



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante



# *Tema 6. La sesión en Educación Física.*

***Dipl. de Maestro en Educ. Primària: Especialista en Lengua  
Extranjera***

***Asignatura: Educación física y su didáctica***

***Profesor: José A. Martínez Carbonell***

***Universitat d'Alacant***

***Curso 2007-2008***

# 1. INTRODUCCIÓN

- Podemos definir la ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN como *“las disposiciones que adopta el grupo con el propósito de hacer más eficaz la enseñanza, alcanzando los objetivos de aprendizaje y procurando la máxima participación del alumno y una comunicación positiva en el aula”*.
- Los ELEMENTOS que intervienen en la ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN son:
  - Estructura de la sesión
  - El grupo en el espacio
  - El material, instalaciones
  - La evolución del profesor
  - Alumnos: número, nivel, experiencias previas,...
  - Contexto: otros grupos, ruido ambiental,....

## Los PRINCIPIOS BÁSICOS de la ORGANIZACIÓN son:

1. Posibilitar la máxima participación individual
2. Desarrollar un adecuado clima en el grupo
3. Ajustarse a los objetivos de la sesión
4. Facilitar la autorregulación y adaptado a la madurez del grupo: en intensidad y complejidad de la T.M.
5. Establecer normas claras de organización
6. Utilizar el material sin riesgo para el usuario y el propio material (cuidado del material).

## 2. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

La SESIÓN es el punto de unión entre la programación y la realidad del grupo.

Se divide en tres partes:

- A. Parte preparatoria: Calentamiento.
- B. Parte principal.
- C. Parte final: Vuelta a la calma.

# A) PARTE PREPARATORIA

1ª Fase: Establecer relaciones afectivas con el grupo  
Recordar reglas de comportamiento/convivencia

2ª Fase: Introduce el tema  
Expone objetivos generales

## A. Presentación

Enuncia objetivos específicos/operativos de la sesión

Presenta el contenido

Tipos de organización a emplear

Importancia de alcanzar objetivos

B. Parte activa del periodo preparatorio (calentamiento). Los ejercicios deben ser:

Suaves

Simples

Conocidos

Con aumento progresivo de la intensidad

## TIPOS DE CALENTAMIENTO:

- GENERAL: es común a cualquier T.M.

- ESPECÍFICO: Relacionado con el contenido de la sesión..

## B) PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

- Se desarrolla el contenido o tema central de la sesión, para la consecución de los objetivos previstos.
- Para conseguir un mayor tiempo dedicado a esta parte de la sesión, es útil realizar un calentamiento progresivo y específico..

## C) PARTE FINAL

Facilita la recuperación progresiva tras el esfuerzo:

- Se pueden realizar ejercicios de:
  - Respiración
  - Relajación
  - Soltura muscular
  - Estiramientos
- Mientras que se realizan los ejercicios anteriores se puede aprovechar para:
  - El profesor saca conclusiones de la sesión
  - Preparar actividad de siguiente día
  - Dar feedback colectivo e individual
  - Manifestar satisfacción/descontento
  - Conocer la opinión de los alumnos.

# 3. LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO EN EL ESPACIO

La organización se realizará en función de una serie de ELEMENTOS:

## 3.1. Posición inicial para la tarea:

- A) FORMAL: La posición del alumno está determinada al 100 % por parte del profesor, y el alumno se limita a hacer lo que le dicen, sin tomar ninguna decisión.
- B) SEMIFORMAL: plantea que el profesor sugiere una estructura, donde cada alumno se ubica libremente: fila, geométrico (círculo, cuadrado,...), estaciones,...
- C) LIBRE: el alumno tiene libertad de movimientos para realizar la tarea a desarrollar. Hay una mayor comunicación entre alumnos. Implica mayores dificultades de control de la actividad y alumnos.



# 3. LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO EN EL ESPACIO

## 3.2. Evolución del grupo

### 2.1 FRONTAL

- Son desplazamientos con disposición de ida y vuelta
- Tiene un gran control del grupo
- Los alumnos se colocan en filas o líneas
- Se puede realizar en oleada (sale el primer grupo, segundo a mitad de recorrido) o en ida y vuelta (tiene que esperar a la ejecución del compañero, teniendo ésta más control que en oleada).
- Es fácil la detección de fallos en la ejecución
- Es aplicable a todos los niveles (edad, rendimiento,...)

