

## ASPECTOS DEL PLAN DE CLASE EN LA GIMNASIA

El plan de clases es un esquema tentativo de acuerdo con el cual se concreta la lección y se encadena con las siguientes. Posibilita un ordenamiento de las actividades pero varía más o menos pronunciadamente lo programado según las necesidades emergentes.

Así planteado, el plan de clase aparece como un referente flexible de la práctica a realizar capaz de adaptarse a situaciones que surjan de la propia clase.

Además permite secuenciar la clase según los intereses y las necesidades de los estudiantes; este cronograma así planteado se irá adaptando a los resultados del proceso de enseñanza y aprendizaje.

“El diseño de la clase tiene que ser concebida como una globalidad encaminada a un mejor aprovechamiento del tiempo, para cubrir no sólo en el papel, sino sobre la realidad las metas propuestas. Por supuesto que una buena clase debe saber progresar en intensidad, dificultad y motivación y por lo tanto responder a un desarrollo progresivo de la práctica. La clase concebida de esta forma se presentará como un todo del que pueden reconocerse partes”.<sup>1</sup>

La planificación previa de la clase permite dosificar adecuadamente las ejercitaciones efectuando las correcciones oportunas, realizando el seguimiento individual y posibilitando evaluar correctamente el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Ningún contenido de la educación física es suficiente por si sólo para satisfacer las necesidades de movimiento de niños y adolescentes. Es por ello que resultaría adecuado destinar un 50 por ciento del tiempo disponible para la enseñanza de juegos o deportes y que el otro 50 por ciento del tiempo se lo dedique a la enseñanza de la gimnasia. Al hacerlo no debería olvidarse del placer que debieran generar las prácticas corporales.

---

<sup>1</sup> Sanchez Bañuelos, D. (1987) Didáctica de la Educación Física. Barcelona. Citado en Luguercho, S. (2002). El Plan de Clase. Apunte Interno de la Cátedra. Educación Física 1.

Mariano Giraldes plantea los siguientes temas como aspectos a tener presentes al enseñar gimnasia.

1. Que ésta no se transforme en una mera entrada en calor.
2. Que no sirva “para ir preparando la fiesta de la educación física” a través del aprendizaje y repetición de un “esquema”
3. Que no sea un castigo ante el mal comportamiento por parte de los niños.

La clase de gimnasia en la escuela primaria dura entre 50 y 60 minutos. 10 minutos se encuentran destinados a la **preparación previa**; 35 minutos a la **parte central** y 5 minutos a la **vuelta a la calma**.

En gran parte de las escuelas primarias bonaerenses se dictan dos clases de educación física a la semana dentro del horario escolar.

Lo mismo ocurre con las escuelas secundarias con la diferencia que la clase se brinda a contra turno.

### **¿Qué capacidades corporales ejercitamos en las clases?**

“Las capacidades corporales pueden ser definidas como las cualidades de una persona en movimiento que se expresan y advierten en su motricidad”<sup>2</sup>. Las que consideramos mas importantes son las siguientes:

1. La resistencia aeróbica.
2. La fuerza (dinámica).
3. La velocidad de reacción.
4. La flexibilidad corporal.
5. El equilibrio estático y dinámico.
6. La destreza y la habilidad como expresiones visibles de una aumentada coordinación, producto del aprendizaje.

Estas capacidades en el ámbito escolar se encuentran muy fuertemente influenciadas por las propias experiencias corporales de los alumnos y las ubicamos más cerca de lo adquirido, desarrollado y aprendido que de lo genético, y se complementan en la práctica con las “cualidades” de los movimientos (dinamismo, fluidez, precisión, ritmo y armonía), elementos que caracterizan la adecuada práctica corporal.

---

<sup>2</sup> Giraldes, M (1988). La Gimnasia Formativa en la niñez y adolescencia Bs As Ed Stadium.

