



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EVOLUCIÓN DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Víctor Hernández-Beltrán

Universidad de Extremadura
Email: vhernandpw@alumnos.unex.es

Luisa Gámez-Calvo

Universidad de Extremadura
Email: lgamezna@alumnos.unex.es

José Martín Gamonales

Universidad de Extremadura
Email: martingamonales@unex.es

RESUMEN

El modelo de sesión de la asignatura de Educación Física es uno de los momentos más difíciles de planificar debido a la gran cantidad de contratiempos que se pueden producir. Por ello, los docentes de esta área deben llevar a cabo una buena planificación y preparación de sus sesiones para desarrollar los objetivos y estándares de aprendizaje propuestos en el alumnado. En este trabajo, se lleva a cabo un estudio teórico sobre la evolución de los modelos de sesión en el área de Educación Física. Este estudio se ha realizado en función de la terminología usada por los diferentes autores en sus propuestas de Unidad Didáctica. Con la finalidad de facilitar el trabajo a los docentes, se realiza una propuesta de estructura de sesión que se puede llevar a cabo en la asignatura Educación Física. En esta estructura se tiene en cuenta las diferentes partes en las que se puede dividir la sesión, y del estilo de enseñanza-aprendizaje que desarrolle el docente (desde una perspectiva tradicional hasta los modelos más constructivistas). El docente debe ser capaz de producir aprendizajes significativos en los alumnos en función de las situaciones educativas (intencionadas por el maestro o surgidas durante el mismo proceso de enseñanza-aprendizaje).

PALABRAS CLAVE: programación; unidad didáctica; sesión; estilo de enseñanza; aprendizaje

EVOLUTION OF PHYSICAL EDUCATION SESSIONS

ABSTRACT

The session model of the Physical Education subject is one of the most difficult moments to plan due to the large number of setbacks that can occur. Therefore, teachers in this area must carry out a good planning and preparation of their sessions to develop the objectives and learning standards proposed in the students. In this work, a theoretical study is carried out on the evolution of session models in Physical Education. This study has been based on the terminology used by the different authors in their Didactic Unit proposals. In order to facilitate the work of teachers, this study makes a proposal of session structure that can be developed in the Physical Education subject. This structure considers the different parts into which the session can be divided, and the teaching-learning style, from a traditional perspective to the most constructivist models. The teacher must be able to produce meaningful learning in students based on educational situations (intended by the teacher or arising during the teaching-learning process).

KEYWORD

Educational program; didactic unit; session; teaching style; learning

1. INTRODUCCIÓN.

El concepto de Actividad Física (en adelante, AF), se entiende como todo movimiento voluntario o involuntario producido por los sistemas musculares y esqueléticos que conlleve un gasto de energía (Chales-Aoun & Merino-Escobar, 2019). La práctica de AF es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un crecimiento y desarrollo pleno de los niños/as (Oviedo et al., 2013). Una practica continuada de AF en la infancia presenta múltiples beneficios a nivel motor, cognitivo, afectivo y social (Rodríguez-Torres et al., 2020), así como ayuda a la prevención de problemas cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión por lo que la práctica de AF de forma regular ayuda a mantener un buen estado de forma y de salud (Aparicio-Sarmiento et al., 2021; Chacón et al., 2016). Por ello, debido al gran tiempo que pasan los alumnos en las clases, la asignatura de Educación Física (en adelante, EF), se ha convertido en uno de los pilares fundamentales a la hora de promocionar estilos de vida saludable (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza & Generelo, 2015), con el objetivo de desarrollar en los estudiantes una buena actitud hacia la AF (Gómez-Carmona, Redondo-Garrido, Bastida-Castillo, Mancha-Triguero & Gamonales, 2019; Trudeau & Shephard, 2005). Por tanto, el docente debe optar por un papel socializador, puesto que es determinante para fomentar una actitud positiva hacia la práctica de AF en los alumnos (Fernández Baños, Ortiz-Camacho, Baena-Extremera & Zamarripa, 2017). Además, la mayoría de los niños únicamente realizan AF en la escuela. Es decir, los profesionales de la educación debe llevar a cabo una correcta planificación y organización de las sesiones aprovechando al máximo el tiempo útil en sus sesiones (Yanci, Los Arcos, Reina, Gil & Grande, 2014).

