

ELABORACION DE PLANES DE CLASE

EN EDUCACION FISICA

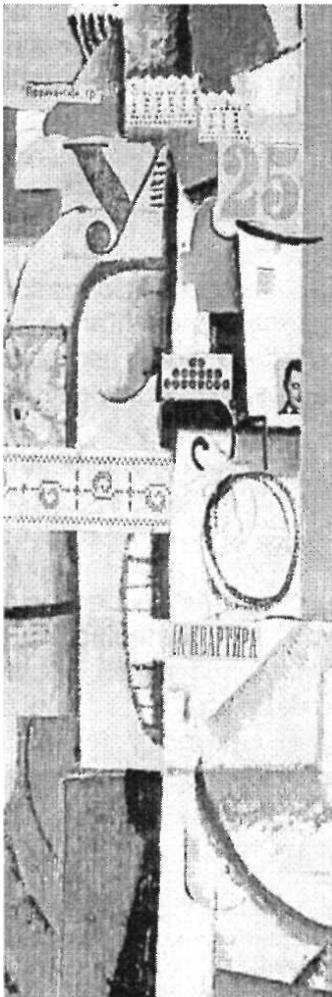
Elkin Vergara

Para hacer planes de clase se deben tener en cuenta múltiples factores: estilos de enseñanza, características de los grupos, tiempo de clase, organización de ambientes de aprendizaje, situaciones sociales del entorno, entre otros. Más adelante señalaremos los criterios a desarrollar con respecto a su estructura

En términos de enseñanza, planificar también es, a partir de una idea, prever un conjunto de acciones. Es, de alguna manera, una estrategia de acción con la que pensamos llegar a una meta preestablecida. En educación, planifica el Gobierno, planifica el Centro Educativo y planifica el profesor. El profesor lo hará desde su pensamiento, interpretando la información que tiene a su alcance y desarrollando una serie de pasos que le facilitan llegar al fin propuesto¹.

Elaborar planes de clase es realizar una actividad compleja que requiere de la disposición de mucho tiempo y de la consulta de un buen número de material bibliográfico si se quiere hacer un trabajo interesante y que despierte la motivación en los grupos humanos en los que se va a implementar. No se está hablando de maneras facilistas o de simples procesos operativos para hacer rápido un plan. Se habla de compromisos que ahonden en la problemática educativa y que respondan exitosamente a la formación de una verdadera nueva sociedad.

El acercamiento a la planificación de las clases que vamos a describir tiene su respaldo en la experiencia propia y en el seguimiento sistemático por más de tres años a diferentes grupos de trabajo, practicantes de escuelas de iniciación y formación deportiva, estudiantes de último semestre de educación física y estudiantes de último semestre en el programa de especialistas de educación física de la Universidad de Mur-



¹ Gimeno Martín, Saturnino. (1994) "Preparación de la enseñanza. Planificación y programación". En *La educación física y su didáctica*. Madrid. ICCE. P. 133.

da (España). En esta última experiencia tuve la oportunidad de estudiar lo que ellos denominan la elaboración de *fichas de clase*².

La motivación para realizar este escrito está centrada en la dificultad que he percibido para la elaboración de planes de clase. Con sorpresa encontramos que los estudiantes y algunos profesionales no saben cómo planear y seleccionar las tareas y propósitos educativos de una sesión de clase. En tal sentido, me propuse consultar y recoger algunos criterios académicos que sirvieran de base para la construcción de planes. Por lo general "la sesión se divide en tres grandes bloques: la parte inicial, fundamental y final"³. Sin embargo, las formas como estos se llevan a la práctica son tan disímiles como instituciones o educadores hayan.

Este artículo se centra en proponer criterios sobre la estructura metodológica para la elaboración de planes de clase. En tal sentido, se recomienda tener en cuenta, entre otros, los siguientes criterios:

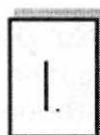
- Los estilos de enseñanza que van a ser utilizados
- Las características de los grupos con los que se va a trabajar
- Las instalaciones y su estado
- El tipo de comunicación
- El tiempo de clase
- La organización de los ambientes de aprendizaje
- El clima
- Las situaciones sociales del entorno

Con el propósito de facilitar la elaboración de los planes de clase, se proponen nueve aspectos fundamentales que deben incluirse en los esquemas que se elijan:

- Encabezado.
- Inducción temática (motivación).

