un principio fundamental: la función pedagógica del juego.

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

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

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

□ COLECCIÓN *DE LA ESCUELA... A LAS ASOCIACIONES DEPORTIVAS*. Lérida: Agonos.

□ COLECCIÓN *DEPORTE*. Barcelona: Paidotribo.

No vamos a comentar ningún libro concreto de esta colección sino que haremos un comentario general de las características que presentan casi todos los libros de la misma.

En esta colección principalmente se encuentran los llamados títulos «mil y pico ejercicios y juegos de...», que no son otra cosa que un extensísimo repertorio de ejercicios. De ellos se pueden tomar muchas y variadas actividades y juegos para confeccionar sesiones. Los títulos abarcan la totalidad de los bloques de contenidos, abundando los referidos a juegos y deportes. Los hay referidos a fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, atletismo, actividades gimnásticas, actividades recreativas y con materiales alternativos, etc.

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

□ COLECCIÓN *EL NIÑO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA*. Madrid: Gymnos.

□ GAYOSO, F. (1982). *Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta*. Madrid: Gymnos.

Obra práctica y sencilla para abordar la enseñanza del fútbol desde un nivel básico propio de la Educación Secundaria y dentro de la orientación hacia la especialización, ya que evita una exposición específica y desmenuzada de todas las acciones técnicas y está enfocada

hacia las progresiones de dificultad en las ejecuciones y las progresiones en los ritmos de aprendizaje.

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

- Las ejecuciones técnicas individuales ofensivas (tipos de golpes, controles y conducciones del balón, regates, fintas, tiros y saques de banda).
- Las ejecuciones técnicas individuales defensivas (intercepciones, entradas, despejes, cargas, anticipaciones, etc.).
- Las ejecuciones del guardameta, tanto en técnica defensiva como ofensiva (colocación, recepciones, salidas, despejes, etc.).

- GUTIÉRREZ MOAR, M.<sup>a</sup> C., y ROIG RECHOU, M. (1993). «Baloncesto cooperativo-competitivo mixto (BACOM)», en la revista *Aula de Innovación Educativa*, 10, 55-58.

Las autoras relatan una experiencia (BACOM) desarrollada en un centro de B. U. P. con alumnos y alumnas de primero en la que proponen: fomentar la integración de ambos sexos en la práctica de un deporte colectivo: el baloncesto; mejorar el nivel técnico/táctico de este deporte como habilidad específica; determinar los efectos de la cooperación como elemento que ayude al desarrollo personal... La acogida que tuvo dicha estrategia de aprendizaje fue tal que el alumnado de cursos superiores la reclamaban también para sus clases.

Artículo muy interesante por relatar un ejemplo de la aplicación efectiva en el currículo de los contenidos transversales.

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

Para la enseñanza de este deporte el autor nos propone una metodología global, aunque en determinadas fases del aprendizaje de los gestos técnicos se tenga que utilizar el método analítico. El proceso de aprendizaje que plantea lo estructura en tres niveles: inicial, medio y superior, indicando los elementos técnicos a desarrollar en cada uno de ellos. El contenido del libro aborda los siguientes apartados:

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

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

- MARTÍNEZ DE DIOS, M.<sup>a</sup> C. (1991). *Jugar y disfrutar con el Hockey*. Madrid: Gymnos.

En esta obra, muy en la línea que nos hemos propuesto para la selección, la autora nos plantea una forma de enseñanza de este deporte basada en su experiencia práctica. Con este libro se pretende ofrecer un material de apoyo a los profesores de Educación Física y a los técnicos de *hockey* que les permita planificar su trabajo considerando las características e intereses de cada uno.



El contenido del libro se estructura en tres partes: en la *primera parte* se intenta, por un lado, justificar la integración del *hockey* como una actividad deportiva en el colegio, por otro, definir el carácter de juego y la necesidad de realizar las adaptaciones precisas según la edad y características de los alumnos y alumnas a los que va dirigida la propuesta, y por último, establecer las normas y las modificaciones que favorezcan su utilización. En la *segunda parte* se aborda cómo llevar a cabo el proceso de planificación (objetivos, distribución de los contenidos y evaluación). Y en la *tercera parte* se desarrolla la propuesta de la autora para abordar la iniciación al *hockey* y llama la atención el hecho de estar dirigida al alumno o alumna.

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

- PEYRÓ SANTANA, R. (1991). *Manual para Escuelas de Baloncesto*. Madrid: Gymnos.

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

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

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

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

Los contenidos están divididos en dos partes bien diferenciadas: ataque y defensa. A su vez, ambas partes están presentadas en forma de *fichas prácticas* en las que encontramos los siguientes apartados:

- a) «Objetivo básico».
- b) «Objetivos específicos».
- c) «Ejercicio base»: donde se describe de forma breve la ejecución y organización del ejercicio base que sirve de punto de partida de la progresión metodológica que luego va a desarrollarse.
- d) «Progresión metodológica»: aquí se encuentra la enumeración de las situaciones, ordenadas desde la más fácil a la más difícil. La progresión está abierta a la introducción por parte del profesor de elementos nuevos que enriquezcan la práctica; de esta forma se consigue multiplicar el número de ejercicios y adaptar la guía al propio contexto.
- e) «Gráficos»: tratan de ayudar en la comprensión del ejercicio base y de aquellos aspectos de la progresión que ofrezcan alguna complicación en su entendimiento.
- f) «A tener en cuenta»: son consejos dirigidos a resaltar los detalles a tener presentes en la ejecución de los ejercicios, insistiendo sobre aquellos puntos que se consideran importantes para los alumnos y alumnas.
- g) «Variantes»: indica las variaciones que pueden introducirse en la estructura del ejercicio base, lo cual posibilita la continuación del trabajo para una mejor realización de los objetivos a través del planteamiento de la progresión metodológica de forma completamente diferente.

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

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

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

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

#### *Otras obras y artículos:*

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

Obra ya comentada en la página 20.

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

Obra ya comentada en la página 20.

- BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. (Baloncesto, fútbol, balonmano, hockey sobre hierba y sobre hielo, rugby, balonvolea, water-polo)*. Barcelona: Hispano Europea.

A lo largo de las tres partes que conforman el libro el autor va exponiendo un nuevo sistema de enseñanza de los deportes colectivos. Dicho sistema surge tras un análisis estructurado de los juegos colectivos, en donde el autor demuestra que es posible extraer una serie de principios organizativos idénticos y transferibles de una actividad a otra.

Los profesionales de la Educación Física, basándose en estos principios, podrán preparar a cada jugador para la práctica posterior de la especialidad que elija. Por tanto, la importancia fundamental de esta obra radica en el método pedagógico que plantea ya que, a través de éste, se consigue una unificación de la práctica de numerosos juegos y deportes colectivos.

- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.

Obra ya comentada en la página 23.

- DURÁN, C., y LASIERRA, G. (1987). «Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación de los deportes colectivos». *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 7, 91-128. (\*).

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

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

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

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

- FERNÁNDEZ ALMODÓVAR, A., y RODRÍGUEZ ORTIZ, M.<sup>a</sup> J. (1991). «El aprendizaje del Voleibol», en *Cuadernos de Pedagogía*, 198, 24-25.

Los autores del presente artículo relatan una experiencia llevada a la práctica en varios colegios y en un centro de Bachillerato. Está organizada en forma de Unidad didáctica disciplinar y va dirigida a alumnos y alumnas de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria con un planteamiento basado en «situaciones problema».

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

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

De las sesiones que componen la Unidad didáctica los autores ejemplifican tres, y presentan una propuesta de evaluación basada en una lista de verificación de aprendizajes. Estamos ante una propuesta concreta que puede servir de guía, con las oportunas adaptaciones, para desarrollar contenidos del bloque «Juegos y Deportes».

- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes*. Barcelona: I. N. D. E.

Obra ya comentada en la página 25.

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. (1989). *Ejemplificaciones de unidades didácticas para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Este libro recoge diversas unidades didácticas para diversas áreas de la Educación Secundaria, pero a nosotros nos interesa el ejemplo existente para el área de Educación Física (págs. 60-100) que es el referido a «Práctica recreativa del Balonvolea» y que va dirigido al alumnado de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria.

El objetivo de la misma es conseguir que los alumnos y alumnas puedan jugar con soltura, más que alcanzar un conocimiento de todas las reglas. Para ello, los autores plantean doce sesiones en las que se desarrollan de forma integrada contenidos pertenecientes a los bloques «Condición Física», «Cualidades Motoras» y «Juegos y Deportes».

Completan este trabajo unos Anexos que tienen como finalidad servir de materiales de trabajo para el profesorado y el alumnado. De éstos, destacamos el Anexo 4: «Escala de Observación» y el Anexo 5: «Guía de Evaluación del Proceso».

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

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

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

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

### c) Orientación hacia los deportes autóctonos

Algunas obras y artículos útiles para desarrollar esta orientación son los siguientes:

- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1985). *Los deportes autóctonos de Castilla y León*. Valladolid: Consejo de Educación y Cultura (\*).

Esta obra surgió tras la celebración de unas Jornadas que giraron en torno a la idea de potenciar la práctica de los deportes autóctonos de Castilla y León. Para ello, se hacía necesario plasmar por escrito los reglamentos de cada una de las modalidades más practicadas desde antiguo en dichas zonas, con el objetivo de darlas a conocer a los sectores más jóvenes de la población.

Las catorce modalidades deportivas que componen este libro son, sin lugar a dudas, de gran utilidad para la elaboración de unidades didácticas sobre juegos y deportes tradicionales, y por tanto, para contribuir a la difusión y práctica de estos juegos.

- DE LA FUENTE SAIZ, M. (1985). *Juegos Populares de Cuenca*. Cuenca: Excelentísimo Ayuntamiento de Cuenca. (\*).

Pequeño manual en el que el autor describe brevemente cada uno de los juegos y deportes tradicionales de Cuenca. La exposición de cada uno de los juegos contiene: descripción breve del juego, material e instalaciones a utilizar, generalidades y reglamento. Todo ello expuesto de forma sencilla y con fotos ilustrativas.

En la actualidad se observa un resurgir de estos juegos; por ello es necesario que los docentes dispongamos de información como la descrita en la obra comentada ya que, de esta forma y con las adaptaciones oportunas, podremos contribuir al mantenimiento de esta cultura tradicional.

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

En este libro se recogen treinta y tres juegos y deportes tradicionales que tuvieron arraigo en las tierras de Aragón.

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

La presentación de los juegos en forma de «fichas» está muy bien estructurada, haciendo de ellas un material pedagógico de utilización inmediata, de forma que con una mirada rápida el lector disponga de las informaciones decisivas sobre cada juego de los que en la obra se exponen (edad adecuada, número de participantes, duración aconsejada, material,...); además, sugieren una reflexión unida a la práctica sobre aquello que concierne al desarrollo lúdico: importancia de los hechos de cooperación y oposición, características de algunos roles, ritos y contratos entre jugadores, presencia de cambios de rol y posibilidades variadas de intervención pedagógica.

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

Esta obra comienza haciendo una clasificación y distribución geográfica de los juegos y deportes tradicionales en España, partiendo de la aclaración sobre el concepto de juego y deporte tradicional. Después desarrolla esa clasificación exponiendo en diversos apartados los juegos de locomoción, de lanzamiento, de pelota y balón, de lucha, los náuticos y acuáticos, los de habilidad en el trabajo y los que se realizan con animales. En cada uno de estos apartados se explican un gran número de juegos tradicionales y en algunos casos se dan indicaciones sobre la utilización de los mismos de forma recreativa y para el marco escolar. El último apartado del libro está dedicado al tratamiento de los juegos y deportes tradicionales en la Educación Física desde la perspectiva de la recreación y animación.

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

- RUIZ ALONSO, J. G. (1983). *El deporte tradicional del Principado de Asturias: Los Bolos*. Oviedo: Consejería de Cultura y Educación del Principado de Asturias y Ayuntamiento de Gijón. (\*).

En la misma línea de los trabajos anteriores, el autor pretende contribuir, en primer lugar, al auge, evolución y conocimiento de esta parcela de la cultura asturiana y, por otra, estudiar hasta las raíces el deporte-juego de los bolos, que durante siglos ha sido una de las primeras diversiones físico-deportivas de los habitantes del Principado de Asturias.

La obra se estructura en cuatro partes: en la *primera* se estudia el significado de vocablo «bolos» y los aspectos históricos de éstos en Asturias. La *segunda* describe el estudio de campo realizado de las cinco modalidades del juego. La *tercera* está dedicada a la técnica del lanzador de bolas, sus cualidades físicas y el entrenamiento para las cinco modalidades. Por último, la *cuarta parte* ofrece una visión sobre el estado actual de estos juegos.

En definitiva, una obra de gran utilidad para desarrollar unidades didácticas sobre juegos y deportes tradicionales.

- VIZUETE CARRIZOSA, M., y GUTIÉRREZ CASALA, J. (1986). *Juegos Populares Extremeños*. Mérida: Editora Regional de Extremadura. (\*).

Recopilación de cuarenta juegos que se practican en determinadas zonas de Extremadura y que en su globalidad constituyen un pequeño apunte sobre la actividad motriz espontánea de dicha Comunidad. Según dicen sus autores, tratan de aportar un medio de trabajo para los interesados en estas actividades. En resumen, la idea de este cuaderno es recuperar la calle y los espacios de juego para la infancia.

## Manifestación expresiva

Proponemos las siguientes obras y artículos útiles para desarrollar esta manifestación:

- ALFONSO, J. (1985). *Expresión y creatividad corporal. Documentos para una pedagogía del tiempo libre, nº 1*. Valencia: Grup Dissabte. (\*).

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

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

El núcleo central de la obra, y donde reside su mayor interés, está constituido por las indicaciones sobre cómo plantear una sesión, orientando paso a paso y con abundantes ejemplos de actividades sobre la puesta en práctica de un programa de Expresión Corporal.

La propuesta de contenidos se completa con consejos sobre materiales, lugar adecuado, elección del soporte sonoro...

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

Obra ya comentada en la página 20.

- BECKMAN, M. (1985). *Gimnasia Jazz (I y II)*. Buenos Aires: Stadium.

Como muy bien dice Mónica Beckman, la *Gimnasia Jazz* es un importante medio de educación por el movimiento que permite combinar la alegría y el provecho en una actividad. La técnica de esta autora se adecua muy bien al campo escolar, pudiéndose utilizar, no sólo para desarrollar contenidos del bloque «Expresión Corporal», sino también para los demás bloques, ya que con ella se puede mejorar la condición física además de la coordinación y la sensibilidad rítmica. De hecho, la ha experimentado en la preparación para atletismo y deportes de equipo.

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

Puede ser de gran ayuda para aquellos profesores y profesoras que se decidan a utilizar la *Gimnasia Jazz* en el desarrollo del bloque «Expresión Corporal».

- BOSSU, H., y CHALAGUIER, C. (1986). *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico. Perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca.

Libro eminentemente práctico, con gran número de ejercicios, que presenta la exposición de un enfoque metodológico de la expresión corporal, la descripción de una técnica de trabajo y la presentación de ciertas búsquedas pedagógicas emprendidas por los autores. Estructurada en dos partes, la obra tiene como objetivo mostrar en qué consiste específicamente un trabajo de expresión corporal. Tres ejes de trabajo guían toda la obra: técnica, relajación y creatividad.

La *primera parte* presenta las direcciones fundamentales de la Expresión Corporal, en la que aparecen constantemente unidas teoría y práctica. Los ejercicios o los temas no forman un inventario exhaustivo, sino que constituyen direcciones de búsqueda.

La *segunda parte* plantea, a modo de ejemplo, la organización y la progresión de algunas sesiones tipo. Estas sesiones están pensadas para adolescentes o adultos, pero el profesor puede adaptarlas a las exigencias, nivel y características de su alumnado, y para ello puede valerse de la información, orientaciones metodológicas e ideas que los autores aportan en el apartado «La expresión corporal en el niño».

- FRAILE ARANDA, A., et al. (1993). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. 4º curso. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Esta publicación presenta una propuesta de programación para 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria en la que el diseño de unidades didácticas está realizado desde un enfoque globalizador; es decir, en cada Unidad didáctica se incorporan contenidos de los diferentes bloques del currículo, y además se ha contemplado la conexión con otras áreas. Es interesante la justificación del modelo de programación que realizan los autores, así como los criterios que han seguido para organizar los contenidos.

Su propuesta de programación para 4.º curso es de siete unidades didácticas que abarcan los cinco bloques de contenido propuestos por el currículo oficial y que presentan en unos cuadros esquemáticos donde aparecen los contenidos, los objetivos, las experiencias de aprendizaje que informan de las actividades a realizar, la metodología y la evaluación.

La propuesta sólo desarrolla completamente una Unidad didáctica, la denominada *Nos movemos, nos expresamos y nos comunicamos*, que presentan sesión por sesión (catorce de ellas en total, repartidas durante los tres trimestres del curso). En cada una de las sesiones aparecen los siguientes apartados:

- «Objetivos».
- «Contenidos».
- «Actividades» (propuesta inicial, variantes y aspectos más significativos).
- «Aspectos a observar».
- «Evaluación de la sesión».
- «Cuadro resumen» (propuesta de sesión definitiva).

Sin duda hay que valorar positivamente el trabajo de los autores de estos materiales, que son ejemplos útiles de programación de unidades didácticas y que, como siempre, se pueden adaptar al propio contexto, perfeccionar y modificar.

- FRANCETTE, y LEVIEUX, J. P. (1991a). «Expresión corporal: las marchas», en *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 38, 10-14. (\*).

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

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

- FRANCETTE, y LEVIEUX, J. P. (1991b). «La danza en el medio escolar», en *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 38, 15-19. (\*).

Presenta una concepción muy interesante de aplicación de una cierta forma de expresión «simbólica» en el medio escolar, poniendo el acento en las posibilidades creativas y las capacidades de comunicación de los alumnos, más que en el aspecto técnico de ésta. Propone una secuencia pedagógica con objetivos generales, objetivos específicos, contenidos técnicos, ejemplos de sesiones y de evaluación.

Puede orientar cuando se vaya a estructurar una Unidad didáctica cuyo hilo conductor sea el aspecto expresivo.

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

Obra ya comentada en la página 32.

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

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



Su contenido queda estructurado en *cuatro partes*:

- I. «Introducción a la comunicación no verbal», al lenguaje corporal, fundamentos y claves para las actividades de expresión corporal.
- II. «Intento de delimitar el campo de la expresión corporal», sus elementos y las orientaciones que toma.
- III. «Técnica de la expresión corporal», o cómo conseguir que el cuerpo sea expresivo de acuerdo con un código estético ya constituido.
- IV. «Práctica»: desarrollo de las sesiones de trabajo y modelos de sesión tipo.

Obra muy específica y útil para desarrollar contenidos del bloque «Expresión y Corporal».

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

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

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

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

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

- OIZ FRANCÉS, J. M.<sup>a</sup>, y SANTESTEBAN URIZ, R. (1992). «La Danza en la Educación Física (Ciclo Superior y EE. MM.)», en PÉREZ J. I., *et al. Implicaciones didácticas del DCB en Educación Física, Expresión visual y plástica y Tecnología*. Zaragoza: I. C. E. (\*).

Relata una experiencia llevada a cabo en un colegio público de E. G. B. (con alumnado de 8º de E. G. B.) y en un centro de Bachillerato (con alumnado de 2º de B. U. P.) sobre la incorporación de la danza en la Programación anual de Educación Física. Tres grandes apartados distinguen sus autores:

El *primero*, «Contexto de la experiencia práctica», dedicado a explicar el origen de la experiencia y su justificación en el programa de Educación Física escolar.

El *segundo*, «Diseño de la Unidad didáctica *Danza Jazz*», dedicado a la exposición de los distintos apartados que componen esa Unidad (objetivos, contenidos, metodología, secuencia y evaluación).

El *tercero*, «Conclusiones», en donde hacen hincapié en advertir que se trata de una experiencia concreta de aplicación de la *Danza Jazz* en su programa de Educación Física, y

que cualquier otra aplicación exigirá adaptaciones a nivel de metodología... También indican que se trata de una experiencia didáctica altamente positiva tanto para el profesorado como para el alumnado.

Por el planteamiento metodológico propuesto, consideramos esta experiencia muy válida cuando se vayan a desarrollar contenidos del bloque «Expresión Corporal».

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

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

Expone gran cantidad de ejercicios en su forma básica, con y sin aparatos, con numerosas fotografías que facilitan su comprensión, así como sugerencias de música para cada grupo de ejercicios. Por último, expone los problemas que pueden aparecer en la enseñanza como, por ejemplo, en la planificación de las clases, formas de organización, criterios de valoración/evaluación.

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

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

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

Puede ser utilizado además de para el bloque «Expresión Corporal» para el de «Condición física».