En el contexto educativo, el tiempo es uno de los pilares fundamentales de la educación, puesto que permite una buena organización por parte de los docentes a la hora de desarrollar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje (en adelante, E-A), en los alumnos. Por ello, el tiempo se considera como un elemento de ayuda y de referencia para el profesor con la finalidad de organizar sus labores docentes (Hargreaves, 1992). Además, se debe utilizar de forma coherente con la finalidad de realizar un acercamiento al curriculum escolar, al proceso de E-A, a la evaluación y a los problemas de aprendizaje que presenten los alumnos en las aulas (Adelman, 1996). Igualmente, para una buena organización y desarrollo de la sesión de Educación Física (en adelante, EF), es imprescindible la creación de hábitos y rutinas en los alumnos previamente acordadas entre los alumnos y el docente (Caballero, 2012; Molina, Garrido & Martínez-Martínez, 2017), así como contar con la colaboración de los padres (recordar el uso de ropa y calzado deportivo). Por tanto, el éxito de una correcta planificación del proceso de E-A debe tener en cuenta diversos factores como son la Programación Anual (en adelante, PA), las Unidades Didácticas (en adelante, UD), que conforman dicha programación, y, por último, las sesiones didácticas o proyectos propuestos por el docente. Estos tres elementos se engloban en el tercer nivel de concreción curricular, entendido como la "Programación de aula" (Reta-Sabarrós, 2017).

La PA es el conjunto de acciones de planificación y desarrollo a ejecutar en un contexto educativo determinado. Además, están formadas por un número de UD que se trabajaran durante el curso. Las UD son las herramientas que emplean los docentes durante sus clases, y presentan los siguientes apartados: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, metodología, criterios de evaluación y atención al alumnado con necesidades educativas especiales (Díaz, García-Fernández & Marcos, 2007). No obstante, en la literatura científica, existen diferentes UD

adaptadas a las normativas vigentes para la asignatura de EF. Según Gamonales y Campos-Galán (2017), y Hernández-Beltrán, Gámez-Calvo y Gamonales (2020), las propuestas de UD para EF deben tener como mínimo los siguientes elementos curriculares:

- Justificación de la UD.
- Objetivos.
- Competencias.
- Contenidos.
- Estándares de aprendizaje evaluable.
- Metodología didáctica.
- Temporalización de las sesiones, así como los objetivos a desarrollar en cada una de las sesiones.
- Recursos y materiales.
- Evaluación, incluyendo un ejemplo de rubrica tanto para evaluar a los alumnos, como para evaluar la propia actividad del docente.
- Interdisciplinariedad.
- Transversalidad.
- Adaptaciones curriculares para los alumnos con necesidades educativas especiales.

Y es dentro del apartado de Temporalización donde se recogen los ejemplos de las sesiones didácticas que conforman las UD de las PA de los docentes. Además, se muestran los objetivos a desarrollar en el alumnado, y el espacio donde se va a ejecutar los diferentes momentos de E-A, así como las adaptaciones curriculares para los alumnos con necesidades educativas especiales (Gamonales, 2016). Por tanto, la UD sirve como marco de referencia a la hora de encuadrar las diferentes sesiones en el desarrollo del curso académico, cobrando sentido en el proceso de E-A del alumno (Salinas, Lozano & Viciano, 2006). La sesión se define como el conjunto de actividades que se desarrollan en el aula y que les sirve a los docentes para crear en los alumnos un aprendizaje significativo, así como la adquisición de los contenidos y los objetivos propuestos al inicio del curso (Díaz et al., 2007). Debido a la cantidad de objetivos y contenidos a emplear que se deben cumplir y seguir por parte de los docentes, es importante tener claro el desarrollo de las sesiones, así como la gestión del tiempo y la estructura (Ortega-Sáez, García-Martínez, Olaya-Cuartero & Ferriz-Valero, 2021). Por otro lado, el docente de EF puede diseñar las sesiones en función de las necesidades e intenciones que se persigan. Según Salinas et al., (2006), los diferentes tipos de sesiones pueden ser muy variantes: en función del objetivo de la sesión hasta la estructura de la sesión (Tabla 1).