En la clase de la gimnasia podemos observar la ejecución de movimientos orientados a **lograr aprendizajes vinculados al propio cuerpo y la postura, las destrezas y las habilidades y a las capacidades corporales.**

### **¿Qué contenidos vinculados con lo corporal enseñamos en la clase de gimnasia?**

Los contenidos educativos que constituyen la clase se extraen de la cultura de la sociedad, son tradiciones sociales que se transmiten, aprenden o comparten, es decir no son “una manifestación, con contenido particular de la constitución genética del hombre<sup>3</sup> ...” sino haceres y saberes históricamente constituidos y socialmente organizados.

Se trata de hallar haceres y saberes -“*técnica de salto a piernas juntas, ejecución de abdominales en posición de gatillo de fusil, técnica de carrera en velocidad, elongación con insistencias activas, y todas aquellas técnicas que constituyen la práctica de la gimnasia*”-(el encomillado es mío) con las que el sujeto puede interactuar para desarrollar estructuras y capacidades, con la guía y participación del docente y no de considerar a esas estructuras y capacidades como contenidos.

Esto deja fuera del concepto de contenido educativo a las capacidades corporales (capacidades condicionales y coordinativas) dado que son manifestaciones del capital genético del hombre, no de la cultura en que viven<sup>4</sup>.

En estas prácticas corporales se ha de visualizar el uso de las técnicas que logran la conciencia del cuerpo, la regulación del tono, de las sinergias musculares, la depuración de las técnicas del movimiento y de las posturas que sirven de referencia.

Mariano Giraldes agrega que cuando en todo proceso de enseñanza aprendizaje aparece la preocupación técnica en la ejecución de un movimiento aparece la destreza, entendida como todos los automatismos a que se llega sobre la base de los patrones de movimientos adquiridos y cuando esa destreza se concreta en una situación cambiante, como por ejemplo un juego aparece la habilidad; entendida como el uso inteligente de la destreza. No puede haber ajuste técnico de cualquier ejercicio si éste no se ejecuta con *fluidez, precisión, dinamismo, ritmo y armonía*.

---

<sup>3</sup> Parsons, T.: The social system, Londres, Tavistock , 1952, Stenhouse, L: Investigación y desarrollo del currículum. Madrid, Morata, 1991.

<sup>4</sup> Crisorio, R. (1995) El problema de los contenidos de la Educación Física. Revista Pista y Patio. Bs As.

**¿Cuáles son las capacidades que no ejercitamos por considerarlas desaconsejables?**

1. La resistencia anaeróbica lactácida (caracterizada por movimientos de elevada intensidad y duración; por ejemplo una carrera de 100 metros).
2. La fuerza estática (caracterizada por tensiones isométricas y mala irrigación).
3. La fuerza máxima.

## **Datos de presentación del plan**

Un plan de clase de gimnasia puede estar presentado a través de los siguientes datos que identifiquen la clase.

**Nombre del profesor**

**Institución**

**Año-grado      Cantidad de alumnos      N° de clase**

**Orden comunitario:** (hileras-filas-callejas- damero-dispersión- parejas- trios, etc)

**Recursos didácticos:** (pelotas-bastones-aros-sogas- música- etc)

**Estrategias didácticas:** (asignación de tareas- descubrimiento guiado- resolución de problemas- comando.)

## **La estructura de la clase**

Se divide en tres partes las cuáles pasaremos a describir.

### **Parte Inicial**

Generalmente la primera parte de la clase recibe el nombre de “Entrada en calor” si bien esta denominación no es desacertada no es la mas adecuada dado que concebimos la primera parte de la clase como un proceso integrado en donde la preparación deja de ser solo orgánica – muscular, articular y funcional- para ser considerada desde los aspectos social y psicológico, en donde el contacto con el otro a partir de el juego resulta significativo.

Podemos resumir diciendo que la finalidad de esta parte radica en predisponer positivamente al sujeto para la práctica corporal.

### **Actividades preparatorias**

Muy variados son los resultados obtenidos por las investigaciones realizadas desde la fisiología al proponer un “procedimiento ideal” al momento de la preparación inicial.