## Manifestación de actividades en el medio natural

Algunas obras y artículos que se consideran útiles para desarrollar esta manifestación son las siguientes:

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

El libro objeto de comentario ofrece una propuesta didáctica de actuación que sirve de orientación y guía para el desarrollo del bloque «Actividades en el Medio Natural».

De los seis capítulos que componen la obra, nos vamos a detener en el comentario de los siguientes: el *capítulo II* describe algunas clasificaciones de actividades y termina proponiendo un modelo taxonómico de actividades recreativas en la naturaleza. Este modelo ofrece una visión amplia de actividades que se pueden desarrollar en el medio ambiente natural obviando las actividades deportivas convencionales; el *capítulo III* está destinado a

ofrecer un diseño general de un programa de actuación a desarrollar en cuatro años; las actividades están organizadas en unidades didácticas; el *capítulo IV* enumera de forma esquemática el contenido de cada una de las unidades didácticas; el *capítulo V* está dedicado al estudio de métodos y técnicas de enseñanza que se aconsejan a la hora de llevar a cabo las clases.

El interés de esta obra reside principalmente en que plantea una posible concreción de contenidos del bloque «Actividades en el Medio Natural», así como también un esbozo de programa que puede ser de gran ayuda para desarrollar actividades de este bloque.

- ALGARRA PÉREZ, J. L., *et al.* (1986). *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

El cicloturismo es una actividad deportivo-cultural que utiliza como medio de desplazamiento la bicicleta y suma al ejercicio físico el contacto con la naturaleza y con lugares históricos, artísticos, populares. Su finalidad es la de realizar un recorrido con carácter de esparcimiento.

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

En una *primera parte*, el primer capítulo trata de concienciar a todos sobre la importancia de crear hábito en la utilización de un medio de transporte que puede convertirse en una forma de vida que aporta grandes beneficios corporales. Del segundo capítulo es interesante detenerse en el apartado destinado a la forma de acoplar la longitud y altura del sillín y del manillar a cada persona con el fin de pedalear más cómoda y relajadamente. El capítulo tercero está destinado a la descripción de las distintas partes de la bicicleta y explicación de ciertas nociones sobre mecánica a fin de que alumnos y alumnas aprendan a arreglar pequeñas averías y a mantener su bicicleta a punto.

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

Se trata de un documento que ofrece una gran ayuda para programar actividades de cicloturismo, que pueden incluirse en el bloque «Actividades en el Medio Natural».

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

Pequeño manual que está estructurado en *tres partes*:

La *primera*, «Fundamentos», describe las bases teóricas de la tarea del monitor, enmarcando su labor. De esta parte es interesante detenerse en el apartado referido a usos y abusos de que está siendo objeto el medio natural, ya que forma parte de contenidos actitudinales que deben desarrollarse en toda propuesta de actividades en este medio.

La *segunda*, «Práctica», está dedicada a la exposición de un amplio abanico de actividades que se pueden organizar en el medio natural. También explica brevemente los trámites que se deben seguir para su puesta en práctica.

La *tercera*, «Reflexiones», ofrece un discurso prospectivo sobre el futuro de las tareas del monitor.

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

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

Obra ya comentada en la página 20.

- BORREGO AGUAYO, J. (1992). «El deporte de orientación en la escuela», en la revista *Habilidad Motriz*, 1, 24-26. (\*).

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

Para su puesta en práctica, distingue dos fases:

La *primera* (interna) se desarrolla dentro del horario de clase de Educación Física y es la que expone en el presente artículo. Consta de cinco sesiones todas ellas desarrolladas en el centro y sus proximidades. Propone que su puesta en práctica sea en el primer trimestre.

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

Incluimos esta experiencia porque ofrece una alternativa para el desarrollo de contenidos del bloque «Actividades en el Medio Natural» en el centro y sus proximidades.

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

Esta obra está comentada en la página 32.

- KRONLUND, M., *et al.* (1987). *Carrera de Orientación. Deporte y aventura en la naturaleza.* Madrid: Penthalon.

Este libro ha sido escrito y pensado para todas aquellas personas que nunca han tenido contacto con la orientación y, por tanto, desconocen hasta lo más elemental. Es muy práctico, sencillo y adecuado para adquirir unos conocimientos que nos permitan la inclusión en nuestras programaciones de esta actividad. Presenta ejercicios prácticos (con soluciones) que nos serán muy útiles para desarrollar conceptos y procedimientos (las actitudes vendrán con la propia práctica) sobre las carreras de orientación.

En el libro encontraremos información sobre los tipos de carreras de orientación, el equipo y material necesario, aspectos conceptuales y prácticos sobre el mapa, la brújula, las técnicas elementales y avanzadas de orientación, normas técnicas sobre cómo organizar y participar en carreras de orientación, direcciones útiles y lista de materiales de orientación con precios orientativos (que habrá que actualizar)... Es decir, ofrece toda la información necesaria para llevar a la práctica esta actividad.

Es importante que el profesorado de Educación Física haga un esfuerzo para la inclusión real y práctica de actividades físico-recreativas en la naturaleza en sus programaciones. La carrera de orientación puede ser una de las actividades más adecuadas y fáciles de programar y desarrollar, siendo este libro un instrumento muy útil en ese sentido.

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

Estamos ante una obra que es fruto de largos años de trabajo y experiencias de su autor, que sin lugar a dudas, está llamada a colmar un importante vacío en el desarrollo del Deporte de Orientación en España (Prieto, 1991: 7), que hasta el momento se resentía de la ausencia de publicaciones idóneas para guiar los pasos iniciales de la organización deportiva de esta actividad.

Con esta obra su autor pretende aclarar y, si fuera posible, solucionar las dudas sobre aspectos técnicos, tácticos y estratégicos que se puedan presentar al planificar y desarrollar una actividad de orientación. Para conseguirlo, estructura el contenido de la misma en *dos bloques*:

El *primer bloque* está referido a la técnica de orientación y en él se explican de forma clara, sencilla y con amplias ilustraciones y ejemplos contenidos referidos a conceptos y procedimientos necesarios para desarrollar el bloque «Actividades en el Medio Natural», tales como:

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

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

- Aspectos que hay que tener en cuenta cuando se organiza una carrera de orientación.
- Cómo trazar recorridos.
- Normas y líneas generales para trazar recorridos.
- Tipos de competiciones...

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

- MEDIANO, L. (1989). *Supervivencia. 1. Cómo equiparse, orientarse y alimentarse en plena naturaleza*. Barcelona: Integral.

Obra práctica en la que el lector encontrará información sobre los siguientes temas: el equipo, la construcción e improvisación de un refugio, la influencia de la mente en la supervivencia, improvisación de útiles, orientación y topografía, higiene en la naturaleza, obtención de agua, técnicas para hacer fuego, primeros auxilios y plantas útiles de la Península Ibérica. Todo ello acompañado de ilustraciones que facilitan al lector la comprensión de algunos aspectos que se proponen.

Puede ser de gran utilidad para preparar una acampada o simplemente de información para aquellos que estén interesados en el tema, adultos o jóvenes.

- MÚGICA FLORES, J. M.<sup>a</sup>. (1988). *Archivo del Profesor. Recursos Didácticos: Acampar*. Barcelona: Vicens-Vives/Ministerio de Educación y Ciencia.

Carpeta-archivo compuesta por varios *dossiers* que tienen como finalidad servir como documento de apoyo para el profesorado en la planificación de actividades al aire libre. Estos archivos ofrecen pautas, ideas, ejercicios..., a partir de los cuales el profesor podrá inventar muchos más.

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

En concreto, la carpeta-archivo presenta una estructura donde se habla de los requisitos, consejos, decisiones y organización respecto al *antes, durante y después de la actividad*, que como decimos son muy útiles para la programación de actividades al aire libre. En el «*antes*» se habla de cómo elegir el lugar a donde ir, de los permisos y papeles necesarios, de cómo planificar, etc. En el «*durante*» se abordan actividades como por ejemplo cabuquería, construcciones de fortuna, recorridos gimnásticos en la naturaleza, juegos, salidas y excursiones, explicaciones y consejos sobre actividades como la marcha, el rastreo y consejos muy útiles sobre qué hacer en caso de accidente y cómo debe ser un buen botiquín. En el «*después*» se exponen unos criterios para evaluar una actividad al aire libre.

La obra se complementa con una bibliografía sobre estos temas y unos anexos sobre direcciones de organismos y de instalaciones para realizar actividades al aire libre.

Nos sirve, pues, para el desarrollo de objetivos y contenidos que pretendan la experimentación, adaptación y utilización de habilidades en el medio natural.

- PLIEGO, D. (1993). *Manual de Senderismo*. Madrid: Ediciones La Librería. (\*).

En este manual se intenta resumir la filosofía del senderismo, recogiendo al mismo tiempo algunas ideas sobre el equipo y material apropiados como el calzado, el vestido, el transporte del material, etc. Actividades complementarias que se pueden desarrollar al mismo tiempo, como la fotografía, el dibujo, la observación de animales y plantas, etc. Consejos prácticos y recomendaciones básicas sobre tiempo de marcha, época apropiada, coleccionismo incontrolado, señalización, interpretación de mapas y utilización de instrumentos de orientación como la brújula, altímetro, etc.

También se recogen unos datos resumidos sobre la organización del senderismo en España y en Europa incluyéndose una relación simplificada de cada uno de los senderos de gran recorrido (SGR) existentes en nuestro país a finales de 1992, con sencillos mapas esquemáticos de los recorridos y de los grandes senderos internacionales europeos existentes o en proyecto, con sus respectivos trazados señalados en pequeños mapas esquemáticos de Europa.

Esta pequeña obra, cubre la falta de manuales específicos sobre senderismo, ya que hasta ahora esta práctica se asimilaba al llamado, en sentido amplio, excursionismo.

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

Obra ya comentada en la página 35.

### 3. Planificación y autonomía en la actividad física

Los títulos seleccionados en este apartado tratan de cumplir el objetivo de buscar autonomía en los procedimientos desarrollados durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, como son fomentar la responsabilidad de alumnos y alumnas, actitud de trabajo en equipo, desarrollo de la capacidad de toma de decisiones... Todos ellos ya han sido comentados en las páginas anteriores.

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

Comentado en la página 30.

- ANDERSON, B. (1984). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Barcelona: Integral.

Comentado en la página 19.

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

Comentado en la página 21.

- CAMBEIRO MARTÍNEZ, X., et al. (1987). *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra.

Comentado en la página 22.

- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.

Comentado en la página 23.

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

Comentado en la página 24.

- MARTÍNEZ DE DIOS, M.<sup>a</sup> C. (1991). *Jugar y disfrutar con el Hockey*. Madrid: Gymnos.

Comentado en la página 38.

#### 4. La Educación Física como fenómeno sociocultural

- BLANCHARD, K., y CHESCA, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

Es una introducción general a la perspectiva concreta del deporte, a las aportaciones de los antropólogos al estudio del deporte, y a la determinación de posibles cambios a la investigación futura. Abarca desde los problemas básicos y los métodos teóricos, hasta la prehistoria y la etnografía del deporte.

El libro recurre a interpretaciones de las diferencias intersociales del deporte, basándose en la interpretación de las diferencias observables en otros aspectos de la cultura y en la interpretación del comportamiento adquirido o de la cultura como un sistema formado por partes que se relacionan y afectan entre sí. El «mismo» deporte se nos ofrece bajo formas y significados distintos según las sociedades, y esas circunstancias se explican por razones culturales. Otro aspecto importante que destacamos, es el de la «utilidad», es decir la intención de los autores de contribuir con sus conocimientos a resolver los problemas sociales y a mejorar, en general, las condiciones de vida de los hombres. Los deportes y los juegos en general son considerados como comportamientos adaptativos que contribuyen a la supervivencia de la especie.

Quizá, la principal aportación, reside en las descripciones e interpretaciones de las diferencias entre sociedades, que ponen de relieve la amplitud con que otros elementos de la cultura, incluidos los ideológicos, configuran el deporte, dándose una forma y un significado diferentes en cada sociedad.

Una vez analizados los enfoques antropológicos del estudio del deporte a través de la historia y en las diversas sociedades occidentales y orientales, los autores emprenden un desarrollo evolutivo del deporte, probablemente el primero en su género, estableciendo una relación entre los rasgos del deporte y cinco categorías de la sociedad, desde las pequeñas bandas hasta los estados primitivos.

El último capítulo, trata de la participación de la mujer en el deporte y de las relaciones entre deporte, de un lado, y envejecimiento, violencia y relaciones internacionales, de otro. El tratamiento de la participación femenina en el deporte, incluye una breve disquisición sobre la evolución de la imagen de la feminidad a partir de las antiguas civilizaciones clásicas de Occidente. También plantea la cuestión del futuro del deporte y su estudio.

El libro de Blanchard y Cheska nos proporciona un material amplio y muy interesante para el desarrollo de contenidos socioculturales, así como para los temas transversales Educación para la Paz y Educación para la Convivencia.

- BROHM, J. M., et al. (1993). *Materiales de Sociología del Deporte*. Madrid: Ediciones La Piqueta.

Recopilación de textos que analizan diferentes dimensiones del fenómeno deportivo desde una perspectiva socio-crítica.

Comienza el libro con una introducción en la que José I. Barbero analiza el siguiente enunciado: «el deporte como fenómeno cultural más importante de la sociedad contemporánea».

En los *capítulos primero y segundo* Jean-Marie Brohm expone diversas tesis sobre el cuerpo y el deporte con el objetivo de «constituir una plataforma de debate, como preludeo del renacimiento de un comité anti-olímpico».

En el *capítulo tercero* Pierre Bourdieu se pregunta: «¿es posible considerar todo el conjunto de entretenimientos y actividades deportivas ofrecido a los agentes sociales como



una oferta que trata de satisfacer una demanda social?». Para dar respuesta a dicho interrogante estructura el capítulo en dos grandes apartados:

- La producción de la oferta.
- La lógica de la demanda: prácticas y entretenimientos deportivos en la unidad de los estilos de vida.

En el *capítulo cuarto* Eric Dunning habla sobre la violencia en el deporte, aduciendo que ésta se puede reducir si se toman «medidas cuyo objetivo sea proporcionar a los hinchas un sentido real como miembros de sus clubes; medidas que traten de integrar a los clubes de una forma más efectiva en las comunidades locales, ampliando su utilidad como recurso comunitario; y, sobre todo, medidas educativas diseñadas para alejar a los gamberros de la violencia y para proporcionarles oportunidades de obtener satisfacciones placenteras a partir de actividades socialmente más aceptables».

En el *capítulo quinto* Jennifer Hargreaves trata de dar sugerencias sobre el modo de entender el deporte femenino y hace algunos comentarios sobre las posibilidades y limitaciones de las mujeres en el ámbito deportivo.

En el *capítulo sexto* Terry Tood intenta ofrecer una explicación sobre el uso de fármacos por parte de los deportistas y dice que entre las medidas que se pueden adoptar para reducir su utilización se encuentra la de someter a los deportistas a controles rigurosos y administrar sanciones adecuadas.

Por último, el *capítulo séptimo* escrito por Kevin Young analiza los sucesos acaecidos en el estadio de Heysel en mayo de 1985, con la intención de considerar las relaciones sociológicas existentes entre una revuelta deportiva, su cobertura informativa en la prensa internacional, y su comprensión general dentro de la sociedad.

En resumen, se trata de obra muy adecuada para desarrollar aspectos referidos al eje de la Educación Física como fenómeno sociocultural.

- CAGIGAL, J. M.<sup>a</sup>. (1994). *Obras completas*. Madrid: Comité Olímpico Español.

Esta publicación recoge como su título indica, las obras completas del profesor José María Cagigal. Se presentan en dos volúmenes y recoge los siguientes títulos:

- *¡Oh, deporte! Anatomía de un gigante.*
- *Deporte, Pedagogía y Humanismo.*
- *Deporte: pulso de nuestro tiempo.*
- *El Deporte en la sociedad actual.*
- *Deporte: espectáculo y acción.*
- *Cultura intelectual y cultura física.*
- *Hombres y deporte.*
- *La cultura física.*

De estos títulos creemos que los más interesantes para desarrollar en el alumnado capacidades de análisis y reflexión sobre la valoración social y cultural de las manifestaciones físico-deportivas son los siguientes:

- *Deporte: espectáculo y acción.*

Es un libro de divulgación en el que se aborda desde muy diversos puntos de vista el fenómeno deportivo. A través de treinta capítulos cortos habla de las diferentes formas de practicar el deporte, pasando por la historia, juegos olímpicos, conflictos, valores, paradojas, el espectáculo... hasta una visión sobre el futuro del fenómeno deportivo. Sin duda es muy recomendable su lectura por parte de los alumnos y alumnas por la sencillez con que son abordados todos los temas.

- *Deporte en la sociedad actual.*

También en un plano divulgativo como el anterior trata de las realidades, entidades y funciones sociales propias del deporte, siendo muy interesantes las reflexiones que el autor realiza sobre la actual estructuración del deporte a nivel nacional e internacional. De las tres partes que componen este título, la última queda un poco desfasada con respecto a la actual estructura organizativa del deporte. Su lectura es interesante para realizar una reflexión crítica del fenómeno deportivo.

- GARCÍA FERRANDO, M. (1982). *Deporte y Sociedad*. Madrid: Ministerio de Cultura, Dirección General de Juventud y Promoción Sociocultural.

El autor presenta una investigación sociológica sobre el comportamiento deportivo de la sociedad española. En él se abordan temas variados como el significado del deporte y los estilos de vida de los españoles, el interés por el deporte y su práctica, la imagen del deporte en España, el deporte y la educación física en los centros escolares, etc. Toda la investigación parte de una encuesta de 4500 entrevistas que son la base de la misma.

- GARCÍA FERRANDO, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.

En los últimos años han proliferado los estudios sobre las distintas manifestaciones deportivas y su importancia en la sociedad actual. Los resultados obtenidos en los mismos permiten:

- Describir y conocer con mayor precisión tales manifestaciones.
- Mejorar la gestión y planificación de actividades públicas y privadas en torno al deporte.
- Conocer mejor la evolución de las distintas formas deportivas.

En los nueve capítulos que conforman esta obra se desarrollan estos aspectos; es decir, el contenido de la misma ofrece una visión de conjunto tanto teórica como empírica sobre las diferentes formas del deporte, a saber: deporte para todos, deporte de alta competición, deporte escolar, deporte espectáculo, violencia en el deporte y conflicto de roles en la mujer deportista.

Concluye la obra con un apéndice en el que se recogen algunos de los cuestionarios que el autor ha utilizado en diferentes estudios empíricos sobre el deporte en España, con el objetivo de servir de guía y sugerencia para la realización de nuevos estudios sobre el deporte como fenómeno social.

Su lectura es interesante para desarrollar aspectos relativos al eje sociocultural.

- GARCÍA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud.

Siguiendo la línea de la anterior obra comentada, en este caso el profesor García Ferrando centra el estudio sobre la práctica deportiva de los jóvenes españoles durante su tiempo libre. Analiza, entre otras cuestiones, los hábitos deportivos de los jóvenes españoles, el asociacionismo deportivo, la salud y la forma física, etc. Las conclusiones a las que llega el autor son muy interesantes para debatirlas con los propios alumnos y alumnas, siendo un punto de partida para el desarrollo de capacidades de análisis y reflexión sobre estos temas.

## Cómo y cuándo enseñar

MATERIALES PARA EL PROFESORADO	IMPRESOS	QUÉ ENSEÑAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Condición física y salud</li> <li>Aprendizaje de las habilidades</li> <li>Planificación y autonomía en la actividad física</li> <li>Actividad física como fenómeno sociocultural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recapitulación de habilidades básicas</li> <li>Manifestación deportiva</li> <li>Manifestación expresiva</li> <li>Manifestación de actividades en el medio natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientación lúdico-creativa</li> <li>Orientación hacia la especialización</li> <li>Orientación hacia deportes autóctonos</li> </ul>
		CÓMO Y CUÁNDO ENSEÑAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Didáctica general</li> <li>Didáctica específica</li> <li>Propuestas concretas</li> </ul>		
		CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Libros evaluación (Ed. Física)</li> <li>Monografías</li> </ul>		
		CONTENIDOS TRANSVERSALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ed. para la Salud</li> <li>Ed. Ambiental</li> <li>Ed. para la Paz</li> <li>Ed. del Consumidor</li> <li>Ed. para la Igualdad de Oportunidades</li> </ul>		
	AUDIOVISUALES	VIDEOS MÚSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspecto didáctico</li> <li>Bloque de contenido</li> <li>Indicaciones</li> </ul>		

En este apartado comentamos una serie de artículos y libros que ofrecen una visión actualizada del tema. La organización de los libros y artículos planteada se ha realizado en función de tres apartados:

- **Didáctica general:** libros que ofrecen una visión actualizada para la realización de unidades didácticas.
- **Didáctica específica:** libros y artículos que ofrecen información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje del área de Educación Física.
- **Propuestas concretas:** libros y artículos que presentan propuestas sobre programaciones de aula.