Tabla 1.
Funcionalidades de los modelos de sesiones.

Sesión	Tipo de sesión	Definición
En función del objetivo de la sesión	De aprendizaje	La finalidad de dichas sesiones es el aprendizaje por parte del alumno de conceptos, procedimientos y actitudes.
	De recreo	El objetivo de estas sesiones es el disfrute de los alumnos.
Según la función dentro de la UD	Introductorias	Sesiones de toma de contacto del contenido de la UD.
	De desarrollo	Se centran en el desarrollo principal de la UD.
	De evaluación	Sesiones que presentan una finalidad de evaluación, ya sea una evaluación final, formativa o sumativa.
	Culminativas	Sesiones de aplicación de lo aprendido.
Según la metodología docente	Teóricas	El docente desarrolla únicamente contenidos teóricos.
	Prácticas	Sesiones dedicadas al desarrollo de actividades prácticas.
	Teórica-prácticas	Se combinan ambos tipos, mediante una parte teórica y una parte práctica.
Según estilo de enseñanza	Instructivas	El docente utiliza un estilo de enseñanza de instrucción directa y mando de tareas.
	Indagación	Se lleva a cabo la sesión mediante resolución de problemas.
Según la organización	Masivas	Los alumnos realizan las actividades de forma individual. El docente marca los tiempos de duración.
	En circuitos	Sesiones organizadas por estaciones.
	Subgrupos	Se dividen los alumnos en subgrupos en función del nivel.
	Modulares	Se unen dos cursos y se sigue la técnica de subgrupos.
	Organización combinada	La organización de la clase varía en función de las necesidades o de las actividades planteadas.
Según la estructura de la sesión	Tradicional	Sesiones que mantienen la división en tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
	Innovadoras	Sesiones que no se dividen en partes, todos los ejercicios conforman la parte principal.

Fuente: Elaboración propia.

2. DESARROLLO

A lo largo del tiempo, las sesiones de EF han ido evolucionando su estructura. De forma general, las sesiones de EF se dividen en tres partes diferenciadas (López-Pastor et al., 2001):

- *Fase inicial*: se muestran las explicaciones relacionadas con las actividades a desarrollar, las normativas a cumplir, e incluso una parte de calentamiento.
- *Fase de desarrollo*: parte fundamental de la sesión en la cual los alumnos desarrollan las actividades o juegos propuestos por el docente.
- *Fase final*: los alumnos vuelven a la calma después de la realización de las actividades. Además, en esta fase, se recoge una parte de aseo y reflexión final.

No obstante, estos momentos han ido evolucionando a lo largo del tiempo en función de las normativas y los elementos curriculares que se desarrolla en cada una de ellas. Uno de los primeros autores el cual habló de las diferentes partes que conforman una sesión fue Costes (1993). Realizó una primera división de la clase en tres partes: *Fase de inicio*, *Fase de desarrollo*, y, por último, una *Fase de relajación* para los alumnos. Sirviendo a su vez, como momento de reflexión sobre la sesión. Por otro lado, Blández-Ángel (1995), establecen la estructura de la sesión en tres momentos claramente diferenciados:

- *Encuentro inicial*: el docente debe presentar a los alumnos los puntos esenciales de comportamiento y las normas a cumplir durante las clases. Debe presentar una duración de no más de 5 minutos.
- *Desarrollo de la actividad*: los alumnos van a jugar libremente por el espacio sin que el profesor intervenga en el desarrollo de la clase.
- *Puesta en común*: 10 o 15' antes de finalizar la clase, los alumnos deben recoger el material que hayan utilizado durante la sesión, de la misma forma, se realizará un dialogo entre docente y alumnos para conocer las opiniones de estos.