### 2.2. EN CÍRCULO

- Utilizado con frecuencia en juegos tradicionales
- Realización de estaciones, rotando de una a otra sin importar el inicio (Ej.: circuito de condición física, donde todo el mundo está realizando la actividad simultáneamente: por repeticiones o por tiempo)
- Inconveniente : la demostración de ejercicios
- Semicírculo: ideal para explicaciones y demostraciones

### 2.3. COMPLEJA

- Cuando en un sistema de deporte colectivo hay que rotar bajo unas condiciones complejas, requiriendo mayor explicación (muchas veces a través de una pizarra y gráfico). Tiene que estar suficientemente claro.

# 3. LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO EN EL ESPACIO

## 3.3. Tipo de ejecución

### 3.1. SIMULTÁNEA

- Se trata de que todo el mundo esté en movimiento, ya sea con la actividad principal, o bien, con otra complementaria. Normalmente se realiza cuando la actividad no es de gran intensidad física, y no requiere un descanso determinado 100 % del tiempo de práctica.

### 3.2. ALTERNATIVA

- Se plantea en un trabajo por parejas, donde hay uno que ejecuta y el otro espera.
- Disminuye al 50 % el tiempo de ejecución
- Las razones para elegir este tipo de estructura pueden ser:
  - Intensidad del ejercicio
  - Cantidad de material
  - Tipo de tarea (compañero hace de ayuda,...)
  - Uno hace de observador: es tiempo de aprendizaje (aprendizaje motriz y cognitivo). Realmente sería simultáneo.

### 3.3. CONSECUTIVA

- Se deben realizar subgrupos pequeños para que el tiempo de parada o recuperación no sea excesivo. Los integrantes van actuando de forma escalonada.
- Es importante el control y estructura de la actividad/pausa del alumno:
  - a) Actividad demasiado continuada y/o intensa EXTENUANTE
  - b) Demasiadas pausas ABURRIDA

# 3. LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO EN EL ESPACIO

## 3.4. Agrupación de los alumnos

### 4.1. POR AFINIDAD

- Se utiliza en grupos que aún no se conocen bien, en grupos inmaduros y problemáticos. No es adecuado para grupos con alumnos que tengan problemas de integración. Hay que intentar que no sean grupos permanentes, para que el alumno no quede continuamente “colgado”, pudiéndose cohesionar mejor la clase.

### 4.2. POR AUTOEVALUACIÓN

- El propio alumno o el profesor organizan al grupo para realizar actividades de cierto requerimiento físico o técnico.

### 4.3. ALEATORIO

- No existe ningún criterio personal de agrupamiento (asignar números, por colores, etc.)

# 4. LA ORGANIZACIÓN DEL MATERIAL

## 4.1. TIPOS DE MATERIAL

- Diferenciamos dos grupos:
  1. Material específico: comercial
    - Gimnasio
    - Patio
    - Material de deportes convencionales
    - Material para realizar acciones de motricidad básica
  2. Material no específico
    - Reciclado
    - Medio y elementos naturales
    - Fabricación propia
    - Material comercial de otros ámbitos.

# 4. LA ORGANIZACIÓN DEL MATERIAL

## 4.2. MOVILIZACIÓN DEL MATERIAL

En las sesiones de A.F.D. el material suele ser numeroso y variado, por ello debemos de evitar que se pierda tiempo en el traslado y movilización del material.

Hay que tener en cuenta respecto al material:

1º. Hay que prever en la planificación cómo se va a utilizar (cómo se va utilizando en los distintos ejercicios)

2º. Determinar qué papel tienen los alumnos en la manipulación del material, por lo tanto, qué opciones tenemos para trasladar el material. Podemos contar con las siguientes opciones:

- Sistema en que todos los alumnos se implican de forma rotatoria (4-5 alumnos)
- Si la clase tiene una serie de grupos estables, el capitán de cada grupo ayuda en el material (sobre todo en niños pequeños)
- Contar con alumnos que estén limitados al hacer otros tipos de actividades
- Utilizar voluntarios (tener en cuenta la gente que nunca se implica)
- Entrar en un sistema de juego de traslado de material, pequeños castigos, etc..

# 5. POSICIÓN Y EVOLUCIÓN DEL DOCENTE

Podemos distinguir dos situaciones básicas:

## a) POSICIÓN CENTRAL:

- Es externa al grupo
- Todo el mundo atiende y ve la explicación
- El técnico visualiza las actividades en conjunto
- Generalmente se realiza al inicio de la sesión y en cada explicación de la tarea.
- Evitar alumnos a las espaldas

## b) POSICIÓN INTERNA

- Dentro del grupo
- El técnico se desplaza entre los componentes del grupo
- Da conocimiento de los resultados y refuerzo afectivo
- El desplazamiento del profesor se caracteriza por:
  - Cambio: Central (mínimo) - Externa (máximo)
  - Dependerá de la evolución del grupo durante la ejecución
  - Recorrer el grupo ordenadamente (atención individual repartida).