## Didáctica general

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

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

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

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

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

Se compone de siete capítulos; nosotros vamos a centrar el comentario en los cuatro últimos por ser en éstos donde se hace mención a unidades didácticas.

En el *capítulo IV* se da respuesta a la pregunta *¿qué es la Unidad didáctica?* (unidad de trabajo que articula los objetivos, los contenidos, las actividades y la metodología en torno a un eje organizador formando un todo con sentido en sí mismo) y, en función de este marco, los autores exponen una serie de criterios resaltando el papel de cada uno de esos elementos desde diferentes perspectivas y enfoques para el desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje.

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

El *capítulo VI* lo dedican a exponer los criterios para el diseño y desarrollo de unidades didácticas (diseño y motivación, utilidad y aplicación inmediata, necesidad de una explicitación, características formales,...), los problemas más comunes que surgen en la programación de unidades didácticas (rigidez en el diseño y desarrollo, no tener en cuenta las características del grupo de alumnos y alumnas, poco participativa...) y los errores más frecuentes en cada elemento.

Por último, el *capítulo VII* está destinado a analizar la evaluación y en el mismo insisten en que es necesario aprender a evaluar la propia práctica porque ello supone uno de los mejores caminos para poder mejorarla. Concluye este capítulo diciendo que evaluar es analizar, valorar y elegir, todo lo contrario a cumplir unas normas externas iguales para todos.

En definitiva, una obra muy recomendable para todo el profesorado por la manera de abordar el tema objeto de estudio, por las aportaciones, soluciones y propuestas de trabajo que plantean y porque, como dicen sus autores, ofrece un apoyo a quienes desean trabajar en equipo, pero también en su autoformación.

## Didáctica específica

- ÁLVAREZ BUENO, G., *et al.* (1990). *Guía para una Educación Física no sexista*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Esta guía ofrece al profesorado orientaciones para trabajar sobre aspectos relacionados con la igualdad entre sexos. En ella se describen aspectos que configuran una enseñanza coeducativa, analizándose los elementos no explícitos del currículo a través de los cuales se transmiten expectativas y actitudes diferenciadas en relación al sexo de las personas.

También se analiza la participación de la mujer en la práctica del ejercicio físico deportivo y en el deporte organizado, llegándose a la conclusión de que el mundo del deporte sigue siendo básicamente un mundo del varón, al que la mujer tiene dificultades de acceso. Por último, trata de ofrecer una serie de indicaciones de carácter pedagógico, así como un conjunto de medidas concretas de aplicación en el aula tendentes a equilibrar posibles desigualdades que se puedan ocasionar.

Una obra muy recomendable que va a generar en el profesorado un estado reflexivo en cuanto a la igualdad de sexos, reflexión ésta que le ayudará a la puesta en práctica de los planteamientos propuestos en la Reforma desde una perspectiva coeducativa.

- ARAUZ SÁNCHEZ, E., y HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L. (1991). «La propuesta del Ministerio de Educación y Ciencia», en *Cuadernos de Pedagogía*, 198, 8-12.

Los autores ofrecen una visión general sobre los aspectos más destacados de la nueva propuesta de Educación Física en la Enseñanza Obligatoria. Para ello, estructuran el discurso en los siguientes seis apartados:

1. «Ejes curriculares». Distinguen cuatro grandes ejes:

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

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

2. «Objetivos y capacidades». Los objetivos generales del área son el primer elemento de explicitación de las intencionalidades educativas para un área concreta.
3. «Contenidos mínimos». Aparecen agrupados en grandes bloques que en ningún caso prejuzgan una puesta en práctica, sino que informan de aquello que mejor contribuye a desarrollar las capacidades indicadas en los objetivos generales del área.
4. «Qué se entiende por tipos de contenidos».
5. «Qué debemos evaluar y cómo». Los criterios de evaluación responden en parte al interrogante de qué debemos evaluar en el aprendizaje de los alumnos y alumnas, aunque se hace necesario que el propio centro docente amplíe la evaluación.
6. «Orientaciones didácticas». La estructura motriz de alumnos y alumnas se puede concebir como un conjunto de esquemas en evolución, y estos esquemas se constituyen en puntos de partida a tener presente en el planteamiento de nuevos aprendizajes.

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

- CAMPUZANO MARTÍNEZ, J. (1991). «Las Unidades Didácticas», en *Cuadernos de Pedagogía*, 198, 17-19.

El autor propone una serie de pasos a seguir en la elaboración de la Unidad didáctica:

- Descripción de la Unidad didáctica.
- Objetivos didácticos vinculados al currículo oficial.
- Situación del alumnado.
- Selección y secuencia de contenidos.
- Medios y recursos.

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

1. *Elección del tema.* Comenta que aunque éste deberá estar integrado en alguno de los bloques de contenido, sería necesario establecer conexiones con los distintos bloques.
2. *Organización y distribución de los contenidos.* Sugiere un planteamiento que permita trabajar los contenidos seleccionados en dos niveles de elaboración distintos: un primer nivel, donde el tema se podría tratar de forma general o simple y un segundo nivel, donde se trataría de forma más detallada o compleja.
3. *Conveniencia o no de utilizar Unidades Temáticas.* Supone el agrupar contenidos en torno a un mismo tema.

Las reflexiones y aplicaciones prácticas que el autor se plantea pueden ser de utilidad como punto de partida para elaborar las unidades didácticas, aunque sería aconsejable acudir a los libros de didáctica general que en esta guía se comentan sobre «Elaboración de Unidades Didácticas» pues, sin duda, aportan una información mucho más detallada.

□ CHIVITE, M., *et al.* (1988). *Aspectos didácticos de la E. F. 2.* Zaragoza: I. C. E.

Este trabajo es el fruto de los «IV Encuentros sobre aspectos didácticos en EE. MM.» En las cinco ponencias de que se compone esta obra se abordan cuestiones relacionadas con el *cómo enseñar*, unidas a otras sobre planteamientos generales de la Educación Física. Así, se habla sobre:

- Instrumentos de evaluación de la Educación Física en Enseñanzas Medias (EE. MM.), en donde se hace referencia a instrumentos para la evaluación del alumno, instrumentos para la evaluación del proceso e instrumentos para la evaluación del profesor.
- El libro de texto de Educación Física para alumnos y alumnas de Enseñanzas Medias, donde se trata de justificar la necesidad de este instrumento de trabajo en Educación Física al mismo tiempo que se aportan los resultados de algunas experiencias que se han llevado a cabo.
- Actividades rítmicas en el ámbito de la Educación Física, se analiza la visión que la Educación Física puede tener de este campo. Para ello se exponen unos principios básicos en los que los autores se apoyan para introducir las actividades rítmicas en Enseñanzas Medias; después se plantean unos objetivos generales y un estudio sobre el ritmo y sus componentes para concluir con un análisis y clasificación de las actividades y su puesta en práctica a través del desarrollo de un bloque temático.
- En otra ponencia titulada «El cuerpo como texto», el autor de la misma realiza una reflexión sobre el cuerpo humano y el lugar que ocupan las «prácticas del cuerpo» en nuestra cultura contemporánea.

- La última ponencia, «Criterios para la elección de contenidos en Educación Física en las Enseñanzas Medias» estudia primero la evolución de los contenidos de la Educación Física y después propone una serie de criterios para llevar a cabo dicha elección.

Por la actualidad, novedad y rigor con que se tratan los temas que componen estas actas, creemos que es una obra de gran utilidad para el profesorado de Educación Secundaria.

- DELGADO NOGUERA, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Ministerio de Educación y Ciencia. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: I. C. E.

En todo diseño curricular podemos distinguir cuatro elementos constitutivos del mismo: ¿qué enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿cómo enseñar? y ¿qué, cómo y cuándo evaluar? Pues bien, la obra de Miguel Ángel Delgado trata de dar respuesta a una de estas interrogantes: ¿cómo enseñar?, haciéndolo desde la vertiente de los estilos de enseñanza.

En primer lugar trata de realizar una clarificación conceptual sobre términos didácticos (intervención didáctica, estrategias pedagógicas, estilos de enseñanza, método, técnica de enseñanza, etc.), con el fin de facilitar la comunicación entre los profesionales de la Educación Física al utilizar una terminología concreta y específica para nuestra materia.

A continuación pasa a realizar una clasificación de los *estilos de enseñanza* en seis apartados:

- Tradicionales.
- Que fomentan la individualización.
- Que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza.
- Que propician la socialización.
- Que implican cognoscitivamente de forma más directa a alumnos y alumnas en su aprendizaje.
- Que favorecen la creatividad.

La estructura que plantea para el estudio de cada uno de estos estilos de enseñanza es la siguiente: introducción, diseño, aplicación, implicaciones y efectos didácticos-educativos.

Por último plantea la posible relación entre los principios de la Reforma de la Enseñanza y los estilos de enseñanza.

En resumen, una obra escrita con un estilo sencillo, fácilmente comprensible, muy bien documentada y adaptada a los planteamientos propuestos en la reforma educativa, que todo docente debería tener en sus manos.

- DÍAZ LUCEA, J. (1994). *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Barcelona: I. N. D. E.

Esta obra aporta orientaciones concretas sobre el currículo de Educación Física en la reforma educativa. Para ello describe las características, elementos y formas de plantear la programación de esta materia en las distintas comunidades autónomas con competencias en educación.

A lo largo de los siete capítulos que componen la obra, el autor va desarrollando la nueva concepción de la Educación Física que emana de los currículos oficiales. En los *capítulos I al IV* desarrolla aspectos referidos a programación, planificación, modelo curricular propuesto

por la

L. O. G. S. E. y análisis de los distintos niveles de concreción. En los siguientes capítulos se centra en el estudio en profundidad del Área de Educación Física.

El *capítulo V* está dedicado a la exposición, análisis y comentario detallado de cada uno de los epígrafes que aparecen en el currículo oficial (introducción, objetivos generales, contenidos, objetivos terminales en Cataluña, criterios de evaluación, orientaciones para la enseñanza y aprendizaje, orientaciones para la evaluación, relación de la Educación Física con otras áreas y los temas transversales) que propone la actual reforma, tanto el planteado por el Ministerio de Educación y Ciencia como por el resto de Comunidades Autónomas con competencias.

En los *capítulos VI y VII* explica detalladamente cómo llevar a la práctica la programación de aula y, para ello, propone unas pautas para la elaboración de unidades didácticas.

Sin lugar a dudas, esta obra es una herramienta muy útil para el profesorado que se proponga llevar a la práctica un planteamiento de la Educación Física con arreglo a los postulados que propone la actual reforma.

□ FERNÁNDEZ CALERO, G., y NAVARRO ADELANTADO, V. (1989). *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona: I. N. D. E.

Los autores de esta obra tratan de ofrecer al profesional de la Educación Física pautas para confeccionar sus diseños curriculares con arreglo a las nuevas directrices propuestas en el currículo oficial.

Dos partes, que se complementan, componen esta obra; en la *primera* se abordan cuestiones más teóricas, como análisis de la problemática actual del currículo, estudio de las bases de la motricidad y su relación con la enseñanza, ensayos, comprobación y construcción de un diseño curricular. La *segunda parte*, trata de ser una aplicación práctica de las cuestiones abordadas en la primera.

Su lectura es recomendable a los profesionales de la Educación Física, ya que de ella obtendrán una ayuda que les facilitará su actividad docente.

□ GERICÓ, R., *et al.* (1985). *Aspectos Didácticos de la Educación Física 1*. Zaragoza: I. C. E.

Obra formada por *seis ponencias* que se debatieron con motivo de la celebración del «I Encuentro sobre aspectos didácticos de la Enseñanza Medias en Educación Física». Dichas ponencias tratan de ofrecer un conocimiento de los alumnos y alumnas de Enseñanzas Medias desde el punto de vista de las características biológicas y psicosociales, para después pasar a relatar las conclusiones a que llegaron los componentes del Seminario Permanente de Educación Física del I. C. E. de Zaragoza sobre el trabajo realizado *Necesidades e intereses de los alumnos/as de bachillerato y C. O. U.* Estos resultados dan pie al planteamiento de unos contenidos de la Educación Física en relación con los intereses de dichos alumnos y alumnas.

La última ponencia que figura en estas actas es la expuesta por el profesor Fernando Sánchez Bañuelos, en la que se plantean las *Bases para una didáctica de la Educación Física*.

Por la importancia, actualidad y rigor con que tratan los temas arriba indicados, creemos que es una obra útil y necesaria para el profesorado que imparte esta área en Educación Secundaria.



- GIL ROALES-NIETO, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (Comps). (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.

Este trabajo desarrolla dos aspectos que están íntimamente relacionados con la práctica de la actividad física: *la educación y el alto rendimiento deportivo*. A nosotros nos interesa comentar las partes referidas al ámbito educativo, por lo que sólo haremos mención a la información facilitada en los capítulos cuatro y cinco.

El *capítulo cuarto* aborda las siguientes cuestiones: conceptualización de la actividad física; diferencias entre actividad física y educación física; evolución de la actividad física en el ámbito educativo y los estilos de enseñanza como medio de intervención didáctica del profesor. En definitiva, explica las diversas actividades físicas que tienen una intencionalidad educativa y cuya práctica contribuye a la mejora de la calidad de vida.

El *capítulo quinto* desarrolla los siguientes puntos: modelos de evaluación; finalidades de la evaluación según los ámbitos; hacia una evaluación constructiva de la Educación Física. En resumen, aclara determinadas cuestiones referidas a la perspectiva actual y futura de la evaluación, aspecto muy importante para establecer vías de mejora en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Obra muy útil para todas aquellas personas que de una u otra forma están relacionadas con el mundo de la actividad física y el deporte.

- KIRK, D. (1990). *Educación Física y currículum. Introducción crítica*. Valencia: Universidad de Valencia.

Esta obra intenta esclarecer la confusión conceptual existente en el área de Educación Física y presenta una aproximación a la teoría crítica de la enseñanza. Para ello D. Kirk estructura su estudio en *dos partes*:

- La *primera* analiza y estudia las distintas concepciones del currículum y acaba presentando una concepción dialéctica del mismo, así como también estudia la naturaleza, función y propósito del currículum, es decir, la teoría del currículum. Tras dicho estudio, el autor presenta las tres grandes aproximaciones a los estudios del currículum en Educación Física: tradicionalista, empirista conceptual y reconceptualista, abogando por esta última.
- En la *segunda* comenta aspectos dirigidos a los contextos culturales, políticos y económicos en que se ve envuelta la *praxis* de la enseñanza de la Educación Física, planteando la necesidad de una reflexión sobre: contenido, problemática que engendra el cambio social emancipatorio dentro del sistema educativo, diseño curricular e inadecuación y pobreza de la enseñanza por objetivos y *currículum oculto*, entre otros.

En resumen, esta obra invita al lector a la reflexión, discusión crítica y al cambio en las creencias y prácticas del mundo de la educación física. Por tales razones es muy recomendable su lectura.

- MOSSTON, M., y ASHWORTH, S. (1993). *La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.

Este libro se presenta como una renovación de otro anterior del mismo autor (*La enseñanza de la educación física. Del comando al descubrimiento*), y en él Muska Mosston mantiene muchos conceptos, términos, esquemas y modelos de su primera obra, pero enriqueciéndolos y renovándolos de acuerdo a la actual evolución de la enseñanza de la Educación Física. Como muy bien apunta Santos Berrocal en el prólogo, Mosston hace una reforma de los estilos de enseñanza presentando un enfoque más amplio e innovador, matizando y enriqueciendo los primeros estilos –mando directo, asignación de tareas,

enseñanza recíproca, descubrimiento guiado y resolución de problemas– e incorpora otros – autodescubrimiento, inclusión, diseño del alumno, alumnos iniciados y autoenseñanza–.

Entre las nuevas aportaciones de la obra destacan:

- Las relaciones que se establecen entre la enseñanza, el aprendizaje y los objetivos.
- La «no controversia» entre los estilos. Ninguno es más importante que los otros.
- La elección de un estilo de acuerdo con los objetivos a conseguir.
- La necesidad de hacer congruente la intención con la acción.
- El concepto de reproducción-producción.
- El alumno como protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los estilos de enseñanza que el libro presenta dan respuesta a una de las preguntas esenciales del proceso de enseñanza y aprendizaje: ¿cómo enseñar?

- PIÉRON, M. (1988). *Pedagogía de la actividad física y el deporte*. Málaga: Unisport.

La obra escrita por Piéron es la síntesis de una serie de investigaciones que se han llevado a cabo en el terreno de la enseñanza de las actividades físicas. Dichas investigaciones tienen como denominador común el que todas ellas están basadas en la observación sistemática de lo que sucede en el aula.

A lo largo de once capítulos se abordan cuestiones tales como: modelos sobre los que se basa la observación de los comportamientos en la clase; condiciones que se deben reunir para satisfacer los criterios de una investigación científica; identificación de variables (nivel inicial del alumno, tiempo de actividad motriz, *feed-back*, tareas, etc.); planificación (fase preactiva y fase inter-activa); comportamientos de los alumnos y alumnas en cuanto a participación o ausencia de ésta en las actividades planteadas por el docente; comportamiento del docente en la clase; interacción (sobre todo verbal) que se lleva a cabo en la clase entre profesor y alumno; cuestiones de disciplina; relación pedagógica en clases especiales para disminuidos o en clases integradas; aprendizaje del comportamiento y estrategias de enseñanza; y, por último, implicaciones prácticas para los enseñantes.

Una obra bien documentada, que ofrece al profesional de la Educación Física un amplio banco de datos sobre investigaciones que se han llevado a cabo y que fácilmente puede comprobar o trasvasar a su contexto específico.

- PIÉRON, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.

Partiendo de los estudios de eficacia docente, el profesor Piéron presenta un modelo docente dirigido hacia una didáctica de carácter tecnológico, concebida como marco general para el diseño instructivo. A lo largo de las tres partes de que consta la obra se hace un análisis de las fases que se distinguen en la acción pedagógica:

- *Fase preactiva*: las decisiones tomadas en esta fase están relacionadas con el objetivo (objetivos generales de las actividades físicas, objetivos específicos y taxonomía de los objetivos operativos), es decir, averiguar a dónde se va. Después se trata de saber qué actividades elegir (programación anual, unidad de enseñanza, sesión, selección de tareas); qué estilos de enseñanza adoptar (mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca y programas individuales) y condiciones materiales para la práctica (formas de organización). Esta fase constituye una condición necesaria para una enseñanza de calidad.

— *Fase interactiva*: en esta fase las decisiones tienen que ver con las intervenciones durante la acción: la presentación de la tarea, los tipos de *feed-back*, la puesta en práctica de la organización en el terreno.

De la convergencia de estos elementos dependerá el control de la clase y los problemas de disciplina que pueden plantearse a todo enseñante.

Por último analiza la evaluación y observación definiendo en qué consiste la evaluación sumativa y formativa, evaluación según la norma y el criterio; también nos habla de los test, y aboga, como alternativa a los mismos dentro de la enseñanza, por la observación sistemática.

En resumen, una obra que plantea una didáctica de la actividad física y el deporte desde un prisma científico y, por tanto, tendente a conseguir una Educación Física de calidad.

- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

Como su propio autor indica en la introducción, «la intención de esta obra es servir de referencia básica sobre los elementos didácticos más importantes de la Educación Física y el Deporte».

La *primera parte*, dedicada a la didáctica de la Educación Física y el Deporte, trata los conceptos básicos sobre didáctica; las metas y objetivos de la Educación Física; consideraciones sobre el alumno y el grupo de clase y la enseñanza masiva e individual. La *segunda parte* está dedicada al análisis didáctico de las tareas motrices. La *tercera* plantea las bases para la programación en la Educación Física y el Deporte, dando una serie de criterios básicos y directrices para la distribución de contenidos a lo largo de las etapas educativas (que habría que adaptar al nuevo currículo oficial). La *cuarta* y última parte analiza el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como las técnicas de enseñanza, en especial las denominadas «enseñanza mediante instrucción directa» y «enseñanza mediante la búsqueda».

Sin duda es ésta una obra esencial para todos los profesores de Educación Física (independientemente del nivel que impartan) y que es necesario haber leído antes de lanzarse a su tarea.

- UREÑA VILLANUEVA, F. (1992). «Intervención didáctica: ¿cómo enseñar en Educación Física», en *Apunts de Educació Física i Esport*, 29, 53-60. (\*).

Se ha dicho con frecuencia que la enseñanza es un arte y no les falta razón a quienes lo afirman, pero es un arte que se puede aprender y en este sentido nadie niega que se tiene que sustentar en una reflexión sobre la propia práctica, fundamentada sobre una formación teórica que nos permitirá realizar nuestra labor educativa de forma más eficaz y satisfactoria.