Según Sáenz-López (1997), las sesiones didácticas deben tener una subdivisión en cada una de las partes. En la *Fase inicial*, se debe tener dos partes:

- *Organización*: en ella proponen organizar a los alumnos en el aula, explicación de la sesión y material a usar.
- *Puesta en acción*: inicio de la práctica de actividad física, mediante un calentamiento.

La segunda parte de la sesión la denominan *Fase fundamental*. En ella, se desarrollan las actividades motrices destinadas a desarrollar los objetivos propuestos en la UD correspondiente. Y respecto a la parte última de la sesión corresponde con la *Fase final*. Esta parte, se divide en dos fragmentos como la fase inicial:

- *Actividad final motivante*: en ella, el docente propone una actividad con la finalidad de motivar a los alumnos, haciéndoles el final de la sesión lo más ameno posible.
- *Organización*: en este momento, los alumnos deben recoger y organizar todo el material usado durante la sesión, así como proceder al aseo y el desplazamiento hasta la clase ordinaria.

Posteriormente, Blández-Ángel (2000), y Zabala, Dalmau, Viciano & Gargallo (2003), realizan una propuesta de estructura de sesión con el objetivo de guiar y facilitar el aprendizaje significativo en los alumnos durante las clases de EF:

- *Encuentro inicial*: el docente recibe a los alumnos, y les explica las normas básicas de comportamiento en el aula, así como el cuidado y respeto del material.
- *Desarrollo de la actividad*: el alumno realiza las actividades propuestas por el docente.
- *Puesta en común*: el docente realiza una reunión final con el objetivo de conocer las impresiones de los alumnos.

Balcells & Foguet (2001), establecieron tres momentos diferenciados para las clases de EF. Cada una de estas divisiones, va a presentar una finalidad y un objetivo en el proceso de E-A de los alumnos. Por tanto, la sesión de EF se dividía en tres partes:

- *Fase de inicio o de exploración*: se lleva a cabo una presentación de la sesión y de las diferentes actividades que se van a desarrollar, así como juegos introductorios.
- *Fase de desarrollo*: parte principal de la sesión donde se proponen los diferentes ejercicios y/o juegos en función de los diferentes objetivos y contenidos propuestos para la sesión y en consonancia con la UD.
- *Fase final o de juego total*: se presentan actividades a modo de conclusión y de resumen de las diferentes acciones motrices desarrolladas durante la sesión.

Por otro lado, Salinas et al., (2006), en su propuesta de UD, recoge un modelo de sesión próximo al enfoque tradicional y con tres partes fácilmente diferenciadas: *Calentamiento, Parte principal y Vuelta a la calma*. En esta última parte, el docente aprovecha para cuestionar con el alumnado acerca de su desempeño motriz durante la sesión mediante el uso del feedback interrogativo. Es decir, es un modelo similar al empleado por los entrenadores para diseñar sus entrenamientos en cualquier modalidad deportiva.

En relación con un enfoque más constructivista y educativo, Escribano-Gómez (2007) propone un modelo de sesión muy diferente e innovador con respecto a los autores existentes. Los principales momentos del modelo de sesión son:

- *Marco*: es el primer instante de contacto con el alumnado y, podría deducirse del nombre que es el momento en el que enmarcar la sesión, crear condiciones sobre la que se desarrollen. Por tanto, literalmente hablando, se refiere al marco de la puerta de entrada en el aula. Ese marco es, si te paras a reflexionar, un lugar que separa todo lo que viene sucediendo en tu vida con lo que acontecerá a partir de ese momento. Es decir, es el momento de conexión entre lo anterior y la sesión que empezará en ese instante.
- *Ida*: se refiere al momento de desplazamiento desde el aula convencional hasta el aula de EF.