- Objetivos.
- Calentamiento.
- Actividades
- Finalización de la sesión
- Recursos.
- Evaluación.
- Observaciones.

Cada uno de estos elementos se desarrolla brevemente a continuación.



ENCABEZADO

Consiste en un tipo específico de presentación que da cuenta de la ubicación temporo-espacial de la actividad física, del tema, de los grupos de trabajo en los que se va a intervenir y de los responsables institucionales y humanos que tengan a su cargo ese plan o sesión. Este puede estar constituido de la siguiente manera:

- Nombre de la institución: es la empresa u organización visible que responde por el proyecto o programa implementado.
- Dependencia: cuando las organizaciones son muy grandes o complejas, presentan a su vez subdivisiones como facultades, escuelas, institutos, departamentos, divisiones, secciones, programas, etc.
- Proyectos: hace alusión a las propuestas académicas o a los programas que se proponen recoger un conjunto de saberes para especializarse en ellos. A veces pueden aparecer como asignaturas, programas, núcleos, etc.
- Docente: es el interventor inmediato que desarrolla los contenidos de la sesión de clase, es el responsable del plan.
- Fecha: ubica en el tiempo y registra cronológicamente los ciclos o períodos de los encuentros. Puede incluir el mes, el día y la hora.

² Se denominan fichas de clase los planes de clase elaborados por los practicantes del programa de especialistas en educación física de la Universidad de Murcia, España. (1998).

³ Sáenz - López Buñuel, Pedro. (1997) *La Educación Física y su didáctica: manual para el profesor*. Sevilla. Wanceulen. P. 108

- **Grupo:** identifica el conjunto de alumnos a los cuales va dirigido el plan. Los criterios de composición pueden ser: edad, estatura, peso, grado de escolaridad, actividad laboral, sector geográfico, etc.
- **Actividad física:** describe la expresión o manifestación motriz: deportes, actividades rítmico-danzarias, actividades de ocio y tiempo libre, actividades de recreación.
- **Tema:** se refiere a los contenidos particulares que se van a trabajar en la sesión.
- **Distribución del tiempo de clase:** una buena planeación se hace sobre la base de la disponibilidad de tiempo. Recordemos que en algunos espacios, el escolar por ejemplo, el tiempo real para la ejecución de las clases es bastante reducido, por esto es importante que hagamos una buena distribución de él. "Este tiempo, tan valioso para el profesor, o al menos así se lo dice a menudo a sus alumnos, debe considerarse desde diversos puntos de vista"⁴. Recordemos que los tiempos a tener en cuenta, según Pieron, son:

Del programa

Útil o funcional

Disponible para la práctica

De compromiso motor

Empleado en la tarea



INDUCCIÓN TEMÁTICA

Esta parte del plan de clase se plantea como propósito fundamental concientizar al docente de la importancia que tiene para los alumnos la presentación de los objetivos, contenidos y metodología a desarrollar en cada sesión. "El comienzo de la sesión y la puesta en marcha toman el sentido de una reorientación material,

corporal y psíquica: deben *atraerá* los participantes"⁵.

Su valor radica en que esta parte cumple funciones de predisposición y motivación de los alumnos para la realización de las actividades de clase.

Cuando el docente no hace una presentación de los componentes de la sesión, se puede presentar uno de estos dos fenómenos:

- Los alumnos empiezan desde un principio a guardar energías para entregar lo mejor de sí al final de la clase o en actividades que ellos creen que se van a desarrollar y que esperan con mayor ansiedad. Pero como no se conoce el plan, es posible que esas actividades no se realicen o se hagan a baja intensidad. Esto hará que se pierda ese potencial de reserva del alumno.
- Otra situación es cuando los alumnos empiezan a desarrollar el trabajo a altas intensidades desde un principio, lo que conduce a que no se aguante la carga de trabajo hasta el final de la sesión.

Por las anteriores razones, se busca que el profesor exprese claramente los propósitos y las actividades de la clase, para que desde un comienzo haya una preparación y predisposición con relación a las tareas a desarrollar, de tal manera que los alumnos hagan una correcta regulación.

Se sugiere que en los planes de clase sólo aparezcan las palabras claves de esa sesión.