## 6. PRINCIPALES PROBLEMAS ORGANIZATIVOS

- Mala utilización del material que provoca lesiones de los alumnos o deterioro del mismo.
- Pérdida de tiempo en la colocación y recogida del material.
- Pérdida de tiempo en los agrupamientos.
- Dificultad de comprensión en la evolución del grupo por el espacio.
- Escasa participación individual.
- Interferencias en las áreas de trabajo.
- No cuadrar el número de alumnos en los agrupamientos.
- Sistema organizativo que provoca eliminaciones en el grupo.
- Cambios frecuentes en el agrupamiento, lo cual provoca pérdida de tiempo...

# 7. FACTORES DESENCADENANTES DE LOS PROBLEMAS ORGANIZATIVOS

- Escasez del material
- Excesivos alumnos en cada grupo
- Espacio reducido
- Ambiente ruidoso
- Inmadurez del grupo
- Falta de control del profesor
- Falta de previsión de las contingencias del material
- Horario inadecuado
- Ausencia de normas de utilización del material
- Falta de claridad en la explicación de las tareas.



# 8. LOS HECHOS DEL APRENDIZAJE

Todos los teóricos del aprendizaje están de acuerdo en una serie de hechos o situaciones clave del aprendizaje. Algunos de estos hechos son (Ardila, 1977):

- 1. El comportamiento que se **refuerza** tiene más probabilidades de repetirse que el que no se refuerza.
- 2. El refuerzo más efectivo en el proceso de aprendizaje es aquel que sigue a la acción con una mínima demora (**refuerzo inmediato**). La efectividad del refuerzo disminuye con el paso del tiempo.
- 3. **El castigo** no lleva a aprender nada, hace que la conducta castigada desaparezca temporalmente, pero puede reaparecer más adelante. Sus consecuencias secundarias, frustración, agresión, pueden hacer que incluso se detenga el proceso de aprendizaje.
- 4. **La repetición** no lleva a aprender si no existe ningún tipo de refuerzo. No es verdad que la repetición haga la perfección si no existe ningún tipo de refuerzo aunque sea interno.
- 5. La oportunidad de lograr **nuevas experiencias**, de explorar, de estimularse, es una clase de **refuerzo** que puede ser sumamente **eficaz**..

# 8. LOS HECHOS DEL APRENDIZAJE

- 6. El **sentido de la satisfacción** que ocurre como consecuencia de una acción bien hecha constituye un **importante refuerzo**. A veces mayor que los refuerzos externos.
- 7. La **máxima motivación** para el aprendizaje se logra cuando la **tarea no es demasiado fácil ni demasiado difícil** y cuando el alumno ha participado en la elección del material, en definitiva, en el proceso.
- 8. El aprendizaje por medio de “comprensión” o **aprendizaje significativo** se presenta solamente cuando ha habido suficiente preparación previa, cuando se pone atención a la situación total y a las relaciones entre las partes, cuando la tarea tiene sentido y está dentro de la capacidad del sujeto.
- 9. El aprendizaje no es un proceso simplemente intelectual sino también **emocional** (motivación)
- 10. El individuo tiene **metas** en el proceso de aprendizaje que deben ser **claras y precisas** para que sean efectivas.

# 9. EL CONTROL DEL GRUPO

- El control del grupo y de la sesión es una destreza docente que debemos dominar, ya que de ello dependerá el desarrollo del proceso de E - A.
- Definimos Control como “mecanismo que hace que se cumpla aquello que he previsto para la organización y desarrollo de la sesión” .
- El control de la sesión no es sinónimo de actitud autoritaria, y la disciplina no es un elemento peyorativo, negativo, sino que hay distintos modelos de disciplina sin que el profesor sea autoritario.
- En grupos inmaduros se tiende a imponer las normas y conductas de actuación.
- Sin embargo en grupos más autónomos se pueden consensuar las normas. Un sistema es negociar decisiones colectivamente al inicio de la actividad. De esta forma, el control de la conducta recae en la responsabilidad del grupo..