- *Llegada*: momento de sentarse en corro en los bancos del aula de EF. Además, tiene dos partes muy importantes para conectar las situaciones vividas en la sesión anterior (*Ayer*), y las que se vivirán en el día de hoy (*Hoy*).
- *Atardecer*: momento de confusión, debate, discusión, conflictos internos sobre hacer eso o aquello. Por tanto, no es un calentamiento, pues en realidad no siempre lo necesitan los alumnos para vivenciar los aprendizajes que adquirirán ese día. Además, las fases de la *Luna* se identifican este momento. Es decir, la Luna, por lógica natural y por lógica pedagógica, se estructura en fases distintas y definidas de manera, en parte similares y en parte totalmente diferentes. Por ello, en función de los distintos momentos de la luna, el alumnado adquirirá diferentes aprendizajes, ideas o formas de interrelacionarlo con la educación.
- *Camino*: puede ser entendido como el recorrido que realizan el alumnado desde el aula de EF hasta el aula convencional. Es decir, la versión contraria a *Ida*, pero eso no sería lo correcto. Este momento está pensado para ser realizado habitualmente y salvo excepciones, en la zona de reunión donde se comentará los aprendizajes adquiridos en ese día.
- *Aseo*: momento de actividades de poco movimiento y excitación, puesto que suele ser un lugar rodeado de aulas en las que se están dando clases. En ocasiones, se pueden plantear juegos o retos en grupos.

Según González-Arévalo & Lleixá-Arribas (2010), el modelo de sesión tienen una *Fase de calentamiento* al inicio de la sesión, una *Fase central o principal*, en la cual, se van a desarrollar las diferentes actividades propuestas por el docente, y por último, una *Fase de vuelta a la calma* al finalizar la sesión. Por el contrario, Machota-Blas (2012), en su propuesta de UD sobre el triatlón, lleva a cabo una división de la sesión en función del número de actividades que se vayan a desarrollar, presentando en todas las sesiones tres actividades principales:

- *Actividad 1*: primera parte de la sesión, con la finalidad de dar a conocer los objetivos de la sesión, y permite un calentamiento a los alumnos.
- *Actividad 2*: se corresponde con la gran parte de la sesión y en ella, se van a desarrollar la gran parte de contenidos.
- *Actividad 3*: está relacionada con la parte final de la sesión, sirviendo para la vuelta a la calma y relajación.

Otra estructura de sesión es la empleada por Montiel (2016). En la cual, realiza una división de las partes del modelo propuesto de forma novedosa:

- *Asamblea inicial*: en esta fase, se llevará a cabo una presentación de los objetivos a trabajar y los contenidos a utilizar durante la sesión, así como la explicación de las normas. Tendrá una duración de entre 5'-10'.
- *Actividad motriz*: se subdivide en dos partes, un momento de calentamiento y activación y, la parte principal de la sesión en la cual se van a desarrollar las actividades programadas por el docente.
- *Asamblea final*: en esta parte de la sesión, se va a llevar a cabo la recogida de material por los alumnos, y el aseo antes de desplazarse al aula convencional.

Recientemente, Rodríguez, Sánchez & Martínez (2018) en su propuesta de UD para la asignatura de EF, llevan a cabo una división de las clases en tres partes. En cada sesión, se reconoce una *Parte inicial*, en la cual se desarrollan actividades de familiarización con la temática; la *Parte principal*, se va a desarrollar el contenido elegido por el docente para llevar a cabo en la clase para la obtención de los objetivos propuestos; y, por último, recoge una *Parte final*, en la cual, se disminuye la intensidad de las actividades permitiendo así a los alumnos la relajación y vuelta a la calma. De la misma forma, Sales-Fernández (2020), llevan a cabo una división similar de la sesión, modificando la tercera parte de la sesión puesto que la denominan *Vuelta a la calma* con la finalidad de desarrollar actividades para favorecer la vuelta a la normalidad del organismo. En la misma línea, Sánchez-Ribera & Torrebadella-Flix (2018), mantienen la estructura de las dos primeras partes, y únicamente denominan a la tercera parte, *Reflexión final*. Siendo, este momento destinado para realizar una reflexión sobre el desarrollo de la sesión y, las impresiones de los alumnos. Por último, en la Tabla 2, se recoge a modo de resumen la propuesta realizada por cada uno de los autores en la división de las sesiones.

Tabla 2.
Estructura de las sesiones.