Antes de empezar la sesión, se recomienda que, estratégicamente, el docente aborde desde el punto de vista humano situaciones que estimulen y den confianza a los alumnos.

⁴ Pieron, Maurice. (1988) *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid. Gymno. P 184

⁵ Pouillart, G. (1989) *Las actividades físicas y deportivas: enseñar, estimular, entrenar*. Barcelona. Paidós. P. 225

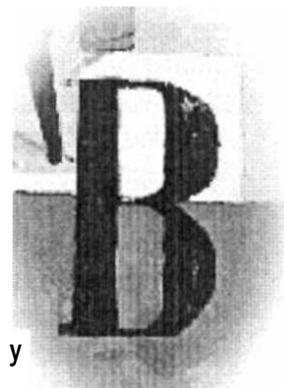
3. OBJETIVOS

Con relación a los objetivos, varias son las posturas que se han planteado al respecto. "La cuestión de los objetivos aparece de manera problemática, pues mientras que algunos entienden su absoluta necesidad como elemento del curriculum, otros niegan tal circunstancia"⁶. Inclusive, algunos aseveran que el eje fundamental de la enseñanza está circunscrito a la adecuación de los ambientes de aprendizaje y que la elaboración de objetivos o planificación de la clase son tareas que se pueden dejar de lado para entrar a intervenir sobre acciones propias de los discentes.

El maestro interesado en facilitar el aprendizaje y no en la función de enseñanza, organiza su tiempo y sus esfuerzos de manera muy diferente del maestro convencional. En vez de dedicar enorme cantidad de tiempo a elaborar planes de clase y exposiciones, se concentrará en proporcionar toda clase de recursos para que el aprendizaje sea vivencial y adecuado a las necesidades de los estudiantes (Rogers, 1975, 110 - III)⁷.

Tal vez una postura unificadora podría renunciar al extremo obsesivo de proponerse alcanzar objetivos así como de cuidarse de que la libre exploración o auto-aprendizaje caigan en acciones poco productivas. "En todo caso, la idea de objetivo responde a la cuestión fundamental de clarificar mi proceso, de iluminarlo, haciendo explícito lo que se desea hacer, el tipo de situación formativa que se pretende crear y el tipo de resultados"⁸. Igualmente razonable sería medir equilibradamente las libres exploraciones de los

alumnos, de tal manera que estas puedan tener, si no unos objetivos expresamente planteados, sí unos criterios o parámetros que permitan reconocer avances significativos en la maduración o transformación del sujeto. "La razón: en sentido cartesiano, es la capacidad de juzgar bien y de distinguir lo verdadero de lo falso. El conocimiento, para ser racional, debe satisfacer seis exigencias fundamentales: orden y método, evidencia, certeza, inteligibilidad, universalidad y objetividad"⁹. Sea una u otra la postura, la invitación estriba en la necesidad de concientización que requiere una buena planeación de las actividades.



Los objetivos generales y específicos hacen parte de las unidades o del programa de enseñanza. En las sesiones de clase sólo se desarrollan objetivos específicos. En una sesión podrán existir uno o varios objetivos, dependiendo de la cantidad y tipo de contenidos. También se podría presentar que un mismo objetivo se trabaje durante varias sesiones.

4. CALENTAMIENTO

A pesar de que es un tema que ha sido tratado de manera clara por la literatura, muchas son las deficiencias que observamos en las prácticas cotidianas de la actividad física. La orientación de los profesores en este punto no guarda todavía la rigurosidad requerida. "La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación

⁶ Contreras Jordán, Onofre. (1997) "Didáctica de la Educación Física". En Castejón Oliva, Francisco Javier y Otros. *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid. Pilateña. P. 244

⁷ Citado por Blández Ángel, Julia (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física*. Barcelona. Inde. P. 177

⁸ *Ibid*, 245

⁹ Lamour, Henri. (1991) *Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva*. Barcelona. Paidós. P.29

dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de puesta a punto"¹⁰.