Sin embargo, en términos generales, puede recomendarse que antes de todo esfuerzo físico se realice:

- a) Ejercicios de “estiramiento”, “contracción-relajación” o de “desperezamiento” muscular.
- b) Ejercicios en donde podamos involucrar los principales núcleos articulares.
- c) Ejercicios o movimientos que preparen el sistema cardiovascular consistentes en suaves desplazamientos frontales, laterales, hacia atrás, no superior a mas de 2 mts por segundos, que van a ir ganando en intensidad y complejidad por las combinaciones que han de realizarse.
- d) Ejercicios técnicos-tácticos específicos o juegos de gran participación, de fácil organización que predispongan positivamente al niño para la práctica.

Los ejercicios de contracción y relajación muscular en donde involucra la movilidad articular realizados al comienzo de la clase deben ser concebidos como un suave “despertar” muscular y articular que deben diferenciarse de las actividades que se realizan durante la parte central que implican un trabajo corporal de mayor rigor e intensidad.

En síntesis diríamos que en nuestra clase comenzaríamos con una preparación muscular, a través de suaves y progresivos ejercicios de elasticidad y movilidad articular, y continuar con un trote muy suave de 2 o 3 minutos, con la finalidad de elevar la frecuencia cardíaca y respiratoria, que crearía las condiciones para la realización de un juego a partir de la preparación realizada que permita elevar la curva de la alegría. Este juego ha de ser capaz de reunir las siguientes condiciones a saber:

Fácil organización: que no demande muchas explicaciones para su realización.

Dinamismo: debe evitar situaciones de inmovilidad por parte de los participantes.

No excluyente: no se deben elegir aquellos juegos que eliminen jugadores en su desarrollo. Dado que la finalidad de este momento de la clase es que es la ejercitación y participación del alumno.

Divertido: ha de resultar significativo para los jugadores.<sup>5</sup>

## **Parte Central de la Clase**

---

<sup>5</sup> Luguercho, S. (2002) Op. cit.

## Fundamentación teórica

Comencemos por ubicar a la Gimnasia como una configuración de movimientos con fines educativos cuya práctica se constituye a partir de marcos teóricos significativos para el alumno. **Esto es pensar las prácticas corporales desde su dimensión cultural**, en ver la gimnasia como una síntesis de las prácticas corporales del hombre que resignifique la dimensión cultural por sobre la orgánica.

Este concepto de gimnasia expresado antes plantea la necesidad de favorecer desde las prácticas corporales **el enriquecimiento de la disponibilidad corporal**, entendida como la posibilidad de ajustar la actuación corporal a situaciones cambiantes, a partir de los **principios de amplitud riqueza y variabilidad de los movimientos** proponiendo **un aprendizaje del propio cuerpo y la postura, las destrezas y habilidades y sobre el uso de las capacidades corporales y orgánicas**.<sup>6</sup>

Si bien el movimiento se perfecciona y concientiza, no se educa. Es el hombre que se educa por medio de él. Hablar de educación del movimiento significaría que, desde el nombre mismo, se están privilegiando los factores de ejecución. En cambio la preocupación debería ser el hombre, que posee un cuerpo y gracias al movimiento, puede educarse en un decisivo aspecto.<sup>7</sup>

La gimnasia mas allá de la pluralidad de sus formas, debe entenderse como una configuración de movimiento cuya lógica particular le permite instrumentar todo tipos de movimientos de manera sistemática e intencional para lograr aprendizajes o efectos corporales que mejoren la relación con el propio cuerpo, el propio movimiento, el medio y los demás.<sup>8</sup>

El punto de partida de cualquier programa gímnicko lo encontramos en los test iniciales que nos permiten determinar el nivel de disponibilidad con que cuentan nuestros alumnos y verificar el nivel de "rendimiento" del sistema muscular ( músculos acortados y debilitados) y el nivel de "rendimiento" del sistema cardiovascular.

Los test iniciales determinan el punto de partida para trabajar sobre la FORMACION CORPORAL, FORMACIÓN POSTURAL Y FUNCIONAL.

---

<sup>6</sup> Crisorio, R. Giles, M. (1999). Apuntes para una didáctica de la educación física en el tercer ciclo de la egb. Bs As; McyE.

