

Índice

Introducción	11
CAPÍTULO I	
LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA ENSEÑANZA	13
1. El objeto de la Educación Física escolar	16
2. Algunas consideraciones sobre el profesorado y los centros escolares. Las innovaciones	21
3. Modelos de enseñanza-aprendizaje	28
CAPÍTULO II	
LA PLANIFICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA	33
1. Diseño del currículo	35
2. Diagnóstico de la situación inicial	37
3. Diseño de la programación	39
4. Intervención didáctica y evaluación	50
CAPÍTULO III	
LA METODOLOGÍA	55
1. La metodología de la Educación Física en los modelos de enseñanza y aprendizaje	59
2. La metodología global y participativa	62
2.1. Características y principios de la metodología global y participativa	66
2.2. Diseño práctico de la programación y su desarrollo	70

CAPÍTULO IV

EJEMPLOS PRÁCTICOS DEL DESARROLLO

DE UNIDADES DIDÁCTICAS 87

1. La condición física 89

2. Condición física: el calentamiento 91

CAPÍTULO V

DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTORAS

O COORDINATIVAS A TRAVÉS DE OBJETOS O ELEMENTOS 97

A. Trabajo con la cuerda 99

1. Unidad didáctica: 1^{er} ciclo de ESO (12-13 años) 99

2. Unidad didáctica: 2^o ciclo de ESO
y 1^o de Bachillerato (14 a 16 años) 111

B. Trabajo con la pelota 116

1. Unidad didáctica: 1^{er} ciclo de ESO 116

2. Unidad didáctica: 2^o ciclo de ESO y 1^o de Bachillerato 127

C. Trabajo con el compañero o la compañera 132

1. Unidad didáctica: 3^{er} ciclo de Educación Primaria
y 1^{er} ciclo de ESO (10 a 13 años) 132

2. Secuencia metodológica en el periodo 2^o ciclo de ESO
y 1^o de Bachillerato 142

D. Trabajo con el banco sueco 146

1. Unidad didáctica: 3^{er} ciclo de Educación Primaria
y 1^{er} ciclo de ESO 146

2. Secuencia metodológica en el 2^o ciclo de ESO
y 1^o de Bachillerato 155

CAPÍTULO VI	
DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS O CONDICIONALES	159
1. La resistencia	161
2. La fuerza	167
3. La flexibilidad	172
CAPÍTULO VII	
EL JUEGO Y EL DEPORTE	177
1. El juego	179
2. El deporte	180
3. Ejemplos de sesiones de un deporte colectivo: baloncesto	183
4. Ejemplos de sesiones de un deporte individual: atletismo (carreras)	184
CAPÍTULO VIII	
EXPRESIÓN CORPORAL	189
1. Desarrollo de la unidad didáctica: el juego dramático. Ejemplo a desarrollar en el 3 ^{er} ciclo de Educación Primaria y 1 ^{er} ciclo de ESO	192
2. El aeróbic como ejemplo para el 2 ^o ciclo de ESO y 1 ^o de Bachillerato	197
Bibliografía	203