Por la experiencia recogida en varios años de trabajo práctico y por el seguimiento realizado a diferentes grupos de trabajo, se puede afirmar lo siguiente: los planes de clase, si bien deben ser elaborados con rigor académico, también es cierto que deben ser ágiles y prácticos. En tal sentido, se hacen las siguientes consideraciones:

4.1 La activación dinámica general (ADG)

Todos sabemos que tiene como propósito elevar la temperatura corporal, pero también conocemos de las pocas alternativas que encontramos para su realización: caminar, trotar, saltar en forma moderada, combinar ejercicios de movilidad articular al caminar o al trotar y, de pronto, uno o dos ejercicios más.

Lo que se quiere significar con esto es que las alternativas son pocas y que, además, estas actividades son bien conocidas por todos los docentes y aplicadas por ellos. De tal manera que si este componente de la estructura del calentamiento está bien definido, poco sentido tendría entonces que, día a día, sesión tras sesión (no se nos olvide que estamos hablando de la planeación), estuviésemos repitiendo lo mismo. Por un lado se haría tedioso el trabajo de planeación y por el otro, se perdería motivación y terminaríamos en la construcción mecánica de planes.

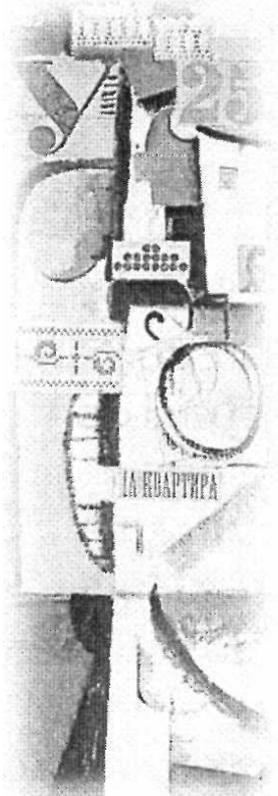
4.2 La movilidad articular

Este también es un tema especial que requiere ser analizado con cuidado. Muchos docentes lo incluyen en su calentamiento (ADG), por eso

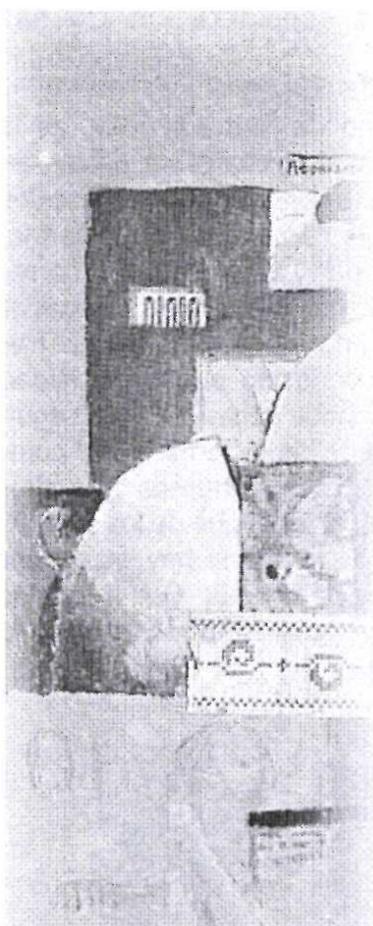
vamos a poner en consideración algunas posiciones.

La articulación, dicho de forma sencilla, es la unión de dos huesos, los cuales se desplazan gracias a su cápsula, a la acción de los músculos y al líquido que la lubrica para que no haya fricción. El movimiento articular, como tal, no requiere de calentamiento previo para responder mejor o más adecuadamente a las cargas físicas. "De todos es conocido que la movilidad articular está determinada genéticamente según Farfel (1979), depende de la forma y del comportamiento mecánico de los huesos que componen la articulación, al igual que de las superficies articulares"¹¹. Lo que sí hay que tener claro es la necesidad de estimular los músculos y los tendones mediante el estiramiento. Con lo anterior se quiere decir que el calentamiento articular no va a producir ni más líquido del ya existente en la cápsula ni más movimiento. El movi-

los planes de clase, si bien deben ser elaborados con rigor académico, también es cierto que deben ser ágiles y prácticos.



¹⁰Pareja Castro, Alberto. (1994) El calentamiento: estructura y contenido. *Kinesis* No. 13. P. 38. ¹¹ Citado por Díaz Suárez, Arturo. (1996) *El deporte en educación primaria*. Murcia. DM. P.192



¿Te has preguntado cuantos niños sufren traumas musculares o ligamentosos por la falta de estiramiento?

miento articular depende de la capacidad de flexibilidad que se tenga.