<sup>7</sup> Giraldes, M. (2001): Gimnasia. El futuro anterior. De Rechazos, retornos y renovaciones. Bs As, Stadium.

<sup>8</sup> Dirección de transformación de la formación docente y acreditación. Dirección provincial de educación superior, 2000. "Documento de trabajo para la formación docente" La Plata, Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires.

**Formación corporal:** implica la transmisión de saberes y capacidades relacionadas con las destrezas y habilidades corporales en pos de favorecer a partir de su implementación la relación con su propio cuerpo y movimiento. Estas destrezas pueden aplicarse en la práctica de las capacidades corporales o constituir aprendizajes de saberes relacionados con los juegos o deportes.

**Formación postural:** Un buen ajuste postural se logra integrando tres niveles.

- a) El nivel cortical. Que se identifica con el nivel voluntario y que mas bien es el nivel de la toma conciencia del propio cuerpo y el nivel de la representación mental del esquema corporal.
- b) El nivel de las respuestas automáticas. Constituidas por todos los estereotipos adquiridos, en general por la postura. Fuera de toda intervención de la voluntad y que la educación física debe poner bajo el control cortical.
- c) Los mecanismos reflejos de ajuste. El punto de partida de estos reflejos se encuentra a nivel de las articulaciones, los tendones y el oído interno.<sup>9</sup>

**Formación funcional:** se logra a partir del aprendizaje acerca del uso de las capacidades corporales y del propio cuerpo y el cuerpo de los demás en la clase de gimnasia y su entorno.

Cuando se dicta una clase de gimnasia, en cualquier edad se piensa en la transmisión de saberes corporales y en la posibilidad de producir adaptaciones funcionales; las técnicas se aplican bajo las formas de ejercicios o movimientos, el primero mas sujeto a un método, mientras que el segundo mas parecido al juego.

Los movimientos en la clase de gimnasia los percibimos como configuraciones de movimiento (totalidad).

*El proceso de enseñanza de la gimnasia requiere la implementación de un espiral dialéctico que se alterna entre la síntesis , el análisis y la vuelta a la síntesis.*

**La síntesis**, entendida como un resumen de la disponibilidad corporal de los alumnos que ponen en práctica en la clase luego que el profesor muestra o explica la actividad; **el análisis** se corresponde con el momento de la corrección o perfeccionamiento de los movimientos realizados **y la vuelta a la síntesis**, es decir a la práctica corporal bajo la forma de ejecución de las capacidades corporales (a partir de la aplicación de un saber técnico-destreza-) o de saberes referidos al propio cuerpo y la postura o la aplicación de

---

<sup>9</sup> Giraldes, M. (1998). Op.cit.

las destrezas o habilidades enseñadas en el marco de la gimnasia pero que se relacionan con otros contenidos de la educación física como el juego y el deporte.

El gesto técnico que se emplea en la práctica y que se fundamenta durante el análisis debe considerar los siguientes aspectos:

- a) *corrección biomecánica*: los gestos técnicos tienen valor en la práctica corporal cuando permiten realizar movimientos económicos y eficientes a partir de las propias posibilidades de cada uno y el uso de las técnicas que logran la conciencia del cuerpo, la regulación del tono y de las sinergias musculares, la depuración de las técnicas del movimiento y de las posturas que sirven de referencia.<sup>10</sup>
- b) *cualidades de los movimientos*: tiene que ver con la lógica interna de la gimnasia, en íntima correlación con el principio anteriormente mencionado. Estos son: fluidez, precisión, ritmo, armonía y dinamismo.
- c) *corriente gímica*: Formativa, Médica, Expresiva, Mantenimiento y Deportiva.
- d) los *fundamentos fisiológicos* que rigen el entrenamiento de las capacidades orgánicas y musculares. Las prácticas corporales deben dosificarse utilizando los componentes de la carga externa (volumen, duración, intensidad, densidad y frecuencia) los cuales deben estar en consonancia con los principios del entrenamiento deportivo.