Con la reforma educativa se ha producido un cambio en el modelo de profesor: éste no puede limitarse a aplicar unos programas que le vienen dados, sino que necesita reflexionar sobre aspectos tales como el qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar y, en consecuencia, tomar decisiones que afectarán a su propia programación y a su labor diaria.

Para ello puede resultarle de gran ayuda el artículo que comentamos, artículo bien documentado, en el que se clarifican conceptos que muchas veces hemos oído, pero que, con frecuencia, no están lo bastante claros.

El autor tras ofrecer una visión general sobre los elementos que constituyen el diseño curricular, pasa a analizar en mayor profundidad uno de ellos: *cómo enseñar en Educación Física*. Para responder a esta cuestión centra el trabajo en tres apartados:

- «Modelos de aprendizaje»: en este apartado nos da una visión de lo que es el aprendizaje constructivo significativo propiciado por la L. O. G. S. E., en contraposición al aprendizaje receptivo, asimilativo, mecanicista...
- «Estructuras de aprendizaje»: se refiere a cuestiones como qué tipo de actividades van a realizar los alumnos y las alumnas en clase, cómo se va a recompensar su trabajo y en qué medida el alumnado ejerce el control de la actividad.
- «Métodos de enseñanza»: dentro de este campo existen en nuestro país dos corrientes, una de influencia americana, los estilos de enseñanza, y otra de influencia francesa, las estrategias pedagógicas. El trabajo se centra en esta última por ser la menos conocida, reseñando el análisis y clasificación de las tareas (no definidas, semidefinidas y definidas) que realiza Domingo Blázquez.

Finalmente, queremos destacar que aunque se trata de un análisis teórico sobre los elementos del diseño curricular, éstos se plantean siempre en relación con la práctica en Educación Física a través de abundantes ejemplos, por lo que resulta de fácil lectura y muy clarificador para los que nos dedicamos a la enseñanza en esta área.

- UREÑA VILLANUEVA, F. (1993). «Elaboración de unidades didácticas en Educación Física», en *Boletín Informativo de Acción Educativa*, 80, 40-44. (\*).

Artículo en el que el autor presenta de forma escueta, pero clara y precisa, pautas que servirán al profesorado de guía para la elaboración de unidades didácticas siguiendo las directrices que emanan de los distintos documentos publicados por el Ministerio de Educación y Ciencia.

Partiendo del título de la Unidad didáctica, planteado como algo atractivo y significativo para el alumno que debe a su vez proporcionar una idea clara sobre lo que se pretende con ella, establece la vinculación de ésta con el currículo oficial, y para ello parte de las finalidades, que serán diferentes según el nivel (Educación Infantil, Primaria y Secundaria) señalando la relación de éstas con los objetivos generales de etapa, los generales de área, los de ciclo y los didácticos que se van a plantear en la Programación de aula. Todo ello se propone de tal forma que se puede ir desde las finalidades hasta los objetivos didácticos y viceversa sin perder el hilo conductor, dando sentido al trabajo de aula. En relación con los contenidos, los define e indica cómo se deben plantear, así como también explica aspectos relacionados con la temporalización, actividades, intervención didáctica y evaluación.

Por último presenta una «parrilla» con un ejemplo práctico de desarrollo de Unidad didáctica en donde deja muy clara la relación que se puede establecer en los distintos niveles de concreción. En definitiva, es un artículo que puede ser de gran ayuda para la elaboración de unidades didácticas.

- VÁZQUEZ, B. (1989). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymnos.

La obra que pasamos a comentar está dedicada en su mayor parte (*capítulos I-V*) a una clarificación conceptual y teórica acerca de las distintas concepciones de la Educación Física y sus respectivos significados. Para efectuar dicho estudio, la autora realiza un análisis histórico de la Educación Física hasta el momento presente y llega a la conclusión de que en la actualidad coexisten cuatro corrientes:

- La Educación Física Deportiva: «El cuerpo acrobático».
- La Educación Psicomotriz: «El cuerpo pensante».
- La Expresión Corporal: «El cuerpo comunicación».

— Un intento de síntesis: P. Parlebas.

Tras un estudio y crítica pormenorizada de cada una de ellas, la autora propone la necesidad de buscar una integración de éstas y, por tanto, una nueva pedagogía del cuerpo, que pasa sin más remedio por la consideración de una educación física integral.

Otra parte del libro (*capítulos VI-IX*) está dedicada al análisis de la Educación Física en el Sistema Educativo, en donde parte de una justificación de ésta en la escuela basada fundamentalmente en exigencias personales y necesidades sociales, para pasar a estudiar la lentitud con que se ha ido incorporando a los programas escolares y más aún en los centros escolares; por último (*capítulo X*) plantea algunas sugerencias sobre cómo debe estar formulada la Educación Física para que refleje la integración de las diferentes tendencias entre sí y con la educación general.

Por los temas tratados, por la sencillez, y al mismo tiempo la profundidad, con que los aborda y por las propuestas de integración planteadas, consideramos esta obra imprescindible para todo profesional de la Educación Física que se vaya a dedicar a la parcela educativa.

#### Propuestas concretas

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

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

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

- «Introducción».
- «Marco de referencia», en donde se expone una serie de principios básicos sobre los que se basa la visión de los autores y su vivencia docente.
- «Propuesta de programación para la Educación Física en B. U. P.». En esta parte, que constituye el grueso de la obra, se hace una exposición y planteamiento de los diferentes elementos de la programación (objetivos, propuesta general de contenidos, bases metodológicas, evaluación, unidades didácticas, organización del seminario) así como también se realiza una propuesta concreta y razonada del programa de Educación Física en B. U. P.
- La última parte es la relativa a las «Conclusiones», en donde se citan entre otras: no perder nunca de vista la idea básica de globalidad, de educación integral, y proponerse como objetivo de la Educación Física en este nivel: la autonomía del alumno o alumna.

#### **Otras obras ya comentadas que contienen propuestas concretas son:**

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

Comentada en la página 20.

- DÍAZ LUCEA, J. (1993). *Unidades didácticas para Secundaria I. De las habilidades básicas a las habilidades específicas*. Barcelona: I. N. D. E.

Comentada en la página 31.

- FRAILE ARANDA, A., et al. (1993). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. 4º curso. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Comentada en la página 44.

- GONZÁLEZ HALCONES, M. A., et al. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Comentada en la página 24.

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

Comentada en la página 32.

- JIMÉNEZ NAVARRO, V.; ANTÓN AGUSTÍN, E., y VALERO DE LA MERCED, J. A. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 1. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Comentada en la página 26.

- JIMÉNEZ NAVARRO, V.; ANTÓN AGUSTÍN, E., y VALERO DE LA MERCED J. A. (1993). *Materiales didácticos. Educación Física. 1. 4º curso. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Comentada en la página 26.

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

Comentada en la página 33.

- RUIZ ALONSO, J. G., et al. (1993). *Educación Física. Secundaria Obligatoria*. Gijón: Centro de Profesores de Gijón.

Comentada en la página 28.

- SEBASTIANI I OBRADOR, E. M. (1993). *Unidades didácticas para secundaria II. Cómo somos y cómo mejoramos. ¿Corremos como los olímpicos?* Barcelona: I. N. D. E.

Comentada en la página 28.

Cómo y cuándo evaluar

MATERIALES PARA EL DOCENTE	IMPRESOS	QUÉ ENSEÑAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física y salud</li> <li>• Aprendizaje de las habilidades</li> <li>• Planificación y autonomía en la actividad física</li> <li>• Actividad física como fenómeno sociocultural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulación de habilidades básicas</li> <li>• Manifestación deportiva</li> <li>• Manifestación expresiva</li> <li>• Manifestación de actividades en el medio natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación lúdico-creativa</li> <li>• Orientación hacia la especialización</li> <li>• Orientación hacia deportes autóctonos</li> </ul>
		CÓMO Y CUÁNDO ENSEÑAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didáctica general</li> <li>• Didáctica específica</li> <li>• Propuestas concretas</li> </ul>		
		CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros evaluación (Ed. Física)</li> <li>• Monografías</li> </ul>		
	AUDIOVISUALES	CONTENIDOS TRANSVERSALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ed. para la Salud</li> <li>• Ed. Ambiental</li> <li>• Ed. para la Paz</li> <li>• Ed. del Consumidor</li> <li>• Ed. para la Igualdad de Oportunidades</li> </ul>		
		VÍDEOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos didácticos</li> <li>• Bloques de contenido</li> </ul>		
		MÚSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicaciones</li> </ul>		

En este apartado comentamos una serie de libros que ofrecen una visión general sobre la evaluación de la Educación Física. También comentamos dos monográficos aparecidos en distintas revistas que tratan el tema con amplitud y ofrecen una visión actualizada del mismo. No obstante, queremos dejar constancia de que la mayoría de los libros comentados en apartados anteriores hacen referencia al proceso de evaluación aunque de forma más escueta.

□ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: I.N.D.E.

Consideramos esta obra fundamental para abordar el tema de la evaluación, pues va realizando un análisis exhaustivo y detallado sobre los distintos aspectos que configuran el difícil campo de la evaluación. Siguiendo los nuevos planteamientos que de ésta hace la didáctica y la reforma del Sistema Educativo, considera que la evaluación no hace únicamente referencia al proceso de medida del éxito de la enseñanza, en términos de adquisiciones observables de los alumnos y alumnas, sino que en ésta intervienen otros elementos como son: evaluación del proceso de acción didáctica y evaluación del profesor.

También es de destacar el abundante repertorio de pruebas, escalas, baterías, perfiles, test... que propone y que el profesor o profesora puede utilizar para conocer los progresos de la acción docente tanto en alumnado de Educación Primaria como de Secundaria.

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D., *et al.* (1993). «Monográfico: Evaluación en la actividad física y el deporte, en *Apunts. Educació Física i Esports*, 31, 1-120. (\*)».

Compilación de artículos sobre evaluación de la actividad física y el deporte que pretende abrir un proceso reflexivo y crítico sobre uno de los temas (evaluación) que más preocupan a los profesionales de la actividad física y el deporte.

De los diez artículos que conforman el monográfico, nueve están dedicados a este tema y en ellos los autores proponen vías, alternativas, propuestas... sobre evaluación, tanto desde una vertiente educativa y adaptada a la actual reforma del Sistema Educativo (a destacar los tres artículos dedicados a la educación de la salud y su evaluación) como a una vertiente deportiva.

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

- LITWIN, J., y FERNÁNDEZ, G. (1982). *Evaluación y estadística aplicadas a la Educación Física y el Deporte*. Buenos Aires: Stadium.

Es un libro que podemos considerar clásico en el campo de la evaluación en Educación Física.

En él, sus autores tratan de ofrecer un material que sirva de información y consulta para los docentes y entrenadores deportivos. A lo largo del mismo se plantean cuestiones de tipo teórico como: en qué consiste la evaluación y tipos de evaluación; condiciones y características de los test; estadística aplicada a la Educación Física, así como también aspectos prácticos relacionados con las distintas pruebas de condición física, habilidad motriz, etc. que pueden ser útiles para medir el aspecto cuantitativo en la evaluación.

- LLAMAS ROMERO, M., *et al.* (1992). «Monográfico Especial: Evaluación y Educación Física» de la revista *Minitramp*, III, 4, 2-40. (\*)».

En este monográfico los autores intentan ofrecer una visión actualizada y práctica de la evaluación. Para ello plantean soluciones aplicables (ya experimentadas) para la acción didáctica, cumpliendo así con una premisa importante: integrar la evaluación en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Contenidos transversales



<b>MATERIALES PARA EL PROFESORADO</b>	<b>IMPRESOS</b>	<b>QUÉ ENSEÑAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física y salud</li> <li>• Aprendizaje de las habilidades</li> <li>• Planificación y autonomía en la actividad física</li> <li>• Actividad física como fenómeno sociocultural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulación de habilidades básicas</li> <li>• Manifestación deportiva</li> <li>• Manifestación expresiva</li> <li>• Manifestación de actividades en el medio natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación lúdico-creativa</li> <li>• Orientación hacia especialización</li> <li>• Orientación hacia deportes autóctonos</li> </ul>
		<b>CÓMO Y CUÁNDO ENSEÑAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didáctica general</li> <li>• Didáctica específica</li> <li>• Propuestas concretas</li> </ul>		
		<b>CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros evaluación (Ed. Física)</li> <li>• Monografías</li> </ul>		
		<b>CONTENIDOS TRANSVERSALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ed. para la Salud</li> <li>• Ed. Ambiental</li> <li>• Ed. para la Paz</li> <li>• Ed. del Consumidor</li> <li>• Ed. para la Igualdad de Oportunidades</li> </ul>		
	<b>AUDIOVISUALES</b>	<b>VÍDEOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos didácticos</li> <li>• Bloques de contenido</li> </ul>		
		<b>MÚSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicaciones</li> </ul>		

Todos los libros y artículos reseñados se comentan en otros apartados (señalamos la página).

## Educación para la Salud

- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.

Comentado en la página 23.

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

Comentado en la página 78.

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

Comentado en la página 32.

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

Comentado en la página 24.

- JACKSON, G. (1985). *Medicina. El cuerpo humano y la salud*. Madrid: Anaya.

Comentado en la página 79.

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

Comentado en la página 79.

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

Comentado en la página 80.

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

Comentado en la página 80.

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

Comentado en la página 80.

- YUS RAMOS, R. (1992). «Aspectos críticos de la Educación para la Salud en la Escuela», en *Aula de Innovación Educativa*, 9, 73-78.

Comentado en la página 30.

Educación para la Paz

- BLANCHARD, K., y CHESCA, A. (1986). *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

Comentado en la página 51.

- GUTIÉRREZ MOAR, M.<sup>a</sup> C., y ROIG RECHOU, M. (1993). «Baloncesto cooperativo-competitivo mixto (BACOM)», en *Aula de Innovación Educativa*, 10, 55-58.

Comentado en la página 37.

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

Comentado en la página 35.

Educación Ambiental

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

Comentado en la página 48.

## Educación Vial

- ALGARRA PÉREZ, J. L., et al. (1986). *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Comentado en la página 47.

## Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos

- ÁLVAREZ BUENO, G., et al. (1990). *Guía para una Educación Física no sexista*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Comentado en la página 57.

## MATERIALES AUDIOVISUALES

MATERIALES PARA EL PROFESORADO	IMPRESOS	<p><b>QUÉ ENSEÑAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física y salud</li> <li>• Aprendizaje de las habilidades</li> <li>• Planificación y autonomía en la actividad física</li> <li>• Actividades físicas como fenómeno sociocultural</li> </ul> <p><b>CÓMO Y CUÁNDO ENSEÑAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Didáctica general</li> <li>• Didáctica específica</li> <li>• Propuestas concretas</li> </ul> <p><b>CÓMO Y CUÁNDO EVALUAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros de evaluación (Ed. Física)</li> <li>• Monografías</li> </ul> <p><b>CONTENIDOS TRANSVERSALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ed. para la Salud</li> <li>• Ed. Ambiental</li> <li>• Ed. para la Paz</li> <li>• Ed. del Consumidor</li> <li>• Ed. para la Igualdad de Oportunidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recaptulación de habilidades básicas</li> <li>• Manifestación deportiva</li> <li>• Manifestación expresiva</li> <li>• Manifestación de actividades en el medio natural</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación lúdico-creativa</li> <li>• Orientación hacia la especialización</li> <li>• Orientación hacia deportes autóctonos</li> </ul>
	AUDIOVISUALES	<p><b>VÍDEOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos didácticos</li> <li>• Bloques de contenido</li> </ul> <p><b>MÚSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicaciones</li> </ul>	

## Vídeos

□ **Estrategias pedagógicas en Educación Física**

*Autor:* Domènec Blázquez.

*Duración:* 20 minutos.

*Edita:* I. N. E. F. de Cataluña.

*Nivel al que va dirigido:* Educación Primaria y Secundaria.

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

- Acondicionamiento del medio.
- Objetivos a lograr.
- Operaciones a efectuar.

Tras dicha explicación propone tres formas de intervención didáctica:

- Actividad exploratoria.
- Actividad guiada.
- Actividad conducida.

Este vídeo constituye una herramienta útil para el profesional de la Educación Física, ya que plantea formas de intervención que están en consonancia con lo propuesto por el currículo oficial (aprendizaje significativo), sobre todo en lo que hace referencia a tareas no definidas y semidefinidas.

□ **Actividades acuáticas recreativas**

*Autor:* Pere Miró.

*Duración:* 25 minutos.

*Edita:* I. N. E. F. de Cataluña.

*Nivel al que va dirigido:* Educación Primaria y Secundaria.

*Contenido:* en este vídeo el autor trata de explicar qué se entiende por actividades acuáticas recreativas. Para ello va explicando su filosofía, objetivos, métodos pedagógicos, medios y materiales de trabajo. Aborda la recreación en el medio acuático presentando tres bloques:

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

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

□ **Gym Jazz. Coreografía**

*Autor:* Arapasi, Ersi.

*Duración:* 28 minutos.

*Edita:* Gymnos, 1985.

*Contenido:* en este vídeo se plantean diversos montajes coreográficos realizados por alumnos y alumnas del Instituto Nacional de Educación Física (I. N. E. F.) de Madrid, utilizando distintas secuencias musicales.

Es un trabajo que le puede servir al profesional de la Educación Física de guía a la hora de llevar a la práctica el bloque de contenido «Expresión Corporal».

□ **Gym Jazz. Metodología**

*Autor:* Arapasi, Ersi.

*Duración:* 58 min.

*Edita:* Gymnos.

*Nivel al que va dirigido:* Educación Secundaria.

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

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

Al igual que el anterior su utilidad se centra en que puede servir de guía para realizar trabajos con alumnos y alumnas dentro del bloque de contenido «Expresión Corporal».

□ **Vídeos de iniciación deportiva**

*Producción y distribución:* Imagen y Deporte, S. L.

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

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

— *Iniciación al baloncesto I y II*

— *Iniciación al voleibol I y II*

— *Iniciación al atletismo I y II*

— *Iniciación al bádminton.*

— Etcétera.

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

□ **Vídeos de cualidades físicas**

*Producción y distribución: Imagen y Deporte, S. L.*

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

## Músicas

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

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

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

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

¿Qué músicas utilizar?

## Danza, Mímica, Dramatización

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

A modo de ejemplo, presentamos algunos acompañamientos musicales que se pueden emplear cuando se planteen actividades de *Danza, Mímica, Dramatización*:

Albinoni..... *Adagio*

Rodrigo..... *Concierto de Aranjuez*

Vangelis..... *Opera Salvaje*

Royal Philharmonic Orchestra..... *Heaven and hell*

*Albedo 039*

*Apocalipsis de los animales*

*Hooked en classics*

Mike Oldfield..... *Platinum* y otros

Stravinsky..... *El pájaro de fuego*

## Movimientos en relación a estructuras rítmicas

### • Desplazamientos

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

### • Saltos

Se pueden utilizar:

- Compás 2/4: saltos veloces y regulares.
- Compás 3/4: enérgico acento del primer salto.
- Compás 4/4: salto suave y elástico.

• Movimientos globales

*Blues* para movimientos fluidos y lentos, música *pop*, *rock*, latinoamericana... para movimientos con más ritmo en los que participa todo el cuerpo, etc.

• Movimientos de independencia segmentaria

Conviene utilizar música con tiempos muy marcados (*rap*, música africana...). Pueden ser de gran utilidad los instrumentos de percusión: panderos, timbales, claves, caja china...

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

- Jive Bunny ..... *Album (INRMC 3153)*
- Dire Straits ..... *On Every Street*
- Madonna ..... *Inmaculate Collection*
- B.S.O.\* ..... *El Guardaespaldas*
- B.S.O.\* ..... *Pretty Woman*
- B.S.O.\* ..... *Grease*

## Relajación

Se elegirá música suave y de ritmo lento, clásica y moderna. A modo de ejemplo indicamos una serie de acompañamientos musicales que se pueden emplear cuando se desarrollen actividades de respiración y relajación.

Vivaldi ..... *Las cuatro estaciones*  
Albinoni ..... *Adagio*  
Bach ..... *Aire de la suite nº 3*  
Mozart ..... *Serenata nocturna, 2º movimiento*  
Rodrigo ..... *Concierto de Aranjuez, 2º movimiento*  
Mike Oldfield ..... *Irlanda*  
Vangelis ..... *Carros de Fuego*

## MATERIALES PARA EL ALUMNADO

Este apartado lo estructuramos en **dos subapartados**:

- Libros que deberían constituir la biblioteca de aula.
- Libros y cuadernos para el alumno.

