

Viciano, J., Salinas, F. y Lozano, L. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. En E.F.Deportes.com. Año 11 nº 97. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>. Acceso el 15 de octubre de 2008

Resumen

La sesión de Educación Física es un elemento de vital importancia en la planificación del docente de Educación Física, ya que supone la concreción de los elementos desarrollados en las distintas unidades didácticas que conforman dicha planificación. Las sesiones se pueden clasificar en función de diferentes criterios: objetivos, función dentro de la unidad didáctica, etc. El plan y el guión de sesión son dos herramientas útiles que simplifican la puesta en práctica de las sesiones (fase de intervención). Dentro de la planificación de las sesiones debemos considerar diferentes elementos claves, como: el tiempo útil, las partes de la sesión y su distribución temporal, la organización de los alumnos y de los materiales, etc. Por último, los ejemplos de sesiones nos dan muestra de la gran variedad de las mismas.

Palabras clave: Sesión. Educación Física. Tipos de sesiones. Plan de sesión. Guión de sesión

1. Introducción

La sesión en cualquier programación es un paso previo a la propia intervención, es una labor de preparación muy personal del profesor de Educación Física que concreta su función dentro de la clase, así como el papel y protagonismo del alumnado en su proceso de aprendizaje.

En el proceso de planificación, la sesión constituye un escalón a caballo entre la programación del profesor a comienzos del curso, donde concreta la programación de aula y las unidades didácticas que va a desarrollar, y la práctica de la docencia durante el día a día de su función docente.

La programación anual de aula y las unidades didácticas van a determinar la construcción de las sesiones. El *planning* de las unidades didácticas orienta al profesor sobre la distribución de dichas sesiones durante el curso y los contenidos y objetivos que debe desarrollar en cada una.

Es importante destacar que las sesiones, como cualquier otra programación didáctica (realizada por el profesor), que no normativa (de obligado cumplimiento), son siempre susceptibles de modificación en su estructura, en sus objetivos, en sus contenidos, en la metodología a utilizar, en la organización de los alumnos y las tareas, en los materiales e instalaciones a utilizar, etc., ya que las variables de la enseñanza condicionan dichos elementos y hacen imposible la generalización de un "tipo de sesión modelo". Será por tanto, función del profesor, el determinar la mejor opción según las condiciones que rodeen a su enseñanza.

A lo largo de este artículo, definiremos el concepto de sesión, expondremos los diferentes tipos que existen en función de varios criterios de división, describiremos el plan y el guión de la sesión, para a continuación señalar algunos de los elementos más importantes a considerar a la hora de realizar la planificación y la confección de las sesiones. Toda esta primera parte se ha extraído de Viciano (2002). El trabajo culmina con la exposición de cinco ejemplos de sesiones, acompañados de comentarios explicativos que detallan las causas de su diseño.

2. Concepto y tipos de sesiones

La sesión de Educación Física es un elemento de mayor concreción que la unidad didáctica y constituye, en su correcta ordenación, la propia docencia de un profesor durante el curso académico. Por ello, su definición debe estar supeditada a otros documentos de mayor generalización (unidad didáctica, programación de aula, etc.), y su estructura y actividades atenderán a las directrices que estos marquen.

La **sesión** es la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa de un marco de referencia (unidad didáctica) para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos.

Programar la sesión antes de su puesta en práctica es fundamental para que las intenciones educativas de los niveles superiores del currículo se lleven a cabo con efectividad.

El profesor de Educación Física posee diferentes posibilidades de estructuración de la sesión, sesiones con intenciones diversas, con diferentes funciones dentro de la unidad didáctica, con diferentes posibilidades metodológicas, y con diferentes organizaciones de los alumnos en las tareas. Todas estas posibilidades, debidamente combinadas, darán como resultado diferentes sesiones adaptadas a las necesidades del profesor y del contexto.

Los **tipos de sesiones** dependerán de las variables que anteriormente hemos comentado:

Según el objetivo principal de la sesión

- *Sesiones de aprendizaje.* Aquellas que tienen la intención de que el alumno aprenda conceptos, procedimientos y actitudes. Incluimos aquellas que tienen la finalidad de evaluar al alumno (sesiones evaluativas) ya que la propia evaluación es parte del aprendizaje, las sesiones dedicadas a la organización de otras más complejas (sesiones organizativas) puesto que igualmente, la organización de una sesión de aprendizaje forma parte del mismo, así como las sesiones dedicadas a la vivencia de métodos correctos de práctica física, ya que aunque el aprendizaje motor se sacrifique, la intención es que el alumno aprenda los conceptos de dichos métodos y cómo trabajarlos.
- *Sesiones de recreo, lúdicas.* Se refieren a aquellas que no tienen una finalidad de aprendizaje por parte del alumno, sólo de vivencias de práctica física motivantes, con un fin lúdico intrínseco de la actividad física.