### **Parte final de la clase (5 minutos)**

La estructura de la misma depende de la actividad que desarrollarán los alumnos con posterioridad a la clase. Si se encuentran en el nivel primario es posible que después deban volver al grado, por ejemplo. a una actividad intelectual donde predomina la inmovilidad. En este caso, lo más indicado será una actividad calmante.

La vuelta a la calma es una parte importante de la lección aun cuando invocando razones de tiempo se la descuida.

Desde el punto de vista biológico, la vuelta a la calma asegura un buen retorno venoso. Y eso es importante si una parte de la clase ha consistido en correr y todo tipo de actividades referidas a la práctica de actividades de la resistencia aeróbica.<sup>11</sup>

En este momento de la clase se pueden practicar actividades relacionadas con el equilibrio, la flexibilidad corporal, la relajación, la higiene, juegos de poca actividad

---

<sup>10</sup> Crisorio, R. Giles, M. (1999). Op.cit.

<sup>11</sup> Giraldes, M. (1988). Op.cit.

corporal o donde predomine lo sensorial, explicaciones de lo realizado y todo tipo de actividades que favorezcan la calma y el reposo. Se debe entender que en la vuelta a la calma las actividades a realizar no procuran lograr ningún objetivo relacionado ni con el aprendizaje ni las adaptaciones funcionales, solamente el de preparar al alumno para el egreso de la clase. El tiempo aproximado de la misma es de 5 minutos.

## **Propuesta de organización para la clase de gimnasia**

Se propone un modelo operativo, que debe ser tomado como una sugerencia ordenadora y obviamente factible de ser modificado. Los tiempos que se asignan a cada una de sus partes son flexibles, pero imprescindiblemente predeterminados por la duración mínima necesaria para que la práctica resulte adecuada y para poder establecer las actividades que se realizarán en función de los mismos. Por lo tanto, el establecimiento de un tiempo permite seleccionar las actividades necesarias para el transcurso del mismo, pero siempre va a estar condicionado a las situaciones que se susciten durante la clase.<sup>12</sup>

Ademas debemos considerar ***que la gimnasia propone la enseñanza de prácticas corporales y motrices relacionadas con el propio cuerpo y la postura, las destrezas y habilidades y las capacidades motoras***

**Primera Parte:** 10 min.

- . Acondicionamiento muscular
- .Acondicionamiento cardiovascular
- .Juego motivacional

**Parte Central:** 35 min.

**Enseñanza y ejercitación de prácticas relacionadas con las capacidades corporales.**

- Velocidad de reacción- 10 min.
- Resistencia Aeróbica- 15 min.
- Flexibilidad corporal- 10 min.
- Fuerza Muscular- 15 min.
- .-Equilibrio Estático y dinámico –
- Coordinación (destrezas y habilidades)

Recordemos que estos tiempos son aproximados y que estas capacidades no aparecen aisladas en la clase sino que deben combinarse de todas las formas posibles. Al Equilibrio

---

<sup>12</sup> Luguercho, S. (2002). Op.cit.

y la Coordinación no le hemos asignado un tiempo en particular, dado que aparecen en todos los momentos de la clase.

Además debemos destinar un tiempo a la enseñanza y ejercitación de las técnicas que generan ajustes posturales correctos a través del dominio del tono y las sinergias musculares y que permanentemente, cada vez que se ejercitan las capacidades corporales y se enseñan a los aprendices posturas adecuadas a sus posibilidades encontramos destrezas y habilidades, propias de la gimnasia o de los juegos y deportes que también deberán ser enseñadas, corregidas o perfeccionadas.

**Vuelta a la calma:** -5 min.

### **Ordenamiento de las capacidades corporales en la parte central de la clase**

-No deben utilizarse las capacidades ***perceptivo cinéticas*** (velocidad, equilibrio y coordinación) en estado de fatiga dado que al ser de origen neuro-muscular, la presencia del ácido láctico (metabolito intermedio producto de la degradación de una molécula de glucosa sin la presencia de oxígeno) inhibe la coordinación muscular y disminuye la calidad del impulso nervioso. Por ello no se deben generar prácticas corporales que involucren la velocidad de reacción, el equilibrio estático y dinámico y la enseñanza y práctica de destrezas y habilidades que exijan grandes esfuerzos coordinativos al final de la clase, mucho menos luego de prácticas corporales muy exhaustivas.

