

Índice

AGRADECIMIENTOS	11
NOTAS SOBRE LOS COLABORADORES	13
PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN GENERAL	19

PARTE I. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Capítulo I

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD EN EL CURRÍCULUM DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: MODELOS E IMPLICACIONES PARA LA ENSEÑANZA. J. Devís Devís y C. Peiró Velert	27
1. Introducción	27
2. De la “condición física” a la “condición física relacionada con la salud”	29
3. La condición física y la salud: una relación problemática	32
4. Modelos de educación física y salud	35
5. Implicaciones para el currículum de la educación física	40
6. Referencias	41

Capítulo II

EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD EN LA ESCUELA. L. Almond ..	47
1. Introducción	47
2. Fundamentos del ejercicio físico relacionado con la salud	48
3. Un marco de trabajo para la práctica	48
3.1. Aspiración	49
3.2. Metas	49
3.3. Dirección	49
3.4. Enfoque	50
4. Un conocimiento práctico básico	53

5. Conclusión	54
6. Referencias	55

Capítulo III

LA SEGURIDAD COMO UN FACTOR DE SALUD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. S. McGeorge	57
1. Introducción	57
2. Implicaciones de la enseñanza de la educación física en niños-as y jóvenes	59
2.1. Respetar las limitaciones físicas de los niños-as y jóvenes y ceñirse a actividades que estén a su alcance	59
2.2. Tener en cuenta las características peculiares de los niños-as y jóvenes	59
2.3. Evitar sobrecargas	60
2.4. Tener en cuenta las diferencias individuales	60
2.5. Adaptarse a la organización de la clase	60
2.6. Progresar gradualmente y asegurarse que los alumnos-as están preparados	61
2.7. Fomentar los ejercicios de fuerza y flexibilidad	61
3. Clases de educación física más seguras	61
3.1. Preparación	62
3.2. Seguridad del equipamiento e instalaciones	62
3.3. Estructura de la clase	63
3.4. Variedad de actividades	64
4. Ejercicios contraindicados	65
5. Resumen	68
6. Anexo: ejemplos de ejercicios contraindicados	69
7. Referencias	75

Capítulo IV

UNA PROPUESTA ESCOLAR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD. C. Peiró Velert y J. Devís Devís	77
1. Introducción	77
2. Primeros pasos en la puesta en práctica de nuestra propuesta	79
2.1. El calentamiento	79
2.2. La flexibilidad	80
2.3. La resistencia y fuerza muscular	80
2.4. La realización correcta y segura de los ejercicios de fuerza y flexibilidad	80
2.5. La resistencia cardiovascular o aeróbica	81

2.6. La toma de pulsaciones y la zona de actividad	82
2.7. Composición corporal	84
3. Desarrollo del programa de ejercicio físico y salud elaborado por los alumnos-as	84
3.1. Características del programa	88
3.2. Tiempo	88
3.3. Componentes físicos de salud, actividades y variables	88
3.4. Redacción del contrato	90
3.5. Confección del programa	91
3.6. Implementación del programa y evaluación de los alumnos-as	91
3.7. La evaluación del programa: opiniones de los alumnos-as	94
4. La promoción de la conciencia crítica en los alumnos-as	95
5. Algunos problemas, limitaciones e interrogantes de interés	97
5.1. ¿Qué papel juega la educación física en la promoción de la salud pública?	97
5.2. ¿Cuánta actividad física o ejercicio es suficiente para la salud? ...	98
6. Anexo: Actividades prácticas	100
7. Referencias	106

Capítulo V

UN ENFOQUE DE SALUD PARA EL ATLETISMO EN LA ESCUELA.