# 9. EL CONTROL DEL GRUPO

## 9.1. TIPOS DE INTERACCIÓN AFECTIVA. RELACIÓN PROFESOR-GRUPO

La relación profesor-alumno debe planificarse sistemáticamente, pedagógicamente. Así encontramos tres tipos de interacción:

### a) Simpatía:

- Correspondería con el profesor PERMISIVO
- Hay gran relación humana con el grupo: “colegas”
- No hay normas
- Se permite hacer

### b) Antipatía

- Corresponde con el profesor AUTORITARIO
- No hay relación humana
- Relación unidireccional
- El control de la disciplina es por parte del profesor
- Hay un sistema de sanciones y premios

### c) Empatía

- Corresponde con el profesor DEMOCRÁTICO
- Es un planteamiento mixto
- Las decisiones están compartidas, bajo control del profesor
- El alumno tiene cierta autonomía

## 9.2. CONDUCTAS DISRUPTIVAS MÁS FRECUENTES

Las conductas desviadas, denominadas CONDUCTAS DISRUPTIVAS, son aquellas que van a originar los problemas de control en la sesión.

Podemos enumerar las siguientes:

1. Agresión e incordio al compañero:

- Molestar.
- Discutir.
- Agredir.

2. Rebeldía ante el profesor:

- Negar su capacidad docente.
- Negar su autoridad.

3. Obstaculizar la clase:

- Boicot consciente.
- Inducir al abandono.

4. Protagonismo excesivo:

- Desvía la atención del grupo.
- Solicita la atención del profesor.

5. Personalismo peculiar:

- Hiperactividad.
- Inseguridad.
- Falta de autocontrol.
- Frustración por deficiencias físicas.

6. Inhibición – desinterés:

- Apatía.
- Ejecución de las tareas de forma mecánica.
- Falta de iniciativa.

7. Derivados de la dinámica de grupo:

- Automarginación.
- Rechazo.
- Problemas de relación entre sexos.

## 9.3. CAUSAS DE LAS CONDUCTAS DISRUPTIVAS

### A) Interacción en el aula

- La actividad no es motivante
- La tarea está mal planteada (explicación, adaptación al alumno)
- La tarea está mal organizada
- Enfrentamiento profesor-grupo
- El alumno no acepta al profesor

### B) Ajenas a la sesión

- Necesidad de rebeldía individual (adolescente: rebeldía hacia las normas)
- Problemas afectivos de los alumnos (con el grupo, entre sexos, con los padres,...)
- Falta de motivación hacia la actividad
- Variables contextuales (estar observado por otros, interferencias,...).

# 10. LA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Los resultados que obtengamos en nuestra labor docente van a depender en gran medida del NIVEL DE PARTICIPACIÓN DEL ALUMNO.

Dentro del CONCEPTO TIEMPO podemos distinguir:

- TIEMPO PROGRAMADO EN EL HORARIO:
  - Es el tiempo que dura la sesión
- TIEMPO ÚTIL:
  - Es el tiempo que estamos en la sala, pista, campo,...
  - Se debe perder el menor tiempo posible en:
    - Vestirse-desvestirse
    - Ducharse
    - Pasar lista, etc.
  - Se puede aumentar el tiempo útil:
    - Motivando a los alumnos
    - Disminuyendo el tiempo en pasar lista, dar información externa a la sesión,...
    - Limitar el tiempo de estancia en vestuario.

- TIEMPO DISPONIBLE PARA LA PRÁCTICA:
  - Sería el resultante de restar al tiempo útil, el tiempo de colocar el material y dar la información.
  - Tanto la INFORMACIÓN INICIAL, como la ORGANIZACIÓN DEL GRUPO deben estar preparadas de antemano, ya que la improvisación provoca que se pierda mucho tiempo.
  - Para aumentar el tiempo disponible debemos:
    - Disminuir el tiempo de presentación de las actividades: menor del 15% del tp útil (salvo T.M. nuevas)
    - Disminuir el tiempo de transición entre actividades.
    - Designar alumnos responsables de colocación de material
    - Aprovechar al máximo los materiales

- TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR DEL ALUMNO:

Es el tiempo en el que el alumno está realizando actividades físicas.

Características:

- Estudios: Se aproxima al 30 % (se debe aumentar)
  - Depende de la experiencia profesional del profesor
  - Se debe intentar que la tarea principal sea lo más duradera posible
  - Si los alumnos conocen la forma de organización, se pierde menos tiempo
  - Si es bajo largos momentos de espera aburrimientoproblemas de disciplina
  - TIEMPO EMPLEADO EN LA TAREA:
- Es el tiempo en el que se realizan actividades relacionadas con el objetivo de la sesión.
- Es el más importante para la consecución de los objetivos fijados.
  - El tiempo real de una sesión es importante, pero también será muy importante fomentar una predisposición de los alumnos a la práctica de esas actividades fuera de dicho ambiente. Por tanto hay que motivar, enseñar y animar para que puedan realizar A.F.D. de forma autónoma..