**Fuerza Muscular:** no tiene un lugar específico en la parte central de la clase, si se debe considerar que su ubicación depende fundamentalmente de la práctica de las otras capacidades; por ejemplo si previamente se practica una capacidad perceptivo cinética, ésta debe utilizarse en primera instancia y luego la fuerza muscular. Debemos considerar que la práctica previa no inhibe o dificulta la realización de esta capacidad motora, aunque no sería prudente utilizar la fuerza potencia para piernas, si antes, se practicó intensamente y con gran volumen la resistencia aeróbica y la velocidad de acción para la carrera.

**Flexibilidad Corporal:** no resulta conveniente realizar ejercicios de elongación tendientes a mejorar la flexibilidad corporal como pausa de los ejercicios de fuerza o de resistencia aeróbica, dado que en el primer caso la pausa sería muy prolongada y se perderían los

efectos de los mismo y en el caso de la resistencia aeróbica, si se recurre a flexiones de tronco o posiciones invertidas en mayor o menor medida se produce una interrupción circulatoria, dificultándose el retorno venoso, asimismo las pausas de recuperación podrían ser muy prolongadas.

Si en la Fase Inicial se realizó una preparación del sistema cardio-circulatorio, no sería apropiado proponer ejercicios tendientes a mejorar esta capacidad al comienzo de la Parte Central, porque hacer una tarea pasiva no tendría sentido. En todo caso si se plantean realizar ejercicios de elongación, para mejorar la flexibilidad en la primera parte de la Parte Central no se debe realizar el acondicionamiento del sistema cardio-circulatorio en la Primera Parte y hacerlo con posterioridad, cuando vayan a ser exigidos en plenitud esos sistemas.

No es prudente pretender desarrollar la flexibilidad corporal cuando se está muy fatigado (por ejemplo, al final de una unidad de entrenamiento agotadora por ejercitarse la resistencia aeróbica o la fuerza muscular)<sup>13</sup>, dado que esta práctica puede favorecer las lesiones, por lo que no siempre es conveniente incluirla al final de la clase.<sup>14</sup>

**Propio cuerpo y postura:** por las características naturales del trabajo a realizar se recomienda que el alumno no se encuentre muy fatigado especialmente en aquellas actividades que requieren mucha atención y concentración para su realización.

### **Aspectos a tener en cuenta al confeccionar un plan de clases**

Mariano Giraldes considera que al momento de confeccionar la clase de gimnasia escolar resulta imprescindible considerar algunos aspectos, los que han de favorecer la construcción de una gimnasia con características formativas.

Estos son:

- **El psicológico**
- **El fisiológico motriz**
- **El social**
- **El técnico organizativo**

#### **El aspecto psicológico**

Está compuesto, entre otros por la alegría en la participación, la atención y la voluntad.

---

<sup>13</sup> Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Stadium. Bs As.

<sup>14</sup> Luguercho, S. (2002). Op. Cit.

**La alegría** en la participación alcanza su máximo al comienzo de la clase y se logra a través de juegos y actividades de motivación. La parte dedicada al trabajo correctivo o compensatorio o el aprendizaje de saberes corporales no se caracteriza por lo general, por el entusiasmo de los alumnos, por eso se aprecia un descenso de la curva, para volver a subir en la parte principal, caracterizada por la práctica de las capacidades motoras; sobre todo si en ellas se utilizan juegos o competencias de algún tipo. En la parte final disminuye nuevamente.

**La atención**, en cambio alcanza varios puntos elevados en el desarrollo de la clase. El primero aparece con los ejercicios compensatorios, y luego en la parte central durante la enseñanza de los movimientos relacionados con el propio cuerpo la postura y las destrezas y habilidades para luego decrecer en la vuelta a la calma.