Autor	Partes		
	Primera parte	Segunda parte	Tercera parte
Costes (1993)	Fase de inicio	Fase de desarrollo	Fase de relajación
Blández-Ángel (1995)	Encuentro inicial	Desarrollo de la actividad	Puesta en común
Sáenz-López (1997)	- Organización - Puesta en acción	Fase fundamental	- Actividad final motivante - Organización
Blández-Ángel (2000), y Zabala et al., (2003)	Encuentro inicial	Desarrollo de la actividad	Puesta en común
Balcells & Foguet (2001)	Fase de inicio o de exploración	Fase de desarrollo	Fase final o de juego total
Salinas et al., (2006)	Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma
Escribano-Gómez (2007)	Marco, Ida y Llegada (Ayer y Hoy)	Atardecer y Luna (Llena, Menguante, Nueva y Creciente)	Camino y Aseo
González-Arévalo & Lleixá-Arribas (2010)	Fase de calentamiento	Fase central o principal	Fase de vuelta a la calma
Machota Blas (2012)	Actividad 1 (parte de calentamiento)	Actividad 2 (Parte principal)	Actividad 3 (Parte de vuelta a la calma)
Montiel (2016)	Asamblea inicial	Actividad motriz	Asamblea final (Material y Aseo)
Rodríguez et al., (2018)	Parte inicial	Parte principal	Parte final
Sánchez-Ribera & Torrebadella-Flix (2018)	Introducción	Parte principal	Reflexión final
Sales-Fernández (2020)	Parte inicial	Parte principal	Vuelta a la calma

Fuente: Elaboración propia

Además, siguiendo la temática del estudio, se lleva a cabo una propuesta de sesión novedosa (Tabla 3). Este modelo de sesión tiene diferentes momentos en función de los objetivos o necesidades de los docentes. Para ello, se ha tenido en cuenta que la sesión de EF comienza en el Marco de la puerta del aula convencional y continúa en el aula de EF. Por tanto, se pueden observar diferentes momentos:

- *Encuentro*: período donde el docente recoge a los alumnos en el aula convencional. Además, es importante la actitud del profesional de la educación hacia los alumnos, y sea motivante. Se puede proponer juegos o retos a los estudiantes con la finalidad de ir captando la atención.
- *Ida*: desplazamiento desde el aula convencional hasta el aula de EF. Igualmente, se pueden proponer ejercicios, tareas o actividades a los alumnos. Para ello, será fundamental establecer previamente una serie de normativas relacionadas con los desplazamientos, puesto que normalmente se pasa por aulas cercanas, y pueden estar dando clases el resto de los maestros.
- *Compartir el proyecto*: en esta parte de la sesión, el docente llevará a cabo un recordatorio sobre la sesión anterior, y de la misma forma, se explicará el/los objetivo/s y estándar/es de aprendizaje, así como las herramientas que se emplearán para desarrollarlos (contenidos). Además, se pondrán en común las normas a cumplir durante la sesión. A su vez, mientras escuchan, los alumnos realizarán activación mediante movilidad articular, con la finalidad de evitar la pérdida de tiempo útil durante la sesión.
- *Puesta en marcha*: en esta fase, el docente llevará a cabo las actividades principales de la sesión con el objetivo de que los alumnos adquieran los contenidos propuestos. Dentro de la *Puesta en marcha* de la sesión, se pueden desarrollar diferentes estilos de E-A: *Guiar (Mando directo)*, *Búsqueda (Resolución de problema)*, *Reconducir (Descubrimiento guiado)*, y *Experimentar (Asignación de tareas)*, en función de los objetivos y estándares de aprendizaje a desarrollar, así como de las características del alumnado.
- *Actividad motriz*: momento donde los alumnos llevarán a cabo las actividades para la adquisición de habilidades motrices.
- *Aseo, Puesta en común y Materiales*: en esta parte, los alumnos procederán a asearse, recoger el material, y, por último, el docente llevará a cabo una puesta en común sobre lo acontecido durante la sesión.
- *Vuelta*: momento de desplazamiento desde el aula de EF hasta el aula convencional. Además, se pueden proponer retos o actividades de refuerzo para casa.
- *Surgido*: espacio para anotar los sucesos imprevistos durante el desarrollo de la sesión de EF. Dicho momento, es como consecuencia de las situaciones educativas que se pueden dar en el aula de EF: *Intencionadas por el docente* o *Surgidas durante el mismo proceso* (Escribano-Gómez, 2007; Gamonales & Campos-Galán, 2017).