Se recomiendan los ejercicios de movilidad articular en personas de la tercera edad y en rehabilitación, donde el trabajo cobra verdadera significancia física.

4.3 El estiramiento

Tampoco tendría sentido que el docente en cada plan elaborado mencione el sinnúmero de grupos musculares que propone elongar. Lo que sí se considera importante en este aspecto es que se pueda enunciar el tipo de estiramiento y la metodología para su desarrollo.

Conviene resaltar en este punto la intensidad del trabajo del estiramiento en edades tempranas. Se recomienda que en dichas edades el estiramiento no sea riguroso y sobre todo que se realice como conducta educativa, más que como propósito en sí. ¿Te has preguntado cuántos niños sufren traumas musculares o ligamentosos por la falta de estiramiento? Parece que ninguno. Pues bien, no se trata de entrar a dar justificaciones fisiológicas sobre el asunto. El niño en edades tempranas presenta características musculares muy especiales, por lo que prescindir del estiramiento no sería un absurdo. Sin embargo, como se manifestó anteriormente, es necesario implementarlo como conducta educativa. "Según Hurton (1972), se sabe que si no se realizan estiramientos, su defecto se manifestará necesariamente al perfeccionar una especialidad deportiva en sí"¹². Se sugiere para tal caso que el estiramiento sea algo muy ágil y genérico para que no haya desmotivación por parte de los menores hacia la práctica de la actividad física. El exceso de ejercicios de estiramiento o la larga duración de estos produce apatía y desconcentración por parte del alumnado. Cuando estos ejercicios se realizan durante mucho tiempo, los niños prefieren empezar a jugar entre ellos y el control de la clase se pierde. Lo recomendado, entonces, es que se hagan pocos ejercicios. Metodológicamente, lo mejor sería proponer que ellos mismos dirigieran unos cuantos.

4.4 La activación dinámica específica (ADE)

Donde sin lugar a equivocaciones hay que entrar a definir claramente los planes de clase con relación al calentamiento, es en la activación dinámica específica. Es aquí donde se empieza la ver-

¹² Idem.

dadera elaboración del trabajo de la planeación e, inclusive, donde se empieza a poner a prueba la capacidad e idoneidad del docente.

El trabajo de la ADE es importante porque él da cuenta de la variedad de las clases, de la relación de las actividades, de la correspondencia con los objetivos, crea el puente entre actividades centrales y propósitos específicos, se encarga de generar el ambiente o motivación propicia para responder al centro de la clase, es un regulador de esfuerzos, pero a la vez la parte más excitante del trabajo.

Los ejercicios de la ADE en ningún momento se pueden confundir con las tareas de la parte central de la clase, pero sí debe haber una estrecha relación para que la transferencia de movimientos sea la más positiva posible. "Existe transferencia positiva cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de que se vea facilitado el aprendizaje o la ejecución de una segunda tarea"¹³. Las actividades que se proponen en esta parte del plan deben ser bastante variadas para cada clase.

5. ACTIVIDADES

Son todas las actividades que se derivan o que se erigen para alcanzar los propósitos de la sesión, este es el aspecto que debe presentar mayor riqueza en cuanto a contenidos, variabilidad y secuenciación. Debe ser rico en propuestas que sean interesantes de principio a fin.

De lo adecuado o no de la planeación de estas actividades dependerá que haya receptividad por parte de los alumnos. Las actividades que aquí se propongan deberán tener como objetivo alcanzar los propósitos de la sesión y mantener la atención y disposición permanente de los discentes.

Es la parte más larga de la sesión. Se deben presentar las actividades en un orden que permita identificar progresividad en las acciones e igualmente procurar una estrecha relación entre los ejercicios. Además, su correspondencia con los objetivos será indisoluble. Pese a lo anterior, son muchas las dificultades que a este nivel se presentan por falta de compromiso de quienes laboran planes de clase.

6. FINALIZACION DE LA SESION

Es el momento en el que la intensidad de las actividades debe bajar a cero, o lo que es lo mismo, es el momento en el cual los alumnos regresarán a los estados fisiológicos de reposo.