**La voluntad** muestra un progresivo incremento llegando a su máximo en la parte principal, donde de acuerdo a la intensidad de la lección, alcanzará valores elevados.

#### **Aspectos fisiológicos motrices**

Compuesto por:

**Los esfuerzos circulatorios** se establecen fundamentalmente a través de la aplicación de los principios del Intervalo y la Duración en juegos y ejercitaciones caracterizados por su dinamismo. No sucede lo mismo con la práctica de las otras capacidades motoras, es por ello que la curva más elevada aparecerá durante la práctica de la resistencia aeróbica.

**Los esfuerzos musculares** se utilizan en la práctica de destrezas y habilidades que involucran el uso de la fuerza rápida, la fuerza resistencia, en los trabajos posturales y en la flexibilidad. En la primera parte de la clase no aparecen los esfuerzos musculares intensos. En las tareas posturales, también utilizadas en la primera parte de la lección, el trabajo muscular depende de los ejercicios seleccionados y varía de una clase a otra. Los esfuerzos máximos se alcanzan en la parte central pero la intensidad de la curva dependerá también de la práctica o prácticas a realizar relacionadas con la fuerza muscular y la flexibilidad corporal.

**Las exigencias de coordinación** son mayores que en ningún otro momento cuando se intenta el aprendizaje de nuevos movimientos o perfeccionar otros ya adquiridos. La curva del esfuerzo aparece en su punto más alto al comienzo de la parte central en las tareas posturales, la educación del movimiento y en el perfeccionamiento de las destrezas y habilidades.

### **El aspecto social**

Los aspectos más salientes a considerar son la relación subjetiva del alumno con el grupo o con sus compañeros y los aspectos objetivos de la clase en cuanto a la formación y la socialización: son elevados en la primera parte sobre todo si se utilizan juegos o tareas grupales. Las postas y competencias elevan el componente en la parte central. Siempre este componente será elevado en los juegos y competencias.<sup>15</sup>

### **Aspectos técnicos- organizativos**

Para el buen éxito de la lección los dos aspectos más importantes a considerar son:

- No deben producirse muchos cambios en la formación de los grupos (equipos de cinco que tengan que reorganizarse en equipos de tres, por ejemplo) ni gran número de formaciones.
- El poner y sacar aparatos o cambiar de elementos en el medio de la clase, suele producir confusión y desorden. Si en la parte central se utilizan bancos suecos y cajones, es conveniente realizar los juegos de animación y los ejercicios de compensación utilizando los mismos elementos.<sup>16</sup>

## **BIBLIOGRAFIA**

- *Díaz Barriga, A., (1988). Didáctica y Curriculum. México, Nuevomar.*
- *Crisorio, R., (1995). "El problema de los contenidos de la Educación Física". Publicado en la revista "Pista y Patio" n° 3. Buenos Aires.*
- *Crisorio, R., Giles, M., (1999). "Apuntes para una didáctica de la educación física en el Tercer Ciclo de la EGB". Buenos Aires. McyE.*
- *Giraldes, M. (1982) "Metodología de la Educación Física". Editorial Stadium. Buenos Aires.*
- *Giraldes, M.,(1985) "La Gimnasia Formativa en la niñez y la adolescencia". Editorial Stadium. Buenos Aires.*
- *Giraldes,M., (1994). "Didáctica de una cultura de lo corporal". Edición del autor. Buenos Aires.*

---

<sup>15</sup> Luguercho, S. (2002). Op. Cit.

<sup>16</sup> Giraldes, M. (1982) Metodología de la Educación Física. Ed Stadium. Bs. As.

- *Giraldes, M.,(2001) "Gimnasia. El Futuro Anterior". Editorial Stadium. Buenos Aires.*
- *Luguercho, Sergio,. (2002). "El Plan de Clase". Apunte de divulgación interna de la Cátedra Educación Física 1 del Profesorado Universitario en Educ. Física. UNLP.*
- *Stenhouse, L,. (1991). "Investigación y desarrollo del curriculum. Madrid. Morata.*