Tabla 3.
Modelo de sesión propuesto para el área de EF.

UD:	SESIÓN:	NÚMERO:	SURGIDO:	
ENCUENTRO:				
IDA:				
COMPARTIR EL PROYECTO: AYER: HOY:				
PUESTA EN MARCHA: RECONducIR: R: GUIAR: R: EXPERIMENTAR: R: BÚSQUEDA: R:				
ACTIVIDAD MOTRIZ:				
ASEO:				
PUESTA EN COMÚN:				
MATERIAL:				
VUELTA:				
<i>Fuente:</i> Elaboración propia				

3. CONCLUSIÓN

La asignatura de EF es una de las materias que más debe aprovechar el tiempo en cada una de las clases con la finalidad de desarrollar al máximo posible las habilidades motrices de los diferentes alumnos y adquieran aprendizajes significativos. Por ello, es importante una buena organización por parte del docente en sus sesiones, teniendo una buena planificación y ejecución de las diferentes actividades.

El docente debe ser capaz de que los alumnos desarrollen y adquieran conocimiento indiferentemente del momento en el que se encuentren, camino hacia el aula de EF, en el momento de aseo o en la recogida de material. Por tanto, deben tener amplios conocimientos sobre las diferentes actividades y metodologías inclusivas a usar durante sus sesiones.

La sesión de EF debe presentar diferentes momentos diferenciados relacionados con los diferentes objetivos y estándares de aprendizaje a desarrollar, y siempre teniendo en cuenta que se puede producir una situación no planificada. Por ello, tener en cuenta diferentes momento y situaciones educativas que se pueden producir en el aula.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J. A., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 155–159.

Adelman, N. E. (1996). *The uses of time for teaching and learning. [Volume I: Findings and Conclusions.]* Studies of education reform. Washington, DC: US Government Printing Office, Superintendent of Documents, Mail Stop.

Aparicio-Sarmiento, A., Gómez-Carmona, C. D., Martínez-Romero, M. T., Gamonales, J. M., & Sainz de Baranda, P. (2021). Efecto de una unidad formativa de fortalecimiento del tronco en educación física sobre el esfuerzo percibido y la técnica. *Journal of Sport and Health Research*, 13(2), 195-210.

Balcells, M. C., & Foguet, O. C. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria: Una propuesta currículo para la reforma*. Barcelona, España: INDE.

Blández-Ángel, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física*. Barcelona, España: INDE.

Blández-Ángel, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona, España: INDE.

Caballero, J. A. (2012). Aproximación a los elementos de la organización en las clases de Educación Física en Primaria. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 3(16), 69–78.

Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez-Martínez, A., & Linares, M. (2016). Estudio sobre la aplicabilidad de exergames para la mejora de los índices de obesidad y la imagen corporal en escolares. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 97–105.

Chales-Aoun, A. G., & Merino-Escobar, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, 25(16), 1–10. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532019000100212>

Costes, A. (1993). *"La clase de EF en Fundamentos de Educación Física para la EP"*. Barcelona, España: INDE.

Díaz, S., García-Fernández, M. J., & Marcos, R. (2007). Elementos esenciales que componen la programación y la unidad didáctica en Educación Física. Enfoque relacional globalizador. *EFDeportes.Com: Revista Digital*, (114), 1–1.

Escribano-Gómez, P. (2007). *Diario inacabado de un maestro. Capítulo 1. Viaje por el mundo de Jalovo*. Cablegraphics: Cáceres (España)

Fernández-Baños, R., Ortiz-Camacho, M. D. M., Baena-Extremera, A., & Zamarripa, J. (2017). Efecto del género del docente en la importancia de la Educación Física, clima motivacional, comportamientos disruptivos, la intención de práctica futura y rendimiento académico. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 312–315. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.59991>

Gamonales, J.M. (2016). La Educación Física como herramienta de inclusión. *Revista Profesional de Investigación, Docencia y Recursos Didácticos*, 70(1), 26-33.