Para lograr lo anterior se requiere de ejercicios de baja intensidad y de la realización de estiramientos para posibilitar la recuperación del músculo. En esta parte de la sesión algunos profesores prefieren hacer trabajos de relajación mental, no hay problema en ello, siempre y cuando los alumnos estén lo suficientemente entrenados o maduros para lograr los objetivos de esta parte de la clase. Sin embargo, se sugiere que sea el estiramiento la práctica más habitual. De manera sencilla y para comprender mejor el problema, la idea es que el músculo que se ha acortado por el esfuerzo físico, sea elongado para llevarlo de nuevo a su posición inicial. "Una de las propiedades del músculo es la de recuperar su forma después de haber sido deformado".¹⁴

7. RECURSOS

Es frecuente encontrar una cierta despreocupación por este tema y la mayoría de las veces se

¹³ Sánchez Bañuelos, Fernando. (1992) *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid. Gymnos. P. 107

¹⁴ Díaz Suárez, Arturo. (1996) *El deporte en educación primaria*. Murcia. DM. P. 192

omite o se desarrolla de cualquier manera. Tradicionalmente se hace alusión a recursos humanos, físicos y materiales.

7.1 Recursos humanos.

Por lo general hacen alusión al profesor y a los alumnos. En esta propuesta se plantea que ambos son inherentes al proceso de formación educativo, así que no tendría sentido su reseña permanente dentro del ítem de recursos en la planeación de clases. Por lo tanto, se recomienda que para dicho caso sólo se tengan en cuenta aquellas personas que no permanecen con frecuencia dentro del proceso formativo, es decir, ponentes especializados, profesores de otros cursos, personas invitadas que tendrían a su cargo ciertas responsabilidades, entre otros.

7.2 Recursos físicos

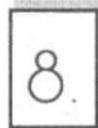
Se observa con frecuencia que los recursos físicos reseñados sean la descripción de aquellos escenarios propios de ciertas actividades, como la piscina, en el caso de la natación; la cancha, en el caso del baloncesto, voleibol, fútbol. Al igual que en el punto anterior, para no hacer tediosa o repetitiva la elaboración de planes de clase, se recomienda que los recursos físicos señalados sean aquellos espacios que pocas veces se utilizan en las actividades referidas, diferentes al lugar natural de realización de las actividades. A manera de ejemplo: quienes realizan danzas, se supone que siempre lo hacen en un salón de danzas, pero no es común que en sus actividades (una coreografía, para citar un caso) ocupen espacios distintos, como la cancha de voleibol. Este sería un recurso físico diferente al normalmente utilizado y, por lo tanto debe incluirse en la planificación.

7.3 Recursos materiales

Una acción que puede favorecer bastante el aprendizaje, es la cantidad de medios (recur-

sos) que los docentes podamos ofrecer a los estudiantes. Mientras más y mejor sea la utilización de recursos, más rica y multiplicadora de posibilidades será la clase para ellos.

Los recursos materiales deberán especificarse en forma precisa y en cantidades suficientes.



EVALUACIÓN

La evaluación es la actividad más importante que se puede realizar en cualquiera de los frentes en los que actuemos debido a que ayuda a comprender el grado de transformación y rendimiento de las acciones, ya sea en lo personal, afectivo, empresarial, económico, educativo. Por eso se deben precisar unas pautas o características que den cuenta de un proceso claro y objetivo.

Las características básicas que debe tener el proceso de evaluación las concretan, Stufflebeam y Shinkfield, en cuatro:

- Útil. Es el sentido que debe ayudar a las personas implicadas a identificar los aspectos positivos y negativos, informando cómo mejorar estos últimos
- Factible. Utilizando procedimientos que puedan llevarse a la práctica sin dificultad.
- Ética. Basada en compromisos explícitos.
- Exacta. Describiendo con claridad el objeto de evaluación en su evolución y contexto¹⁵.

Sobre la evaluación, muchos docentes aún centran su atención en los resultados de los alumnos. Frente a ello es importante redireccionar el norte y tener un poco más en cuenta los proce-

¹⁵ Citado por Saenz-López Buñuel, Pedro. Op. cit. PP. 205- 206.

sos. "La primera preocupación del profesor debe ser de inducir en los alumnos objetivos de aprendizaje y no objetivos de resultados así como sus concomitantes motivaciones, la entrega a la tarea en vez de la entrega a sí mismo. Deben intentar activar en ellos la concepción no diferenciada de la habilidad"¹⁶. La evaluación es tal vez el elemento más complejo del sistema educativo y, seguramente, en esta siempre aparecerán posiciones encontradas. Sin embargo, hay que tener en cuenta la ubicación de indicadores que den fe del proceso docente, del proceso discente y de las situaciones de clase (aciertos y problemas pedagógicos).