MATERIALES PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA EN EL AULA	MATERIALES PARA EL PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Impresos</li><li>• Audiovisuales</li></ul>
	MATERIALES PARA EL ALUMNADO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biblioteca de aula</li><li>• Libros del alumno</li></ul>
	RECURSOS INSTRUMENTALES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Material convencional</li><li>• Material no convencional</li></ul>
	OTROS DATOS DE INTERÉS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Información y documentación</li><li>• Casas comerciales</li><li>• Editoriales y librerías</li><li>• Revistas especializadas</li></ul>



## Biblioteca de aula

Previamente a la selección de títulos, exponemos nuestra concepción de la biblioteca de aula y, a continuación, reseñamos una serie de libros que consideramos muy adecuados para que sean consultados por los alumnos y alumnas.

Para llevar a la práctica el modelo de enseñanza que propugna la reforma, en el que el alumno es un ser activo e investigador, constructor de su propio aprendizaje, la biblioteca debe invadir el aula, convirtiéndose ésta en una biblioteca con un fuerte carácter didáctico. Pero para ello, la Administración y los docentes deben hacer un gran esfuerzo: la primera en la dotación de recursos, y los segundos utilizando estos recursos para una enseñanza menos centralizada en el grupo y más orientada hacia la individualidad y la autonomía del alumno o alumna.

Desde nuestro ámbito, creemos que es imprescindible disponer de un fondo bibliográfico suficiente que permita a nuestros alumnos y alumnas recoger información complementaria a la suministrada en las clases, de forma que puedan ir diseñando y llevando a la práctica sus propios programas de trabajo, al tiempo que se facilita el trabajo en grupo. Por otra parte, aquellos alumnos que por cualquier circunstancia (enfermedad, lesión...) no pueden llevar a la práctica alguna parte del programa, encontrarán fácilmente la documentación necesaria para adquirir unas nociones teóricas sobre el mismo.

Esta es nuestra concepción de la biblioteca de aula y en esta dirección (búsqueda de una autonomía progresiva) se encuentran los materiales que proponemos, cuya **selección de obras se realiza en función del bloque de contenido** a que hacen referencia. Algunas de ellas no están pensadas para el alumnado, pero las reseñamos porque son de fácil manejo y comprensión por su parte.

### Bloque de contenido «Condición física y salud»

---

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

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

- ¿Por qué necesitas ejercicio?
- Efectos del ejercicio sobre los diferentes órganos y aparatos.
- Propuestas de programas para mejorar las cualidades físicas básicas.

Concluye el libro con una explicación sobre cómo cuidar tu cuerpo, cómo evitar el *stress* y cómo sentirte más lleno de energía en tu vida diaria. Manual muy apropiado por su lenguaje sencillo y abundancia de ilustraciones para los alumnos y alumnas de Educación Secundaria. Su empleo está justificado para el desarrollo de los contenidos conceptuales y actitudinales del bloque «Condición Física».

- GETCHELL, B., y ANDERSON, W. (1987). *En forma. Guía personal para alcanzar la condición física ideal*. Barcelona: Martínez Roca.

Esta obra ofrece la información necesaria para iniciar y seguir un programa de ejercicios dirigidos a la mejora de la condición física, explicando por qué es saludable hacer estos ejercicios, cómo responde el cuerpo ante el esfuerzo físico y cómo una vida activa puede mejorar la salud y el bienestar.

Proporciona modelos de programas para estar en forma a través de actividades como caminar, ir en bicicleta, nadar, saltar a la cuerda, *aerobic*...; principalmente, actividades para mejorar la condición cardiorrespiratoria, aunque también algunos ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Nos parece de interés destacar que, por medio de cuestionarios y pruebas individualizadas, el lector puede determinar su propio nivel de condición física y, en función a éste, el punto donde debe iniciar los programas recomendados.

Aunque va dirigido fundamentalmente a adultos que quieran estar físicamente en forma, la información que proporciona puede ayudar a los alumnos y alumnas a preparar sus propios programas de mejora de la condición física, por lo que consideramos interesante su inclusión en la biblioteca de aula.

□ JACKSON, G. (1985). *Medicina. El cuerpo humano y la salud*. Madrid: Anaya.

En este libro se estudia la estructura y funcionamiento de los principales órganos corporales, empezando por la forma en que los músculos, huesos y articulaciones hacen posible nuestros movimientos y describiendo después el funcionamiento del corazón, los pulmones y la sangre. Describe también su función en la digestión y en la nutrición, cómo los alimentos van a pasar finalmente a las células del cuerpo para servir de combustible, y da un repaso al sistema nervioso y a los órganos de los sentidos.

La última parte del libro trata de las primeras causas de enfermedad y de la forma en que el cuerpo reacciona ante una infección, y explica cómo los científicos intentan prevenir las enfermedades.

Ampliamente ilustrado, tiene un texto claro y sencillo que proporciona las bases de cada tema, utilizando ejemplos tomados de la vida diaria.

□ LAWRENCE, A., y SCHEID, M.

— (1987). *Autoentrenamiento para corredores*. Barcelona: Martínez Roca.

— (1989). *Autoentrenamiento para corredores. 2*. Barcelona: Martínez Roca.

En ambos libros, los autores presentan la información mínima necesaria para mejorar la carrera, y los programas desarrollados que permiten tal mejora. En el *primer libro*, además de esta información, se abordan los siguientes temas:

- La forma correcta de correr.
- Cómo evitar lesiones y consejos a seguir durante y después de la recuperación.
- Cómo competir en una carrera y cómo recuperarse después de una competición.
- Programas detallados día a día sobre entrenamientos y carreras en distancias de 10 kilómetros y superiores.
- Consejos prácticos para el corredor que desee mejorar su rendimiento: estrategias para el principio, mitad y final de carrera.

El *segundo libro* está destinado a aquellas personas que practican o quieren iniciarse en carreras de cross y de distancias cortas (100 y 800 metros). Los temas que aborda son los siguientes:

- Programas especiales de entrenamiento.
- Test para asesorar al corredor sobre cuál es la distancia que mejor se adapta a sus características.
- Técnica, táctica y estrategia para carreras en pista cubierta y para carreras de *cross-country*.

En definitiva, ambos libros tienen el acierto de estar pensados para enseñar al lector a entrenarse a sí mismo. Por este motivo los consideramos de gran utilidad y deberían figurar en la biblioteca de aula.

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

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

Obra muy adecuada para el desarrollo de los aspectos conceptuales y actitudinales del bloque de contenido «Condición física».

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

Pequeño manual muy ilustrado, dedicado no sólo a los niños y niñas sino también a padres y educadores. Aborda temas como la *drogadicción*, el *alcoholismo* y el *tabaquismo*, e incluye también ideas positivas de cómo disfrutar la vida con opciones que no sólo son sanas sino también divertidas. Todo ello empleando un lenguaje asequible y teniendo muy presente el grado de comprensión del niño en su redacción.

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

Su empleo está justificado para el desarrollo de ciertos contenidos conceptuales y actitudinales del bloque «Condición Física», sobre todo en aspectos de actitud positiva hacia el cuidado y desarrollo del cuerpo.

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

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

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

Se trata de un manual con lenguaje sencillo y muchos dibujos acompañando al texto en el que destacaríamos el apartado dedicado a talleres, como una forma práctica de tratar estos conceptos en la escuela. Es apropiado para desarrollar los contenidos del bloque «Condición Física», especialmente los referidos a conceptos y actitudes.

- TACHELL, J., y WELLS, D. (1985). *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones Plesa.

Este libro responde a las preguntas más esenciales sobre los alimentos. Comienzan los autores preguntándose: *¿Por qué necesitas alimentos?*, y a partir de esta pregunta van desarrollando detalladamente y de forma muy ilustrada y sencilla los principios inmediatos de los alimentos, por qué se deben evitar las grasas y azúcares en grandes cantidades y por qué es necesaria la fibra.

Concluye con unas tablas de alimentos que muestran el valor nutritivo de los mismos, el porcentaje que se necesita diariamente de ciertos alimentos, de dónde obtienen las personas los nutrientes, y alimentos más ricos en vitaminas y minerales que necesita el organismo.

Manual muy apropiado por su lenguaje sencillo y abundancia de ilustraciones y dibujos para los alumnos y alumnas de Educación Secundaria.

Su empleo está justificado para el desarrollo de los contenidos referidos a conceptos y actitudes del bloque «Condición Física».

- TUTOR, Ed. (1993). *Métodos 5BX, XBX*. Madrid: Tutor.

En este libro de divulgación se presentan dos planes o programas de ejercicios diseñados específicamente para aquellas personas que desean estar «en forma», pero que disponen de poco tiempo y espacio para practicar deporte, caminar o realizar alguna actividad física.

Un plan está dirigido para hombres (el 5BX) y otro para mujeres (el XBX), ambos están graduados de forma progresiva, y su pretensión no va más allá de proporcionar un nivel mínimo de forma física.

Lo consideramos útil para la biblioteca de aula, y con él los alumnos y alumnas pueden tener un ejemplo de cómo elaborarse sus propios programas de mantenimiento físico.

- VALERO, C., y VALERO, A. (1990). *El cuerpo humano (1 y 2)*. Madrid: Bruño.

Estos dos libros son de divulgación cultural. Sin embargo, su metodología y su presentación atractiva los hace aptos para utilizarlos como libros de consulta y ampliación para aquellos jóvenes que estén interesados en este tema.

El *tomo 1*, se centra en las funciones de nutrición, explicando los aparatos que en ella intervienen: digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. El *tomo 2* aborda la función de relación y de reproducción.

En ambos casos siguen una técnica expositiva que ayuda a comprender mejor los temas y a aprenderlos con más facilidad. Y para reforzar el aprendizaje, al final de cada tema, los autores, plantean un «taller de actividades» (observación, comprensión, debate, etc.), orientado a observar e investigar el mundo que nos rodea.

### ***A continuación proponemos algunos libros ya comentados en esta Guía.***

- ANDERSON, B. (1984). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Barcelona: Integral.  
Comentado en la página 19.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A., y BUCHER, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Hispano Europea.

Comentado en la página 22.

- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P.
  - (1991a). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad)*. Huesca: CEPID.
  - (1991b). *Cualidades Físicas II (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento)*. Huesca: CEPID.

Comentados en la página 24.

- MORA VICENTE, J.
  - (1989c). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  - (1989d). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  - (1989e). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  - (1989f). *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.

Comentados en las páginas 27 y 28.

## Bloque de contenido «Cualidades motrices»

---

Los libros reseñados ya han sido comentados en otros apartados.

- A. L. E. F. U. C. L.
  - (1983a). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1*. Madrid: Gymnos.
  - (1983b). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 2*. Madrid: Gymnos.
  - (1985). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 3*. Madrid: Gymnos.

Comentados en las páginas 30 y 31.

## Bloque de contenido «Juegos y deportes»

---

- DIAGRAM GROUP. (1983). *Enciclopedia completa de los deportes*. Madrid: EDAF.

Se trata, como su nombre indica, de una enciclopedia que proporciona una referencia sobre una gran cantidad de deportes: se habla tanto de normas y reglamentos como de una introducción histórica y algunos aspectos técnicos y tácticos elementales, todo ello

acompañado de una gran cantidad de ilustraciones y diagramas que hacen que la obra sea muy amena de consultar.

El valor del libro está en que ofrece respuestas precisas y accesibles a las posibles preguntas que los alumnos y alumnas se pueden plantear sobre los distintos deportes (incluye más de cincuenta deportes, entre los que están casi todos los olímpicos y otros de importancia). Su defecto es que, al ser una traducción, está dirigido a un público americano. Sin embargo lo consideramos útil en la biblioteca de aula.

- RIERA RIERA, J. (Coord.). (1989). «Actividad física y deportes», en RODRÍGUEZ ESPINAR, S. (Dir): *Nueva Enciclopedia Temática Planeta*. Vol. XII. Barcelona: Editorial Planeta.

En los doce volúmenes que componen la nueva enciclopedia temática se plantean cuestiones que van desde las ciencias de la vida, pasando por la historia, arte y geografía, hasta la actividad física y el deporte.

El *volumen XII* aborda de forma clara, sencilla, precisa, el estudio y análisis de la actividad física y el deporte desde varios puntos de vista: fisiológico, educativo, competitivo, fenómeno sociocultural, etc. Dicha información está organizada en módulos (en concreto ciento cinco) y éstos, a su vez, pueden tener una doble lectura:

- Superficial. Centrada en la lectura de la introducción y el recuadro de cada módulo. En dichos apartados se ofrece una visión muy genérica del tema objeto del módulo.
- Profunda. Centrada en la información un poco más desarrollada que figura en el texto central de cada módulo.

Toda esta información está complementada con un gran número de ilustraciones en color, con precisiones complementarias a cada módulo.

Consideramos que esta obra debe figurar en la biblioteca de aula, ya que ofrece una información concreta, clara, actualizada y eficaz sobre la actividad física y el deporte.

#### ***A continuación proponemos algunos libros ya comentados en esta Guía.***

- PEYRÓ SANTANA, R. (1991). *Manual para Escuelas de Baloncesto*. Madrid: Gymnos.  
Comentado en la página 38.
- RODRÍGUEZ DELGADO, J. M., y RAMÍREZ RODRÍGUEZ, J. A. (1988). *Guía para escuelas de atletismo*. Málaga: Diputación Provincial de Málaga.  
Comentado en la página 41.
- ROMAN, J. de D.; SÁNCHEZ, F., y TORRESCUSA, L. C. (1989). *Guía metodológica de balonmano*. Madrid: Gymnos.  
Comentado en la página 38.

Bloque de contenido  
«Expresión corporal»

---

Los libros reseñados ya han sido comentados en otros apartados.

- BOSSU, H., y CHALAGUIER, C. (1986). *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico. Perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca.

Comentado en la página 44.

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

Comentado en la página 45.

## Bloque de contenido «Actividades en el medio natural»

---

- RUIZ, A. (1989). *La acampada y nosotros. Manual práctico de acampada para niños*. Madrid: Penthalon.

Pequeño manual que, en forma de relato entre un grupo de amigos, explica de forma sencilla para los niños y jóvenes cuáles son los elementos necesarios para hacer una excursión y/o acampada, y da algunas indicaciones útiles acerca de cómo construir chozas en el campo, montar las tiendas, cuál es el material necesario para acampar, la alimentación adecuada, etc., así como consejos sobre la higiene y conservación de la naturaleza, transmitiendo a lo largo de todo el relato un gran respeto hacia ésta y la forma de disfrutar de ella cuidándola.

### **A continuación proponemos algunos libros ya comentados en esta Guía.**

- KRONLUND, M., *et al.* (1987). *Carrera de Orientación. Deporte y aventura en la naturaleza*. Madrid: Penthalon.

Comentado en la página 48.

- MEDIANO, L. (1989). *Supervivencia 1. Cómo equiparse, orientarse y alimentarse en plena naturaleza*. Barcelona: Integral.

Comentado en la página 49.

## Libros y cuadernos para el alumnado

Presentamos distintas propuestas que catalogamos como «libros de texto», que actualmente existen en el mercado y que presentan un desarrollo de los contenidos referidos a conceptos del área de Educación Física.

- ÁLVAREZ, J., *et al.* (1992). *Educación Física. Cuaderno del alumno*. Madrid: Grupo de trabajo deportivo.

Según sus autores, la finalidad de este cuaderno es que el alumno o alumna disponga de un lugar en donde llevar un registro de lo que se hace en Educación Física y de su propia evolución con respecto a esta materia.

Está dividido por bloques de contenido. La parte dedicada a los bloques «Condición Física» y «Cualidades Motrices» contiene unas hojas en blanco para que el alumno anote las explicaciones del profesor (hechos, conceptos y principios), unos ejemplos sobre procedimientos que debe completar con ejercicios propuestos por él para la mejora de estos contenidos y unos tests para la valoración de su nivel. Para el resto de los bloques de contenido sólo figuran unas hojas en blanco para anotaciones.

- CASADO GRACIA, J., *et al.* (1988). *Educación Física en las Enseñanzas Medias*. Madrid: Pila Teleña.

Se trata de un libro de texto para los alumnos. Agrupa todo el soporte teórico de los tres cursos de B. U. P en un solo volumen.

La exposición de los distintos temas que desarrolla es sencilla, amena, clara y acompañada de cuadros resúmenes, gráficos y dibujos. Es de destacar que al final de cada tema plantea una serie de actividades que harán reflexionar al alumno o alumna sobre lo aprendido.

Sin duda, útil para que el alumno o alumna adquiera una serie de conocimientos que le harán comprender mejor el para qué, el por qué y el cómo hacer actividad física.

- MARTÍNEZ DE HARO, V., y HERNÁNDEZ, J. L.
  - (1989a). *Educación Física para primero de BUP* (El libro del alumno). Barcelona: Paidotribo.
  - (1989b). *Educación Física para segundo de BUP* (El libro del alumno). Barcelona: Paidotribo.
  - (1989c). *Educación Física para tercero de BUP* (El libro del alumno). Barcelona: Paidotribo.

Las tres obras constituyen, como sus títulos indican, los libros de texto del alumno para Educación Física, ya que a partir de la Orden de 18 de septiembre de 1987 (B. O. E. de 23 de septiembre de 1987) ha de impartirse un soporte teórico que acompañe a las prácticas.

Creemos que estos textos cumplen debidamente su cometido al tratar de ayudar al alumno o alumna para que sepa lo que debe hacer, por qué lo hace y para qué lo hace, respecto a las actividades físicas deportivas que normalmente constituyen los contenidos de Educación Física en BUP. Las explicaciones son sencillas, elementales y van acompañadas de ilustraciones para hacer comprensibles y atractivos los temas tratados.



Los tres libros siguen la misma estructura: *una primera parte* que desarrolla los temas que componen el «marco teórico» de cada curso; *una segunda parte* que trata sobre el acondicionamiento físico (lógicamente progresiva respecto a los contenidos tratados desde primero a tercero de BUP); y *una tercera* referida a «Habilidades Motrices», donde se tratan a lo largo de los tres cursos distintas de ellas (voleibol, atletismo, baloncesto, actividades gimnásticas, deportes con raqueta, actividades recreativas, expresión corporal, relajación).

Sin duda, estos textos son un buen material de ayuda para el alumno que puede servir de complemento a la explicación del profesor en cuanto a la teoría a impartir, haciéndola más atractiva.

- ZAPICO GARCÍA, J. M., *et al.* (1993). *Aristo. Educación Física. E. S. O. Libro del profesor y Cuaderno del alumno*. Málaga: Ediciones Seyer.

La filosofía que guía el Proyecto Aristo responde a la necesidad de entender la motricidad, no como fin, sino como un medio de educación; es decir, de desarrollo de la persona, basándose para ello en las Categorías de Aristóteles, cuyos conceptos enlazan con la Educación Física y la programación en esta área.

El temario se distancia de los planteamientos tradicionales en cuanto que se proponen unos «temas» fijados de acuerdo con las categorías antes mencionadas en los que quedan incluidos los contenidos fijados por la L. O. G. S. E. para la Educación Secundaria Obligatoria. A modo de ejemplo:

Los temas aparecen a lo largo de la programación y se fijan en los cursos correspondientes en razón de su complejidad y del desarrollo evolutivo del alumno.

En el Proyecto el proceso evaluador es un punto de gran importancia y es, en gran parte, autoevaluación. Se realiza la evaluación de cada sesión, del alumno y del grupo, por parte de alumnos y alumnas y por parte del profesor o profesora mediante un código de colores. Dadas las condiciones en que generalmente se trabaja (muchas horas diarias de clase, poco tiempo real de actividad, etc.) parece difícilmente realizable en la práctica este tipo de evaluación.

La obra se compone básicamente de un libro del profesor y tres cuadernos del alumno.

El *libro del profesor* tiene dos apartados:

1. Parte teórica, en la que se hace una síntesis de la filosofía del trabajo y la metodología a seguir.
2. Parte práctica, en la que cada tema está desarrollado quincenalmente en una Unidad didáctica (esquemática) que contiene cuatro sesiones.

Tal como están programadas las unidades didácticas nos parece que se pierde unidad en los contenidos; no obstante, cabe la posibilidad de programar seguidas varias de las unidades que se refieren al mismo tipo de contenidos.

Los *cuadernos del alumno* son tres, uno para cada trimestre. Cada cuaderno está dividido en cinco capítulos que se corresponden con cinco unidades didácticas de cuatro sesiones cada una. Cada una de estas partes contiene información sobre lo que se va a hacer en las sesiones de clase, unos contenidos teóricos (sencillos) para reforzar los conocimientos adquiridos en la práctica y algunas actividades a desarrollar por el alumno o alumna en relación con el tema que se está tratando.

***Los siguientes libros ya han sido comentados en páginas anteriores.***

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

Obra comentada en la página 21.

- CAMBEIRO MARTÍNEZ, X., *et al.* (1987). *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra.

Obra comentada en la página 22.