Gamonales, J.M., & Campos-Galán, S. (2017). Propuesta de Unidad Didáctica para

Educación Física: Conociendo los Deportes Paralímpicos. *Revista Profesional de Investigación, Docencia y Recursos Didácticos*, 84(7), 314–327.

Gómez-Carmona, C.D., Redondo-Garrido, M.Á., Bastida-Castillo, A., Mancha-Triguero, D., & Gamonales, J.M. (2019). Influencia de la modificación de la lógica interna en las emociones percibidas en adolescentes escolares durante las sesiones de expresión corporal. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, 25(12), e25009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.83254>

González-Arévalo, C., & Lleixá-Arribas, T. (2010). *Didáctica de la educación física*. Barcelona, España: GRAÓ.

Hargreaves, A. (1992). El tiempo y el espacio en el trabajo del profesor. *Revista de Educación*, 298, 31–53.

Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2020). Propuesta de Unidad Didáctica para Educación Física: "Conociendo los deportes para personas con discapacidad visual." *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 15(15), 77–101. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i15.5031>

López-Pastor, V. M., Garcia-Peñuela, A., López Pastor, E., Monjas Aguado, R., Pérez Brunicardi, D., & Rueda Cayón, M. (2001). La sesión en Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *EFDeportes.Com: Revista Digital*, 7(43), 2–2.

Machota-Blas, V. E. (2012). Propuesta de una unidad didáctica de triatlón en el marco escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 4(19), 115–129.

Molina, J., Garrido, J. C., & Martínez-Martínez, D. (2017). Gestión del tiempo de práctica motriz en las sesiones de educación física en educación primaria. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 12(1), 129–138.

Montiel, F. (2016). Propuesta de unidad formativa. Rugby Tag: integración del rugby en educación primaria. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 7(38), 87–102.

Ortega-Sáez, P., García-Martínez, S., Olaya-Cuartero, J., & Ferriz-Valero, A. (2021). Revisión sistemática y propuesta sobre la terminología usada en la estructura de las clases de Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 902–909.

Oviedo, G., Sánchez-Malagón, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43–47.

Reta-Sabarrós, A. (2017). Las adaptaciones curriculares. *Revista Profesional de Investigación, Docencia y Recursos Didácticos*, (78), 481–498.

Rodríguez, A., Sánchez, A., & Martínez, C. (2018). "Mates en chándal": unidad didáctica de educación física para 6º curso de educación primaria. *Revista Digital de Educación Física*, 9(51), 31–47.

Rodríguez-Torres, A. F., Rodríguez-Alvear, J. C., Guerrero-Gallardo, H. I., Arias-

Moreno, E. R., Paredes-Alvear, A. E., & Chávez-Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535.

Sáenz-López, P. (1997). *La educación Física y su didáctica*. Sevilla, España: Wanceulen.

Sales-Fernández, J. (2020). Unidad didáctica: “Just dance”. Una propuesta de aplicación práctica para enseñar baile. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(66), 76–94.

Salinas, F., Lozano, L., & Viciano, J. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 11(97).

Sánchez-Ribera, F., & Torrebadella-Flix, X. (2018). La introducción del Netball en la educación primaria. Hacia una Unidad Didáctica de las prácticas deportivas de género. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 9(53), 96–117.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89–105. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535020-00001>

Yanci, J., Los Arcos, A., Reina, R., Gil, E., & Grande, I. (2014). La agilidad en alumnos de educación primaria: diferencias por edad y sexo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 53(14), 23–35.

Zabala, M., Dalmau, J. M., Viciano, J., & Gargallo, E. (2003). Modelo de unidad didáctica para Educación Física: un ejemplo integrado de juegos y deportes y actividades en el medio natural como vehículo de iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 9(63), 1-1.

Fecha de recepción: 22/6/2021
Fecha de aceptación: 31/8/2021