L. Almond	109
1. Introducción	109
2. Un nuevo marco de trabajo para el desarrollo del atletismo	110
2.1. El juego integrado	111
2.2. El modelo atlético	112
2.3. El atletismo como deporte	115
3. Un enfoque de salud en el atletismo	117
4. Conclusión	120
5. Referencias	120

Capítulo VI

**LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA
CRÍTICA. D. Colquhoun**

1. Introducción	121
2. El análisis del currículum de la educación física desde una perspectiva crítica	124
2.1. El discurso de producción	132
2.2. El discurso del análisis del texto	132
2.3. El discurso de las culturas vividas	133

3. Conclusión	134
4. Referencias	135

PARTE II. UNA ALTERNATIVA DE ENSEÑANZA PARA LOS JUEGOS DEPORTIVOS

Capítulo VII

BASES PARA UNA PROPUESTA DE CAMBIO EN LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS. J. Devís Devís	141
1. Introducción	141
2. Aproximación crítica a la enseñanza de los juegos deportivos	143
3. Fundamentos para el cambio en la enseñanza de los juegos deportivos	146
3.1. El conocimiento práctico en los juegos deportivos	147
3.2. La comprensión de la naturaleza de los juegos deportivos y la toma de decisiones	148
3.3. El aprendizaje motor en los juegos deportivos	149
3.4. Nuevo marco y modelo conceptual	150
3.5. Actividades adecuadas al proyecto de cambio: los juegos modifica- dos	152
4. Algunas consideraciones sobre el cambio	155
5. Referencias	156

Capítulo VIII

ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE CAMBIO EN LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS. J. Devís Devís y C. Peiró Velert	161
1. Introducción	161
2. Principios generales que orienten la práctica en las clases	163
3. Los juegos deportivos modificados. Algunos ejemplos	166
3.1. Juegos modificados de bate y campo	166
3.2. Juegos modificados de cancha dividida	172
3.3. Juegos modificados de invasión	178
4. Referencias	184

Capítulo IX

LA COMPRENSIÓN EN EL JUEGO DE LOS NIÑOS: UNA ALTERNATIVA A LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS. R. Thorpe 185

1. Introducción 185
2. Necesidad de cambio 186
3. Un modelo para la enseñanza de los juegos deportivos 188
 - 3.1. El juego 188
 - 3.2. La apreciación del juego 189
 - 3.3. Conciencia táctica 189
 - 3.4. Toma de decisiones 190
 - 3.5. Ejecución de habilidades 190
 - 3.6. Resultado de la realización 191
4. Un ejemplo en acción: los primeros pasos en badminton 192
 - 4.1. Forma tradicional 192
 - 4.2. Forma alternativa 192
5. Algunas cuestiones que plantean los profesores 195
6. Evaluación de la aproximación según un marco psicológico 198
 - 6.1. Motivación intrínseca 198
 - 6.2. Los incentivos de practicar los juegos deportivos 198
 - 6.3. Afiliación 199
 - 6.4. Logro 200
 - 6.5. Sensación/estrés 201
 - 6.6. Reconocimiento social 202
 - 6.7. Auto-dirección 203
7. Conclusión 204
8. Referencias 206

Capítulo X

EL CONOCIMIENTO PRÁCTICO EN LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS. B. Read 209

1. Introducción 209
2. Aproximación contextual a la enseñanza de los juegos deportivos 210
 - 2.1. La preparación física 210
 - 2.2. La habilidad en la ejecución 211
 - 2.3. El discernimiento 212
 - 2.4. El juicio 212
3. Asignación de tareas tradicionales 214
 - 3.1. El ataque 215
 - 3.2. La defensa 216
4. Asignación de tareas de tipo contextual 216
5. Referencias 221

Capítulo XI

APROXIMACIÓN REFLEXIVA AL APRENDIZAJE DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS. L. Almond y M. Waring	223
1. Introducción	223
2. El inicio de un proyecto de investigación	225
3. La construcción del proyecto de investigación	225
4. Una alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos	227
5. La elaboración de juegos deportivos	232
6. Conclusión	234
7. Referencias	235

Capítulo XII

LA ENSEÑANZA PARA LA COMPRESIÓN EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS: UNA REVISIÓN CRÍTICA. M. McNamee	237
1. Introducción	237
2. Aproximación crítica	240
3. Conclusión	246
4. Referencias	246

PARTE III. EL CAMBIO CURRICULAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Capítulo XIII

REFLEXIONES SOBRE LAS POSIBILIDADES Y LOS PROBLEMAS DEL PROCESO DE CAMBIO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. A. Sparkes	251
1. Introducción: problemática general del cambio	251
2. La dimensión subjetiva del cambio	255
3. El control dentro de perspectivas diferentes y contrarias	258
4. Reflexiones finales	261
5. Referencias	264