## RECURSOS INSTRUMENTALES

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

MATERIALES PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA EN EL AULA	MATERIALES PARA EL PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresos</li> <li>• Audiovisuales</li> </ul>
	MATERIALES PARA EL ALUMNADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biblioteca de aula</li> <li>• Libros del alumno</li> </ul>
	RECURSOS INSTRUMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material convencional</li> <li>• Material no convencional</li> </ul>
	OTROS DATOS DE INTERÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información y documentación</li> <li>• Casas comerciales</li> <li>• Editoriales y librerías</li> <li>• Revistas especializadas</li> </ul>

En el contenido de casi todas las referencias bibliográficas anteriores nos encontramos con que los autores nos indican los materiales que pueden utilizarse para la realización de sus propuestas de actividades. No obstante, hemos creído conveniente realizar una clasificación de materiales que pueda servir de guía al profesorado para realizar una

selección de los mismos y también orientar las decisiones de su adquisición o petición a la Administración.

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

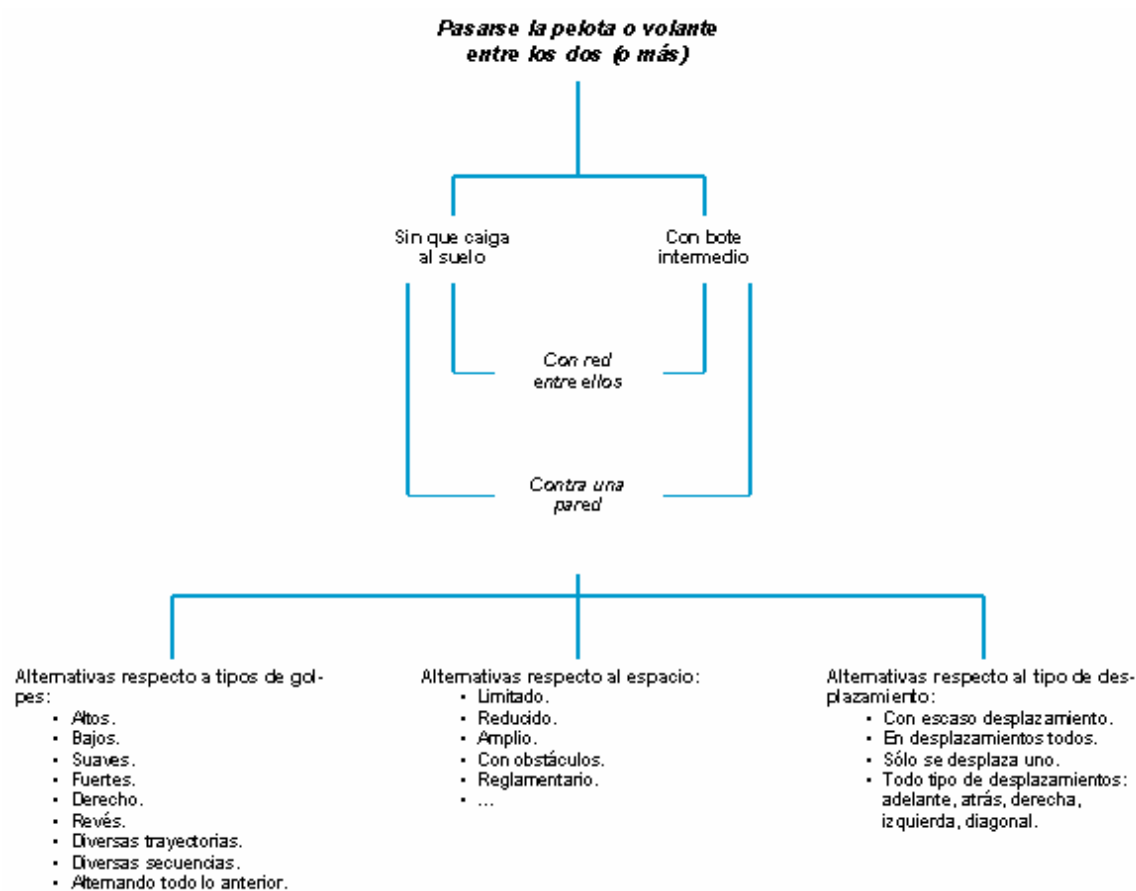
- La selección y utilización de los materiales debe estar guiada por criterios que tengan en consideración tanto las características del centro educativo (es decir, el contexto) como la de los alumnos y alumnas con los que se va a trabajar y, por supuesto, los objetivos y contenidos que se pretenda conseguir y desarrollar.
- Para un mejor aprovechamiento de los mismos recomendamos la realización de cuadros de «descubrimiento», que son un resumen de lo que es posible hacer con un material determinado y tienen como objetivo ayudar al profesor a encontrar ejemplos de planteamientos de situaciones y de propuestas para el desarrollo de actividades. Véase el siguiente ejemplo de «descubrimiento» en el cuadro siguiente (Véase *Cuadro 2*).
- Existen multitud de actividades que pueden realizarse sin material, o en las que el propio cuerpo o el del compañero es el «material» que se utilizará.

### Clasificación propuesta

Hemos creído conveniente clasificar el material partiendo de dos criterios:

- 1º. Que haya sido ideado, construido y comercializado de acuerdo con unas normas para la realización de actividades físico-deportivas y recreativas, en cuyo caso estaremos hablando de material **convencional**.
- 2º. Que no es propio, ni ideado, ni está pensado para utilizarlo en actividades físico-deportivas y recreativas, pero que, sin embargo, se puede usar para ello, y que denominaremos material **no convencional**.

A su vez, a partir de esta primera clasificación realizaremos otras subclasificaciones donde se tendrán en cuenta diversos criterios que iremos analizando.



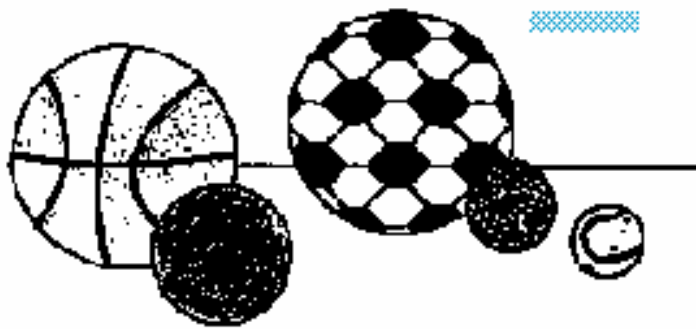
Cuadro n.º 2: Ejemplo de «desarrollo de actividades»

## Material convencional

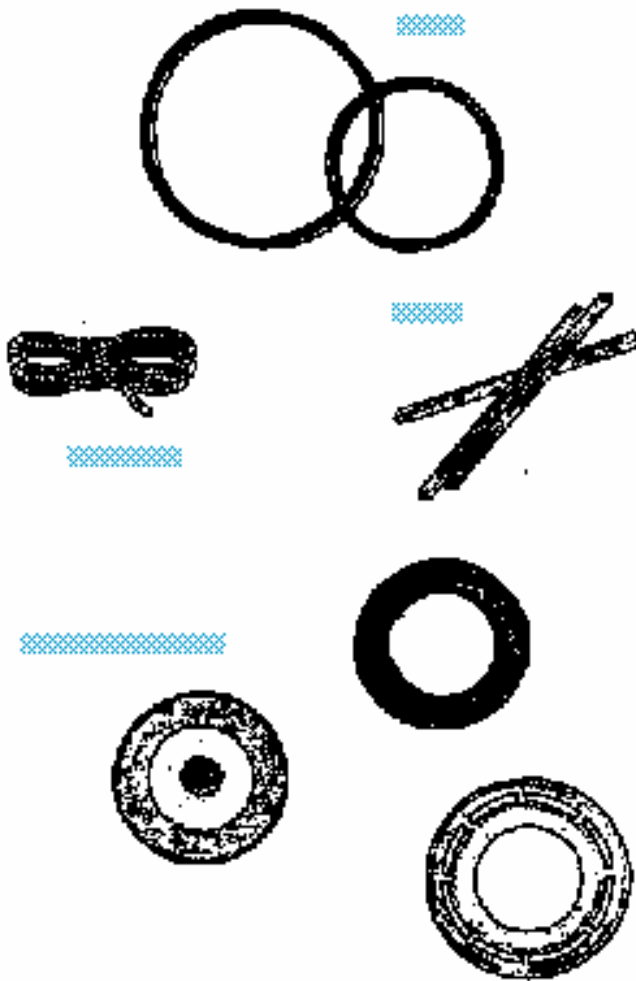
### Pequeño material manipulable

Es el más utilizado. Lo ideal es tenerlo en cantidad de uno por alumno. En especial recomendamos:

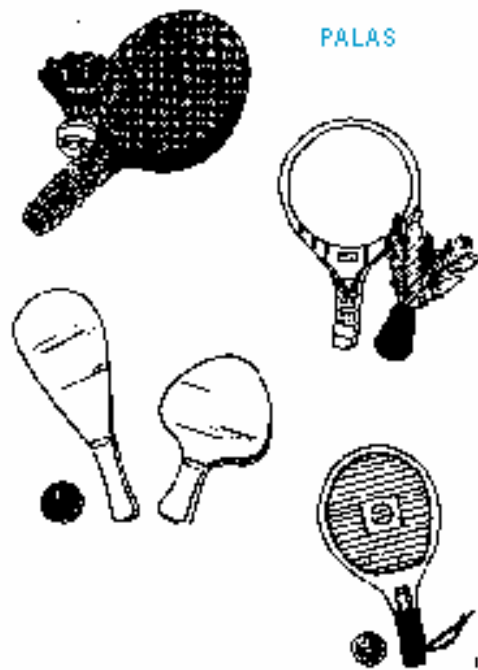
- Pelotas y balones de diferentes tamaños, colores, texturas y materiales (cuero, plástico, goma espuma, etc.). Su uso más frecuente es durante el primer ciclo.
- Balones propios para el deporte que se vaya a practicar: baloncesto, voleibol, fútbol-sala, balonmano, etc. Este material es más apropiado para el desarrollo de contenidos de segundo ciclo.



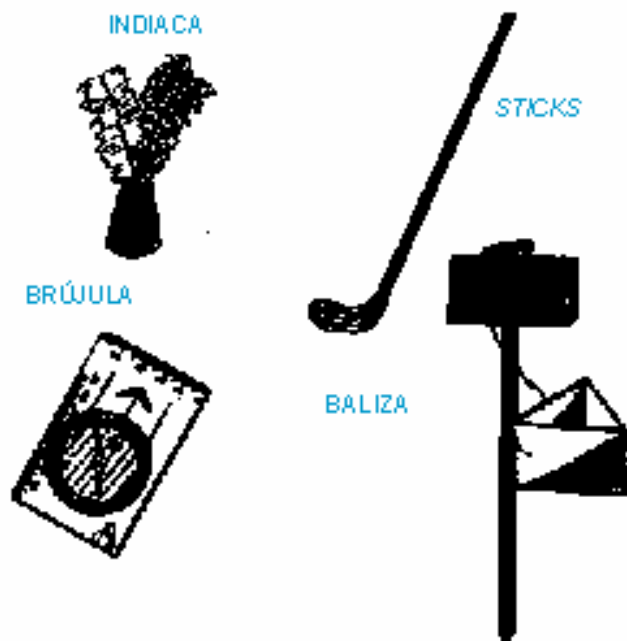
- Aros, a ser posible de diferentes diámetros y colores. (Recomendamos los planos frente a los huecos).
- Cuerdas de saltar sin mango; y sogas más largas para ejercicios colectivos (de éstas, 3 ó 4).
- Picas o bastones; si se tienen de diferente longitud mejor.
- Disco volador. Los hay comercializados de varios tipos y calidades, y lo importante es que sean de un plástico lo suficientemente flexible para que al golpear contra el suelo, paredes u otros obstáculos no se rompan.



- Palas, las hay de muchas clases y formas, tamaños y pesos; las más económicas y útiles son las de tipo playa, o las de *ping-pong*, pero hay que utilizarlas con una pelota adecuada. Por ejemplo, con las de playa, no utilizar la pelotas de tenis sino otras más pequeñas, menos pesadas y que reboten bien; y con las ping-pong, además de su propia pelota, se pueden utilizar volantes de *bádminton*. Por su versatilidad recomendamos la pala de *shuttleball*. Otro tipo de material semejante a las palas y cuyo uso en nuestro país todavía no está muy difundido es el *tamburello*, que tiene grandes posibilidades.



- Indiacas o *petekas*. Las hay comercializadas de varios tipos, pero recomendamos aquellas que tengan la posibilidad de que se pueda cambiar el juego de plumas cuando éstas se rompan.
- *Sticks*. Pueden ser de diversos tipos y materiales, pero recomendamos, por un lado, los reglamentarios de *hockey* si se va a desarrollar este deporte, y los que se usan en el juego de *floorball*, que son de plástico fuerte, pero elástico y ligero, acompañados de una bola también de plástico, hueca y con agujeros, para el desarrollo de actividades alternativas.
- Brújulas, balizas, pinzas y soportes para quienes vayan a desarrollar unidades didácticas de orientación.



## Gran material

---

Es el típico material de gimnasio que, por su volumen, es difícil de trasladar y que, por tanto, implica tener una sala cubierta para su utilización y un buen almacén para que no quite espacio en la sala cuando no se utilice. Habida cuenta de que no todos los centros disponen de sala cubierta no es tan imprescindible como el anterior.

En especial recomendamos por orden de utilidad:

- Colchonetas de 2 m por 1 m y 0,5 cm de grosor, en cantidad de 10 a 15 como mínimo. No es imprescindible disponer de sala cubierta para su utilización porque son fáciles de transportar, siempre que se tenga un lugar adecuado para guardarlas. Por otra parte también sería interesante disponer de dos colchonetas grandes de caídas.



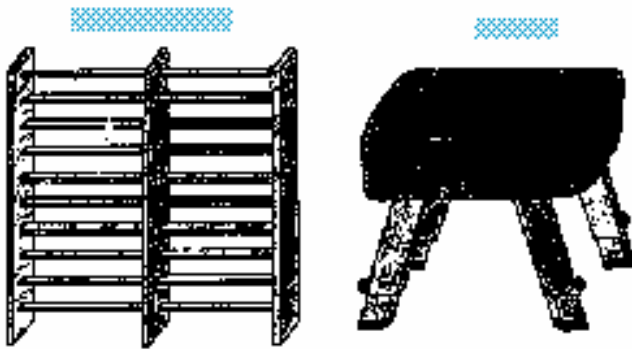
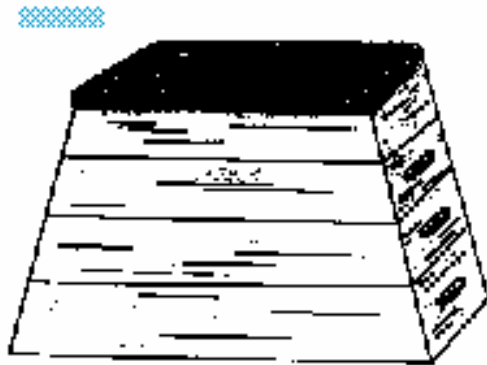
- Bancos suecos, en cantidad de 6 a 8. Elegir los contruidos sin herrajes ni tornillos, con dos patas de apoyo (no tres, pues siempre quedan «cojos») y con una barra inferior uniendo las patas, y así podemos utilizarlos como barra de equilibrio al darle la vuelta.





Características principales de los bancos suecos (Hernández y Manchón, 1984: 20-22):

1. Longitud adecuada: la elección de la longitud del banco hay que fundamentarla en criterios técnicos y pedagógicos (como indicación diremos que uno de los modelos más utilizados es el de 3,5 metros).
  2. Buena estabilidad: comprobar que no queda «cojo» –por ello son recomendables los de dos patas– y además no debe levantarse al pisar en un extremo, así como que no se desequilibre lateralmente.
  3. Superficies lisas: sin aristas cortantes, ni tornillos que sobresalgan, ni enganches móviles, etc.
  4. Larguero inferior para dar solidez y que a su vez pueda servir de barra de equilibrio al invertir el banco.
  5. Pieza para enganchar el banco a las espalderas, que debe ser pequeña y fija.
  6. Detalles como, por ejemplo, que esté perfectamente barnizado, que la parte de las patas que apoyan en el suelo esté recubierta por goma antideslizante, que todas las aristas sean redondeadas, etc.
- Plintos, en cantidad de 2 a 4, que sean de cajones rectos, de esta forma no hay que preocuparse por el orden en que se colocan los cajones.
  - Espalderas.
  - Potros.
  - Etc.



## Material no convencional

Podemos subdividir este material en otros grupos:

- Material de desecho o reciclable.
- Material de construcción propia.
- Material tomado de la vida cotidiana.
- El entorno.

### Material de desecho o reciclable

---

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

#### Material de utilización inmediata

Se trata de aquellos materiales que, sin modificación alguna, pueden servir para nuestros fines; por ejemplo: cajas de cartón o cartones (de diversos tamaños), periódicos, trapos viejos, neumáticos de coches viejos (¡cuidado, que no tengan alambres!), sacos de arpillera, etc.

CAJA DE



CARTONES



PERIÓDICOS



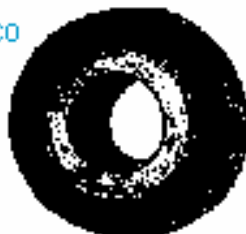
TRAPO



SACO



NEUMÁTICO



### Material que tiene que ser manipulado antes de poder utilizarlo

Esta manipulación puede hacerla el profesor o incluso los propios alumnos y alumnas, quienes los pueden construir. Por ejemplo:

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

MA R A C A



BOTELLA LA STRA-

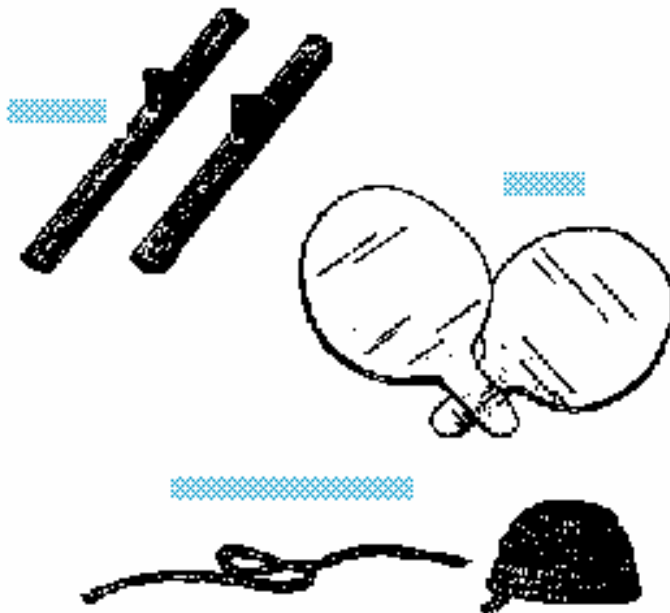


## Material de construcción propia

---

Dentro del material que puede construir el profesor o profesora con ayuda de los alumnos y alumnas recomendamos:

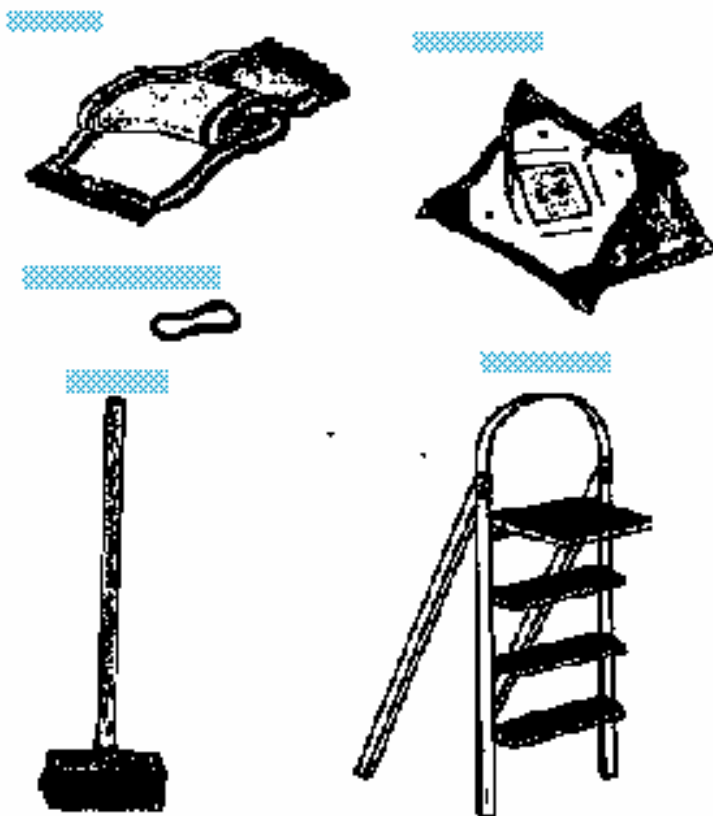
- Zancos; se puede utilizar madera o aluminio; un ejemplo sobre cómo construirlos lo tenemos en Aguado y Fernández (1992, páginas 61-62).
- Palas de madera, que pueden hacer los propios alumnos y alumnas con un tablero de contrachapado de 8-10 mm. Sobre el tablero se marca una raqueta y se recorta con una sierra de pelo.
- Cuerdas: se compra una gran cantidad de metros y luego se irá cortando a la medida de los alumnos y alumnas.