81 Docente

Deberán categorizarse derroteros que den cuenta de la actitud y de la aptitud del profesor. La primera como un descriptor pedagógico-metodológico y la segunda, referida a la idoneidad o competencia técnica (saber en sí). Algunos de los criterios de evaluación del docente son: desempeño, metodologías utilizadas, estilo de enseñanza, preparación de clases, iniciativa académica, dificultades, tratamiento de los problemas pedagógicos, empatía.

82 Proceso discente

Indicadores que den cuenta de la modificabilidad (educación - formación) de las estructuras propias del aprendizaje de las tareas planteadas, como por ejemplo: lecturas, logros, no logros, dificultades, actitud de cambio, habilidades, esfuerzo.

83 Situación de clase

Identificar en comunidad los aspectos sobresalientes y negativos que incidan en el progreso o no del proceso enseñanza-aprendizaje. Se tienen en cuenta aspectos como los escenarios,

recursos, problemas pedagógicos y necesidades, entre otros.

9.

OBSERVACIONES

Muchas veces se hace caso omiso de este punto. No obstante, deberá tenerse en cuenta para satisfacer el seguimiento y evolución del desarrollo de los programas. Se sugiere que en él vayan descritos todos aquellos hechos particulares o *ajenos* al proceso educativo, por ejemplo, dificultades que puedan presentarse en la utilización de campos abiertos donde confluyan otros grupos humanos, imprevistos que a última hora lesionen gravemente la ejecución de las clases, etc. Es importante diferenciar claramente este criterio (las observaciones) de la evaluación.

Bibliografía

BLÁNDEZ ÁNGEL, Julia. (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física*. Barcelona. Inde. 177 p.

CASTEJÓN OLIVA, Francisco Javier y otros. (1997). *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid. Pila Telena. 310 p.

CONTRERAS JORDÁN, Onofre. (1997). "Didáctica de la educación física". En CASTEJÓN OLIVA, Francisco Javier y otros. (1997). *Manual del maestro especialista en educación física*. Madrid. Pila Telena. 310 p.

CORPAS RIVERA, Francisco; TORO BUENO, Salvador y ZARCO RESA, Juan. (1994). *Educación física en la enseñanza primaria*. Málaga. Algibe. 461 p.

¹⁶ Famose, Jean-Pierre. (1990) *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona. Paidotribo. P. 308

- DÍAZ SUÁREZ, Arturo. (1996) *El deporte en la educación primaria*. Murcia. Editorial DM. 247 p.
- FAMOSE, Jean-Pierre. 1990(7). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona. Paidotribo. 333 p.
- GIMENO MARTÍN, Saturnino. (1994). "Preparación de la enseñanza. Planificación y programación". En *La educación física y su didáctica*. Madrid. Instituto Calazans de Ciencias de la Educación. 125 - 137 p. LAMOUR, Henri. (1991) *Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva*. Barcelona. Paidós, 331 P-
- PAREJA CASTRO, Luis Alberto. (1994) *El calentamiento: estructura y contenido*. *Revista Kinesis* No. 13. Pp. 37 - 41
- PIERÓN, Maurice. (1988) *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid. Gymnos, 184 p.
- PIERÓN, Maurice. (1988) *Pedagogía de la actividad física y el deporte*. Málaga. UNISPORT, 307 p. POUILLART, G. (1989) *Las Actividades físicas y deportivas: enseñar,, estimular, entrenar*. Barcelona. Paidós., 254 p.
- SAÉNZ-LOPEZ BUÑUEL, Pedro. (1997) *La Educación Física y su didáctica: manual para el profesor*. Sevilla Wanceulen, 219 p.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid. Gymnos 286 p.

DATOS DEL AUTOR

Elkin Vergara. Profesor del IUEF de la Universidad de Antioquia y coordinador de la Escuela de Técnicos Deportivos en la misma institución. Licenciado en educación física de la Universidad de Antioquia.