## Material tomado de la vida cotidiana

---

Con esta denominación queremos indicar especialmente materiales que originalmente no han sido creados para realizar actividades físico-deportivas, pero que, sin embargo, son muy útiles para el desarrollo de las mismas; en general, con ellos se puede desarrollar actividades para todos los bloques de contenido. A modo de ejemplo citamos: toallas, telas, pañuelos, gomas elásticas, escobas, una escalera de mano, etc.

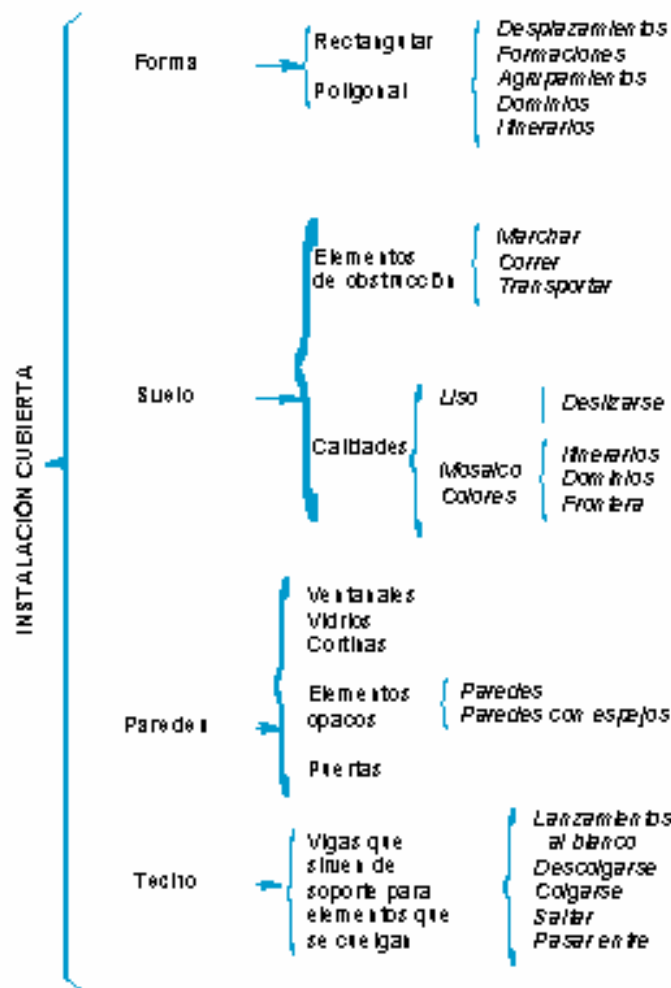


## El entorno

---

No es propiamente un material, pero queremos llamar la atención sobre numerosos elementos del medio que pueden ser utilizados con fines específicos dentro del ámbito de las actividades físico-deportivas, como por ejemplo: escaleras, rampas, bancos, muros, bordillos, piedras, arena, etc.

Con respecto a este último punto de vista consideramos muy interesante la propuesta que Emilio Ortega y Domingo Blázquez hacen sobre las instalaciones y sus posibilidades motrices y que reproducimos a continuación:



Cuadro nº 2. Las instalaciones cubiertas y sus posibilidades motrices [tomado de ORTEGA, E., y BLAZQUEZ, D. (1984). *La actividad motriz en el niño de 0 a 8 años*. Madrid: Cincel, pág. 29].

## OTROS DATOS DE INTERES

MATERIALES PARA ORIENTAR LA PRÁCTICA EN EL AULA	MATERIALES PARA EL PROFESORADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresos</li> <li>• Audiovisuales</li> </ul>
	MATERIALES PARA EL ALUMNADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biblioteca de aula</li> <li>• Libros de alumno</li> </ul>
	RECURSOS INSTRUMENTALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material convencional</li> <li>• Material no convencional</li> </ul>
	OTROS DATOS DE INTERÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Información y documentación</li> <li>• Casas comerciales</li> <li>• Editoriales y librerías</li> <li>• Revistas especializadas</li> </ul>

## Centros de información y documentación

### Biblioteca Esportiva de Catalunya

C/ Buenos Aires, 56. 08036 Barcelona

### Consorci d'Informació i Documentació de Catalunya

C/ Urgell, 187- 3º, Recinte Escola Industrial.  
08036 Barcelona.

Permite acceder a documentos e informaciones de distintos centros, entre los que destaca la base de datos de deportes más importante: *Sport Information Resource Centre* (Canadá). En la actualidad cuenta con una base de datos sobre Juegos Olímpicos.

### Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte

C/ Greco, s/n. 28040 Madrid

Además de la publicación *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, concede becas y subvenciones para la realización de trabajos de investigación relacionados con la actividad física y el deporte.

□ **UNISPORT, Universidad Internacional Deportiva de Andalucía**

Avda. Santa Rosa de Lima, s/n. 29007 Málaga.  
Teléf.: 95-2282266.

Ofrece información técnico-deportiva a profesionales de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte, y a todos aquellos cuya actividad tiene relación con alguna de las ciencias que tocan el hecho deportivo. También ofrece medios para la formación deportiva a practicantes, técnicos y entrenadores del deporte y del uso del tiempo libre.

Organiza jornadas, seminarios, congresos... sobre temas específicos. Elabora estudios y trabajos de investigación en el campo de la actividad física y el deporte y edita publicaciones deportivas.

## Relación de casas comerciales

□ **Andaluza de deportes**

C/ Pisuerga, 4. Polígono San Alberto. (Camino Suárez).  
29010 Málaga. Teléf.: 95-336489

Suministra todo tipo de material deportivo. Su inclusión en la guía es porque se trata de la casa suministradora del material necesario para *balonkorf* (*korfball*).

□ **Equipamientos Deportivos, S. A.**

Avda. de Murcia, 25. Balsicas (Murcia).  
Teléf.: 968-580203

Suministra material deportivo de todo tipo.

□ **Elksport Distribuciones**

C/ Aljafería, 7. 50004 Zaragoza. Teléf.: 976-445439

Suministra, en general, material manipulable para Educación Física, tal como balones de distinta textura y tamaño, y material de tipo recreativo (paracaídas, *stick* de *floorbal*, zancos, discos voladores, etc.).

□ **Imagen y Deporte, S. L.**

Apartado de Correos 20. 22700 Jaca (Huesca).  
Teléf.: 974-355000

Suministra los vídeos de la colección «Educación y Deporte» (Ver *Vídeos de iniciación deportiva* y *Vídeos de cualidades físicas*, pág. 73).



□ **La Tienda Verde**

C/ Maudes, 38 y 23. 28003 Madrid. Teléf.: 91-5330791.

Suministra material de orientación, así como también mapas, guías, *topoguías* para senderismo...

□ **Magial**

C/ Sicilia, 253. 08025 Barcelona. Teléf.: 93-2073911

Suministra material francés como: aros, bloques, anillas de distinto tipo, cuerdas, vallas, picas, *sticks*, balones de distintos tipos y formas, etc.

□ **Manufacturas Deportivas**

(Javier González Ruiz) 400 metros Carretera La Albericia-Sardinero. Apartado 2002. 39080 Santander. Teléf.: 942-336711 / 339218

Suministra material deportivo en general.

□ **Orientasport**

Urbanización «Las Brisas-3». C/ Siroco, 26. Mairena del Aljarafe (Sevilla). Teléf.: 954-182354

Suministra material de orientación y realiza mapas de orientación.

□ **Quinta Alternativa, S. A.**

Plaza Mostenses, 1, 4<sup>o</sup>-6. 28015 Madrid. Teléf.: 91-5423776

Tiene delegaciones en casi toda España (Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla León, Cataluña, Extremadura, La Rioja, Galicia, Madrid, Murcia, Comunidad Valenciana, País Vasco). Suministra material para la práctica de juegos y deportes alternativos tales como: indiacas, palas, juegos malabares, *tamburelos*, etc.

□ **Sports L'Équipe, S. A.**

C/ José Arcones Gil, 7 (posterior). 28017 Madrid. Teléf.: 91/3681098 ó 3772061.

Suministra, además del material tradicional (balones de todo tipo, vallas, canastas de baloncesto, postes de voleibol, material de gimnasio, petos, raquetas de tenis y de *bádminton*, etc.), material para la práctica de juegos y deportes alternativos (palas, indiacas, juegos de indiacas-tenis, frisbee, juegos malabares, *sticks* de *floorball*, redes por metros, etc.).

□ **Tandem**

C/ Latassa, 32. 50006 Zaragoza. Teléf.: 976-567347.

Suministra material deportivo de todo tipo así como también bibliografía específica.

□ **Toppen**

C/ Buenavista, 25, 1º. 30820 Alcantarilla (Murcia)

Suministra todo tipo de material de orientación.

## Relación de editoriales y librerías

□ **Ediciones Martínez Roca, S. A.**

Gran Vía, 774, 7º. 08013 Barcelona. Teléf.: 93-2327711

□ **Ediciones Penthalon, S. A.**

Apartado de Correos 52078. 28080 Madrid.

Teléf.: 91-5515708

□ **Editorial Augusto E. Pila Teleña**

Paseo de Yaserías, 45. 28005 Madrid. Teléf.: 91-4746494

□ **Editorial Paidotribo**

C/ Cartagena, 397, 1º-2ª. 08024 Barcelona.

Teléf.: 93-2567375.

□ **I. N. D. E. Publicaciones**

C/ Caspe, 146 Bis, Entresuelo C. 08013 Barcelona.

Teléf.: 93-2659312.

□ **Librería Editorial Deportiva Gymnos**

C/ García de Paredes, 12. 28010 Madrid.

Teléf.: 91-4478297

□ **Librería Deportiva Agonos**

C/ Ramón Soldevilla, 8. 25002 Lérida. Teléf.: 973-273764.

□ **Librería Deportiva Esteban Sanz**

Plaza Pontejos, 2. 28012 Madrid. Teléf.: 91-5227873

□ **Librería Deportiva Kines**

C/ Tavern, 11 bis. 08021 Barcelona. Teléf.: 93-2090719

- **Librería Deportiva Wanceulen**  
Avda. Los Gavilanes, bloque 9, local. 41006 Sevilla.  
Teléf.: 954-465661
  
- **Multideporte Libros**  
C/ Inmaculada Concepción, 11. 28019 Madrid.  
Teléf.: 91-4691411
  
- **Universidad Internacional Deportiva de Andalucía**  
Edificio Unisport, Ciudad Deportiva de Carranque.  
C/Sta. Rosa de Lima s/n. 29007 Málaga.  
Teléf.: 952-262300

## Revistas especializadas

- ***Apunts. Educació Física i Esport***  
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.  
C/ San Mateu, s/n. 08950 Esplugues de Llobregat  
(Barcelona). Teléf.: (93) 371 57 16.
  
- ***Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica***  
Edita: Ideasport.  
Apartado de Correos 899. 08080 Barcelona.  
Teléf.: (93) 425 22 85
  
- ***Revista Española de Educación Física***  
Edita: Gymnos Editorial.  
C/ García de Paredes, 12. 20010 Madrid.  
Teléf.: 91-4478297
  
- ***Minitramp***  
Seminario Permanente de Educación Física de Fuerteventura. Centro de Profesores de Fuerteventura.  
C/ Secundino Alonso, s/n (Esquina c/Duero).  
35600 Puerto del Rosario. Fuerteventura-Islands Canarias.  
Teléf.: (928) 85 18 79
  
- ***Habilidad Motriz***  
Apartado de Correos 3167. 14080 Córdoba.

- **Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte**

Consejo Superior de Deportes.

C/ Martín Fierro, s/n. 28040 Madrid.

## MATERIALES DIDÁCTICOS1 ADECUADOS A CADA CICLO

Los materiales seleccionados permiten desarrollar los aspectos más característicos de cada uno de los ciclos. Estos aspectos los hemos resumido en función de los distintos ejes:

- Condición física y salud.
- Aprendizaje de las habilidades.
- Planificación y autonomía en la actividad física.
- La Educación Física como fenómeno sociocultural.

A continuación presentamos unos cuadros con las características que definen a cada ciclo, así como una ordenación de los materiales que se pueden emplear y desarrollar en cada uno de los ciclos.

### Condición física y salud

#### Aspectos característicos

---

Los aspectos característicos de este eje quedan explicitados en el cuadro siguiente:

##### **Primer ciclo**

- Transición del tratamiento globalizado de la Educación Primaria a un tratamiento más específico de aquellas capacidades que, por el propio proceso evolutivo, se encuentran en un momento crítico para la evolución favorable. Estas capacidades son: resistencia aeróbica, flexibilidad y velocidad (frecuencia y velocidad de reacción).
- Valoración positiva de la práctica sistemática de actividades físicas.
- Consolidación del hábito de prepararse para actividades más intensas y/o complejas al mismo tiempo que sentar las bases para la realización autónoma de calentamientos de tipo general.
- Conocimiento y práctica de técnicas de respiración y comprobación de los beneficios que conlleva a nivel de salud.

##### **Segundo ciclo**

- Tratamiento específico de cada una de las capacidades físicas básicas, mediante distintos sistemas de desarrollo de cada una de ellas, según las necesidades y características individuales.

- Conocimiento y comprensión de los principios en que se basa la condición física y la dinámica de las cargas.
- Valoración de los cambios orgánicos producidos por la práctica de actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida.
- Realización autónoma de calentamientos específicos adaptados a la habilidad específica a desarrollar.
- Utilización de las variaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
- Conocimiento y práctica de técnicas de respiración y relajación basados en la concentración mental.

## Bibliografía

---

### Primer ciclo

Las obras y artículos que consideramos útiles para desarrollar este eje en primer ciclo son:

- ANDERSON, B. (1984). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Barcelona: Integral.
- ARTO POLANCO, Y., et al. (1992). *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A., y BUCHER, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- CAMBEIRO MARTÍNEZ, X., et al. (1987). *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra.
- FRASER, K., y TATCHELL, J. (1986). *El cuidado de tu cuerpo*. Madrid: Ediciones Plesa.
- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P. (1991a). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad)*. Huesca: CEPID.
- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes*. Barcelona: I. N. D. E.
- MORA VICENTE, J. (1989c). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE, J. (1989d). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- RAYNER, C. (1990). *El libro de: No echas a perder tu cuerpo*. México: Diana.

- RIVAS, M., y ARIAS, M. (1991). *La Salud*. Madrid: Editorial Bruño.
- TACHELL, J., y WELLS, D. (1985). *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones Plesa.

## Segundo ciclo

Las obras y artículos que consideramos útiles para desarrollar este eje en segundo ciclo son:

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- ANDERSON, B. (1984). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Barcelona: Integral.
- BARBANY, J. R., et al. (1988). *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en BUP y FP*. Barcelona: Paidotribo.
- BARRERA EXPÓSITO, J., et al. (1991). *Cronos. Fundamentos de Condición Física para el alumno de Enseñanza Secundaria*. Granada: La Madraza.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A., y BUCHER, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- CAUTELA, J. R., y GRODEN, J. (1986). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.
- FIDELUS, K., y KOCJASZ, J. (1989). *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento*. Madrid: Gymnos.
- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P. (1991b). *Cualidades Físicas II (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento)*. Huesca: CEPID.
- GONZÁLEZ HALCONES, M. A., et al. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- HUSTACHE, M. (1991). *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva*. Barcelona: Paidotribo.

- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes*. Barcelona: I. N. D. E.
  
- JIMÉNEZ NAVARRO, V.; ANTÓN AGUSTÍN, E., y VALERO DE LA MERCED, J. A. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 1. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
  
- MARCOS BECERRO, J. F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
  
- MEREDITH, S. (1986). *La Adolescencia. Desarrollo y pubertad*. Madrid: Ediciones Plesa.
  
- MORA VICENTE, J. (1989a). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  
- MORA VICENTE, J. (1989b). *Mecánica muscular y articular*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  
- MORA VICENTE, J. (1989c). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  
- MORA VICENTE, J. (1989d). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  
- MORA VICENTE, J. (1989e). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  
- MORA VICENTE, J. (1989f). *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
  
- RUIZ ALONSO, J. G., et al. (1993). *Educación Física. Secundaria Obligatoria*. Gijón: Centro de Profesores de Gijón.
  
- SEBASTIANI I OBRADOR, E. M. (1993). *Unidades didácticas para secundaria II. Cómo somos y cómo mejoramos. ¿Corremos como los olímpicos?* Barcelona: I. N. D. E.
  
- SUTCLIFFE, J. (1991). *El libro completo de la relajación y sus técnicas*. Barcelona: Hispano Europea.
  
- WAKELIN, R. (1989). *Condición física para niños y jóvenes*. Málaga: UNISPORT.

# Aprendizaje de las habilidades

## Aspectos característicos

---

Los aspectos característicos quedan resumidos en el siguiente cuadro:

### Primer ciclo

- Recapitulación de las habilidades básicas, desarrolladas en Educación Primaria, adaptándolas a situaciones más complejas y singulares.
- Podemos distinguir tres tipos de manifestaciones:
  1. Deportiva: exploración y práctica de diversas modalidades individuales y colectivas que sean la base para una especialización posterior.
  2. Expresiva: adaptación y refinamiento de los elementos expresivos (gesto, postura, etc.) unido a la experimentación de técnicas sencillas de determinadas manifestaciones expresivas.
  3. Medio natural: exploración de distintas disciplinas físico-deportivas, conocimiento y respeto de las normas de prevención y seguridad y conocimiento de técnicas de orientación.

### Segundo ciclo

- Utilización eficaz y creativa de las habilidades específicas en sus contextos reales de aplicación.
- Podemos distinguir tres tipos de manifestaciones:
  1. Deportiva: orientación hacia la especialización, en función de las motivaciones, intereses, características del entorno. Adquisición y desarrollo de habilidades específicas de una determinada actividad deportiva en su vertiente recreativa, competitiva...
  2. Expresiva: estudio y utilización de técnicas de diversas manifestaciones expresivas: danza, mimo, dramatización...
  3. Medio natural: exploración de nuevas habilidades y perfeccionamiento de las más fáciles de realizar (acampada, senderismo, orientación...)

## Bibliografía

---

### Primer ciclo

Obras y artículos consideradas útiles para desarrollar este eje en primer ciclo:

- ACUÑA DELGADO, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- ALGARRA PÉREZ, J. L., et al. (1986). *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. (\*)
- ALFONSO, J. (1985). *Expresión y Creatividad corporal. Documentos para una Pedagogía del Tiempo Libre. Nº 1*. Valencia: Grup Dissabte.



- ALONSO, J., et al. (1989). *Tiempo Libre y Naturaleza. Manual del Monitor*. Madrid: Penthalon.
- A. L. E. F. U. C. L. (1983a). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1*. Madrid: Gymnos.
- A. L. E. F. U. C. L. (1983b). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 2*. Madrid: Gymnos.
- A. L. E. F. U. C. L. (1985). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 3*. Madrid: Gymnos.
- ARTO POLANCO, Y., et al. (1992). *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID.
- BORREGO AGUAYO, J. (1992). «El Deporte de Orientación en la Escuela». *Revista Habilidad Motriz*, 1, 24-26. (\*)
- BOSSU, H., y CHALAGUIER, C. (1986). *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico. Perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca.
- CHENE, E.; LAMOUCHE, C., y PETIT, D. (1990). *Voleibol*. Lérida: Agonos.
- DÍAZ LUCEA, J. (1993). *Unidades didácticas para Secundaria I. De las habilidades básicas a las habilidades específicas*. Barcelona: I. N. D. E.
- FERNÁNDEZ ALMODÓVAR, A., y RODRÍGUEZ ORTIZ, M.<sup>a</sup> J. (1991). «El aprendizaje del Voleibol». *Cuadernos de Pedagogía*, 198, 24-25.
- GUTIÉRREZ, J., et al. (1992). *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
- HERNÁNDEZ, M. (1989). *Iniciación al Bádminton*. Madrid: Gymnos.
- HERNÁNDEZ, J. L., y MANCHÓN, J. I. (1984). *Banco sueco*. Madrid: Gymnos.
- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes*. Barcelona: I. N. D. E.
- KRONLUND, M., et al. (1987). *Carrera de orientación. Deporte y aventura en la naturaleza*. Madrid: Penthalon.

- LAGARDERA, F. (1987). *La Educación Física en el ciclo superior de E. G. B. 11-14 años*. Barcelona: Paidotribo.
- LARRAZ, B. A., y MAESTRO, F. (1991). *Juegos tradicionales aragoneses en la escuela*. Zaragoza: Mira.
- MARTÍNEZ DE DIOS, M.<sup>a</sup> C. (1991). *Jugar y disfrutar con el Hockey*. Madrid: Gymnos.
- MOTOS TERUEL, T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal (teoría, técnica y práctica)*. Barcelona: Humanitas.
- MOTOS TERUEL, T. (1985). *Juegos y experiencias de Expresión Corporal*. Barcelona: Humanitas.
- PEYRÓ SANTANA, R. (1991). *Manual para Escuelas de Baloncesto*. Madrid: Gymnos.
- POCK, K. (1988). *Gimnasia Básica I*. Madrid: Gymnos.
- RODRÍGUEZ DELGADO, J. M., y RAMÍREZ RODRÍGUEZ, J. A. (1988). *Guía para escuelas de atletismo*. Málaga: Diputación Provincial de Málaga.
- ROMÁN, J. de D.; SÁNCHEZ, F., y TORRESCUSA, L. C. (1989). *Guía metodológica de balonmano*. Madrid: Gymnos.
- RUIZ, A. (1989). *La acampada y nosotros. Manual práctico de acampada para niños*. Madrid: Penthalon.
- SAMPEDRO MOLINUEVO, J. (1993). *Iniciación al fútbol-sala*. Madrid: Gymnos.
- TRIGO AZA, E. (1989). *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo.
- VIZUETE CARRIZOSA, M., y GUTIÉRREZ CASALA, J. (1986). *Juegos Populares Extremeños*. Mérida: Editora Regional de Extremadura.

## Segundo ciclo

Obras y artículos consideradas útiles para desarrollar este eje en segundo ciclo:

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

- BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. (Baloncesto, fútbol, balonmano, hockey sobre hierba y sobre hielo, rugby, balonvolea, water-polo)*. Barcelona: Hispano Europea.
- BECKMAN, M. (1985). *Gimnasia Jazz. (I y II)*. Buenos Aires: Stadium.
- COLECCIÓN *DEPORTE*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1985). *Los deportes autóctonos de Castilla y León*. Valladolid: Consejo de Educación y Cultura.
- CHENE, E.; LAMOUCHE, C., y PETIT, D. (1990). *Voleibol*. Lérida: Agonos.
- DE LA FUENTE SAIZ, M. (1985). *Juegos Populares de Cuenca*. Cuenca: Excelentísimo Ayuntamiento de Cuenca.
- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.
- DURÁN, C., y LASIERRA, G. (1987). «Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación de los deportes colectivos», en *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 7, 91-128.
- FRANCETTE, y LEVIEUX, J. P. (1991). «Expresión corporal: las marchas», en *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 38, 10-14.
- FRANCETTE, y LEVIEUX, J. P. (1991). «La Danza en el medio escolar», en *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 38, 15-19.
- FRAILE ARANDA, A., et al. (1993). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. 4º curso. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- GAYOSO, F. (1982). *Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta*. Madrid: Gymnos.
- GUTIÉRREZ, J., et al. (1992). *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
- HERNÁNDEZ, M. (1989). *Iniciación al Bádminton*. Madrid: Gymnos.
- KRONLUND, M. (1991). *Carrera de Orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Madrid: Martín H.A. Kronlund.

- LARRAZ, B. A., y MAESTRO, F. (1991). *Juegos tradicionales aragoneses en la escuela*. Zaragoza: Mira.
- MEDIANO, L. (1989). *Supervivencia 1. Cómo equiparse, orientarse y alimentarse en plena naturaleza*. Barcelona: Integral.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. (1989). *Ejemplificaciones de unidades didácticas para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- MÚGICA FLORES, J. M.<sup>a</sup> (1988). *Archivo del Profesor. Recursos Didácticos: Acampar*. Barcelona: Vicens-Vives / Ministerio de Educación y Ciencia.
- MORENO PALOS, C.; MATA VERDEJO, D., y GÓMEZ RODRÍGUEZ, J. (1993). *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Gymnos.
- OIZ FRANCÉS, J. M.<sup>a</sup>, y SANTESTEBAN URIZ, R. (1992). «La danza en la Educación Física (Ciclo Superior y EE. MM.)», en PÉREZ, J. I., et al. *Implicaciones didácticas del DCB en Educación Física, Expresión visual y plástica y Tecnología*. Zaragoza: I. C. E.
- PLIEGO, D. (1993). *Manual de Senderismo*. Madrid: Ediciones la Librería. (\*).
- ROSENBERG, C. (1993). *Gimnasia/Danza*. Barcelona: Paidotribo.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1983). *El deporte tradicional del Principado de Asturias: Los Bolos*. Oviedo: Consejería de Cultura y Educación del Principado de Asturias y Ayuntamiento de Gijón.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1991). *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar*. Lérida: Agonos.
- SAMPEDRO MOLINUEVO, J. (1993). *Iniciación al fútbol-sala*. Madrid: Gymnos.
- SANTOS NALDA, J., y JUSTES A. (1986). *Relajación y sofrología en cómic*. Bilbao: Mensajero.

## Planificación y autonomía en la actividad física

### Aspectos característicos

---

Los aspectos característicos quedan resumidos en el siguiente cuadro:

### Primer ciclo

- Desarrollo de capacidades de organización de tareas elementales. Organización de material y realización de calentamientos generales.
- Fomentar:
  - La responsabilidad del alumno ante sus necesidades de desarrollo personal.
  - Actitudes de trabajo en equipo, solidaridad con los compañeros y compañeras, etc.
- Organización y autonomía del trabajo en equipo.

### Segundo ciclo

- Desarrollo de capacidades como la dirección y organización de actividades físicas (calentamientos, tareas de grupo...)
- Fomento del trabajo en equipo para conseguir los objetivos marcados por el propio grupo.
  
- Diseño de planes de actuación para la condición física u otros contenidos, utilizando para ello principios y pautas concretas para su confección.
- Manejo de instrumentos de evaluación de las capacidades físicas y habilidades específicas.

## Bibliografía

---

### Primer ciclo

Obras y artículos útiles para desarrollar este eje en primer ciclo:

- ALGARRA PÉREZ, J. L., *et al.* (1986). *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. (\*)
- ALONSO, J., *et al.* (1989). *Tiempo Libre y Naturaleza. Manual del Monitor.* Madrid: Penthalon.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A., y BUCHER, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento.* Barcelona: Hispano Europea.
- CAMBEIRO MARTÍNEZ, X., *et al.* (1987). *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra.
- MORA VICENTE, J. (1989c). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad.* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE, J. (1989d) *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia.* Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MOTOS TERUEL, T. (1985). *Juegos y experiencias de Expresión Corporal.* Barcelona: Humanitas.

- RUIZ, A. (1989). *La acampada y nosotros. Manual práctico de acampada para niños*. Madrid: Penthalon.
- TRIGO AZA, E. (1989). *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo.

## Segundo ciclo

Obras y artículos útiles para desarrollar este eje en segundo ciclo:

- BARRERA EXPÓSITO, J., *et al.* (1991). *Cronos. Fundamentos de Condición Física para el alumno de Enseñanza Secundaria*. Granada: La Madraza.
- BECKMAN, M. (1985). *Gimnasia Jazz I y II*. Buenos Aires: Stadium.
- BOSSU, H., y CHALAGUIER, C. (1986). *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico. Perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A., y BUCHER, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: I. N. D. E.
- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P. (1991a). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad)*. Huesca: CEPID.
- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P. (1991b) *Cualidades Físicas II (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento)*. Huesca: CEPID.
- GETCHELL, B., y ANDERSON, W. (1987). *En forma. Guía personal para alcanzar la condición física ideal*. Barcelona: Martínez Roca.
- HUSTACHE, M. (1991). *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- LAWRENCE, A., y SCHEID, M. (1987). *Autoentrenamiento para corredores*. Barcelona: Martínez Roca.
- LAWRENCE, A., y SCHEID, M. (1989). *Autoentrenamiento para corredores. 2*. Barcelona: Martínez Roca.

- MEDIANO, L. (1989). *Supervivencia 1. Cómo equiparse, orientarse y alimentarse en plena naturaleza*. Barcelona: Integral.
- MORA VICENTE, J. (1989e). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE J. (1989f). *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- PLIEGO, D. (1993). *Manual de senderismo*. Madrid: Ediciones la Librería. (\*).
- ROSENBERG, C. (1993). *Gimnasia/Danza*. Barcelona: Paidotribo.
- SANTOS NALDA, J., y JUSTES, A. (1986). *Relajación y sofrología en cómic*. Bilbao: Mensajero.

## La Educación Física como fenómeno sociocultural

La información correspondiente a este eje puede encontrarse bajo el epígrafe del mismo nombre en la página 51 y siguientes.

# MATERIALES DIDÁCTICOS ORGANIZADOS EN FUNCIÓN DE LOS BLOQUES DE CONTENIDO

## Condición Física

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- ANDERSON, B. (1984). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Barcelona: Integral.
- ARTO POLANCO, Y., et al. (1992). *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID.

- BARBANY, J. R., et al. (1988). *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B. U. P. y F. P.* Barcelona: Paidotribo.
- BARRERA EXPÓSITO, J., et al. (1991). *Cronos. Fundamentos de Condición Física para el alumno de Enseñanza Secundaria.* Granada: La Madraza.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A., y BUCHER, W. (1992). *1000 ejercicios y juegos de calentamiento.* Barcelona: Hispano Europea.
- CAMBEIRO MARTÍNEZ, X., et al. (1987). *¿Estás en forma?* Madrid: Alhambra.
- CAUTELA, J. R., y GRODEN, J. (1986). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial.* Barcelona: Martínez Roca.
- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.* Barcelona: I. N. D. E.
- FIDELUS, K., y KOCJASZ, J. (1989). *Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento.* Madrid: Gymnos.
- FRASER, K., y TATCHELL, J. (1986). *El cuidado de tu cuerpo.* Madrid: Ediciones Plesa.
- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P. (1991a). *Cualidades Físicas I (Resistencia y Flexibilidad).* Huesca: CEPID.
- GENERELO LANASPA, E., y TIERZ GRACIA, P. (1991b). *Cualidades Físicas II (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento).* Huesca: CEPID.
- GETCHELL, B., y ANDERSON, W. (1987). *En forma. Guía personal para alcanzar la condición física ideal.* Barcelona: Martínez Roca.
- GONZÁLEZ HALCONES, M. A., et al. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. Educación Secundaria Obligatoria.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- HUSTACHE, M. (1991). *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva.* Barcelona: Paidotribo.
- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes.* Barcelona: I. N. D. E.
- JIMÉNEZ NAVARRO, V.; ANTÓN AGUSTÍN, E., y VALERO DE LA MERCED, J. A. (1992). *Materiales didácticos. Educación Física. 1. Educación Secundaria Obligatoria.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.



- LAWRENCE, A., y SCHEID, M. (1987). *Autoentrenamiento para corredores*. Barcelona: Martínez Roca.
- LAWRENCE, A., y SCHEID, M. (1989). *Autoentrenamiento para corredores. 2*. Barcelona: Martínez Roca.
- MARCOS BECERRO, J. F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- MEREDITH, S. (1986). *La Adolescencia. Desarrollo y pubertad*. Madrid: Ediciones Plesa.
- MORA VICENTE, J. (1989a). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE, J. (1989b). *Mecánica muscular y articular*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE, J. (1989c). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE, J. (1989d). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE J. (1989e). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA VICENTE, J. (1989f). *El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training*. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz.
- RAYNER, C. (1990). *El libro de: No echas a perder tu cuerpo*. México: Diana.
- RIVAS, M., y ARIAS, M. (1991). *La Salud*. Madrid: Editorial Bruño.
- RUIZ ALONSO, J. G., et al. (1993). *Educación Física. Secundaria Obligatoria*. Gijón: Centro de Profesores de Gijón.
- SEBASTIANI I OBRADOR, E. M. (1993). *Unidades didácticas para Secundaria II. Cómo somos y cómo mejoramos. ¿Corremos como los olímpicos?* Barcelona: I. N. D. E.
- SUTCLIFFE, J. (1991). *El libro completo de la relajación y sus técnicas*. Barcelona: Hispano Europea.
- TATCHELL, J., y WELLS, D. (1985). *Tus alimentos*. Madrid: Ediciones Plesa.

- WAKELIN, R. (1989). *Condición Física para niños y jóvenes*. Málaga: UNISPORT.
- YUS RAMOS, R. (1992). «Aspectos críticos de la Educación para la Salud en la Escuela». *Revista Aula de Innovación Educativa*, 9, 73-78.

## Cualidades motrices

- A. L. E. F. U. C. L. (1983a). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 1*. Madrid: Gymnos.
- A. L. E. F. U. C. L. (1983b). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 2*. Madrid: Gymnos.
- A. L. E. F. U. C. L. (1985). *Educación Física de Base. Dossier Pedagógico 3*. Madrid: Gymnos.
- ARTO POLANCO, Y., et al. (1992). *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID.
- DÍAZ LUCEA, J. (1993). *Unidades didácticas para Secundaria I. De las habilidades básicas a las habilidades específicas*. Barcelona: I. N. D. E.
- GUTIÉRREZ, J., et al. (1992). *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
- HERNÁNDEZ, J. L., y MANCHÓN, J. I. (1984). *Banco sueco*. Madrid: Gymnos.
- LAGARDERA, F. (1987). *La Educación Física en el ciclo superior de E.G.B. 11-14 años*. Barcelona: Paidotribo.
- POCK, K. (1988). *Gimnasia Básica I*. Madrid: Gymnos.
- RUIZ PÉREZ, L. M. (1987). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. Madrid: Gymnos.

## Juegos y deportes

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

- BARBANY, J. R., et al. (1988). *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B. U. P. y F. P.* Barcelona: Paidotribo.
- BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. (Baloncesto, fútbol, balonmano, hockey sobre hierba y sobre hielo, rugby, balonvolea, water-polo).* Barcelona: Hispano Europea.
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA. (1985). *Los deportes autóctonos de Castilla y León.* Valladolid: Consejo de Educación y Cultura.
- CHENE, E.; LAMOUCHE, C., y PETIT, D. (1990). *Voleibol.* Lérida: Agonos.
- DE LA FUENTE SAIZ, M. (1985). *Juegos Populares de Cuenca.* Cuenca: Excelentísimo Ayuntamiento de Cuenca.
- DEVÍS DEVÍS, J., y PEIRÓ VELERT, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.* Barcelona: I. N. D. E.
- DURÁN, C., y LASIERRA, G. (1987). «Estudio experimental sobre didáctica aplicada a la iniciación de los deportes colectivos», en *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 7, 91-128.
- FERNÁNDEZ ALMODÓVAR, A., y RODRÍGUEZ ORTIZ, M.<sup>a</sup> J. (1991). «El aprendizaje del Voleibol», en *Cuadernos de Pedagogía*, 198, 24-25.
- GAYOSO, F. (1982). *Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta.* Madrid: Gymnos.
- GUTIÉRREZ, J., et al. (1992). *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje.* Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
- HERNÁNDEZ, M. (1989). *Iniciación al Bádminton.* Madrid: Gymnos.
- I. N. D. E. (1989). *Clasificador sistematizado de actividades en Educación Física y Deportes.* Barcelona: I. N. D. E.
- LARRAZ, B. A., y MAESTRO, F. (1991). *Juegos tradicionales aragoneses en la escuela.* Zaragoza: Mira.
- MARTÍNEZ DE DIOS, M.<sup>a</sup> C. (1991). *Jugar y disfrutar con el Hockey.* Madrid: Gymnos.

- M. E. C. (1989). *Ejemplificaciones de Unidades Didácticas para Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- MORENO PALOS, C.; MATA VERDEJO, D., y GÓMEZ RODRÍGUEZ, J. (1993). *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Gymnos.
- PEYRÓ SANTANA, R. (1991). *Manual para Escuelas de Baloncesto*. Madrid: Gymnos.
- RODRÍGUEZ DELGADO, J. M., y RAMÍREZ RODRÍGUEZ, J. A. (1988). *Guía para escuelas de atletismo*. Málaga: Diputación Provincial de Málaga.
- ROMÁN, J. de D.; SÁNCHEZ, F., y TORRESCUSA, L. C. (1989). *Guía metodológica de balonmano*. Madrid: Gymnos.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1983). *El deporte tradicional del Principado de Asturias: Los Bolos*. Oviedo: Consejería de Cultura y Educación del Principado de Asturias y Ayuntamiento de Gijón.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1991). *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar*. Lérida: Agonos.
- SAMPEDRO MOLINUEVO, J. (1993). *Iniciación al fútbol-sala*. Madrid: Gymnos.
- TRIGO AZA, E. (1989). *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo.
- VIZUETE CARRIZOSA, M., y GUTIÉRREZ CASALA, J. (1986). *Juegos Populares Extremeños*. Mérida: Editora Regional de Extremadura.

## Expresión Corporal

- ALFONSO, J. (1985). *Expresión y creatividad corporal. Documentos para una pedagogía del tiempo libre. Nº 1*. Valencia: Grup Dissabte.
- ARTO POLANCO, Y., et al. (1992). *La Educación Física en Secundaria. Su práctica*. Zaragoza: CEPID.
- BECKMAN, M. (1985). *Gimnasia Jazz I y II*. Buenos Aires: Stadium.
- BOSSU, H., y CHALAGUIER, C. (1986). *La Expresión Corporal. Enfoque metodológico. Perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca.

- FRANCETTE, y LEVIEUX, J. P. (1991). «Expresión Corporal: Las Marchas», en *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 38, 10-14.
- FRANCETTE, y LEVIEUX, J. P. (1991). «La danza en el medio escolar», en *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 38, 15-19.
- FRAILE ARANDA, A., et al. (1993). *Materiales didácticos. Educación Física. 2. 4º curso. Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- GUTIÉRREZ, J., et al. (1992). *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
- GUTIÉRREZ MOAR, M.<sup>a</sup> C., y ROIG RECHOU, M. (1993). «Baloncesto cooperativo-competitivo mixto (BACOM)», en *Aula de Innovación Educativa*, 10, 55-58.
- LAGARDERA, F. (1987). *La Educación Física en el ciclo superior de E. G. B. 11-14 años*. Barcelona: Paidotribo.
- MOTOS TERUEL, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal (teoría, técnica y práctica)*. Barcelona: Humanitas.
- MOTOS TERUEL, T. (1985). *Juegos y experiencias de expresión corporal*. Barcelona: Humanitas.
- OIZ FRANCÉS, J. M.<sup>a</sup>, y SANTESTEBAN URIZ, R. (1992). «La danza en la Educación Física (Ciclo Superior y EE. MM.)», en PÉREZ, J. I., et al. *Implicaciones didácticas del DCB en Educación Física, Expresión visual y plástica y Tecnología*. Zaragoza: I. C. E.
- ROSENBERG, C. (1993). *Gimnasia/Danza*. Barcelona: Paidotribo.
- SANTOS NALDA, J., y JUSTES, A. (1986). *Relajación y sofrología en cómic*. Bilbao: Mensajero.

## Actividades en el medio natural

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

- ALGARRA PÉREZ, J. L., et al. (1986). *Propuesta de trabajo nº 3: La coordinación dinámica general a través de la bicicleta. Teoría y práctica de la bicicleta*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
  
- ALONSO, J., et al. (1989). *Tiempo Libre y Naturaleza. Manual del Monitor*. Madrid: Penthalon.
  
- BARBANY, J. R., et al. (1988). *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B. U. P. y F. P.* Barcelona: Paidotribo.
  
- BORREGO AGUAYO, J. (1992). «El Deporte de Orientación en la Escuela», en *Habilidad Motriz*, 1, 24-26.
  
- GUTIÉRREZ, J., et al. (1992). *Propuestas para Educación Física: Orientación, Palas, Educación para la Salud, Expresión Grupal Motriz, Escalada y Patinaje*. Madrid: Narcea / Ministerio de Educación y Ciencia.
  
- KRONLUND, M, et al. (1987). *Carrera de orientación. Deporte y aventura en la naturaleza*. Madrid: Penthalon.
  
- KRONLUND, M. (1991). *Carrera de orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Madrid: Martín H.A. Kronlund.
  
- MEDIANO, L. (1989). *Supervivencia 1. Cómo equiparse, orientarse y alimentarse en plena naturaleza*. Barcelona: Integral.
  
- MÚGICA FLORES, J. M.<sup>a</sup> (1988). *Archivo del Profesor. Recursos Didácticos: Acampar*. Barcelona: Vicens-Vives / Ministerio de Educación y Ciencia.
  
- PLIEGO, D. (1993). *Manual de Senderismo*. Madrid: Ediciones la Librería. (\*)
  
- RUIZ, A. (1989). *La acampada y nosotros. Manual práctico de acampada para niños*. Madrid: Penthalon.
  
- RUIZ ALONSO, J. G. (1991). *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar*. Lérida: Agonos.