Según la función que cumple dentro de la unidad didáctica

- *Sesiones introductorias.* Son aquellas que introducen al alumno en la unidad didáctica. Su intención consiste en tomar contacto y poner al alumno en la actividad central de la unidad didáctica, preparando el clima y el contenido a seguir para las siguientes sesiones de la unidad, que serán las de desarrollo.
- *Sesiones de desarrollo.* Son sesiones que desarrollan el centro de interés de la unidad didáctica en cuestión. Se centran en la principal meta de la unidad, es decir, si es de aprendizaje, estas sesiones se encargarán de transmitir contenidos y aplicar dichos aprendizajes al alumno.
- *Sesiones de evaluación.* Incluimos aquí tanto las sesiones de evaluación inicial al alumno, o sea de aquellas que comprueban el nivel de los alumnos al principio de la unidad didáctica (que bien podríamos haberla incluido como sesión introductoria), como aquellas que evalúan el nivel final alcanzado en la unidad, normalmente situadas al final de las mismas.
- *Sesiones culminativas.* Son sesiones de aplicación de lo aprendido, ya que culminan el aprendizaje comprobando el grado de aplicación de los conocimientos a los entornos más significativos para el alumno (observaciones de competiciones deportivas, salidas al medio natural, etc.)

Según la estructura de la propia sesión

- *Sesiones Tradicionales.* Son aquellas que mantienen en su estructura la tradicional división en tres partes (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).

- *Sesiones Innovadoras.* Hemos querido introducir aquí todas aquellas estructuras diferentes de la anterior, es decir, aquellas sesiones que se dividen en 2 partes (por ejemplo, introducción a la actividad y parte principal) o sólo en 1 parte (por ejemplo, todos los ejercicios son parte principal y trabajan los objetivos específicos de esa sesión desde el principio).

Según la metodología empleada por el profesor

- *Sesiones teóricas.* En ellas, el profesor desarrolla contenidos teóricos de la unidad didáctica, sin práctica física del alumnado.
- *Sesiones prácticas.* Sesiones dedicadas exclusivamente al desarrollo de actividades prácticas para la vivencia de los contenidos por los alumnos.
- *Sesiones teórico-prácticas.* Sesiones que combinan ambas perspectivas, normalmente con una parte teórica inicial y una práctica posterior de aplicación de los contenidos teóricos. También nos referimos aquí a las sesiones totalmente prácticas, donde el profesor para la actividad y explica nociones teóricas derivadas de dicha práctica física de los alumnos.

Independientemente del carácter teórico o práctico, pueden ser:

- *Sesiones instructivas.* Sesiones donde la instrucción del profesor es la principal técnica utilizada para impartir los contenidos y explicar las tareas a realizar.
- *Sesiones de búsqueda del alumno o de indagación.* El profesor plantea la búsqueda (enuncia un problema), pero es el alumno quien se responsabiliza de dicha búsqueda de las respuestas y de la eficacia de las sus acciones ante el problema motor planteado. El profesor tiene, en este caso, la función de hacer que los alumnos busquen fórmulas nuevas, de guiar al alumno en su investigación de la solución.

Según la organización de los alumnos en las tareas

- *Sesiones masivas:* Son sesiones donde cada alumno realiza las tareas individualmente, ya sea de manera consecutiva o simultánea. El profesor es el que marca la transición entre ellas.
- *Sesiones en circuitos:* Sesiones organizadas por estaciones, en cada una de las cuales hay una o varias tareas (individuales o colectivas), con un tiempo de actividad motriz determinado. El tiempo de descanso se aprovecha para rotar entre las estaciones.
- *Sesiones por subgrupos:* Sesiones en las que se dividen a los alumnos en subgrupos según criterios variados. De esta manera individualizamos las tareas que se les encomienda a cada uno de los grupos (niveles de aptitud, contenidos a practicar, etc.).
- *Sesiones modulares:* Sesiones que unen a dos grupos de clase para realizar una división de subgrupos por diferentes intereses y niveles. Se precisa para ello de dos profesores de Educación Física (estilo de enseñanza de *Enseñanza Modular*).
- *Sesiones de organización combinada:* Son aquellas en las cuales la organización varía de una parte a otra de las mismas, por ejemplo, utilizar una organización masiva en el calentamiento y un circuito en la parte principal.

3. El plan de sesión y el guión de la sesión

El plan de sesión es la manera que el profesor de Educación Física tiene de plasmar la planificación de la misma en un documento escrito. En él se especifican todos los componentes necesarios para impartirla: datos del contexto, referidos al centro, al aula y nivel educativo, de la unidad didáctica que corresponde, y por supuesto las informaciones que vamos a dar al alumno, así como la relación de actividades a desarrollar.

Es en la formación inicial y al comienzo de su ejercicio profesional (ya que el profesor en prácticas se está formando y necesita una preparación más exhaustiva) cuando el plan de sesión cobra mayor importancia, pasando posteriormente a la elaboración de **fichas o guiones orientativos** que resumen los aspectos más importantes del plan de sesión completo. Lo más importante en este sentido, es no caer en la desidia y el olvido de la realización de una previsión mínima de este tipo de documentos, ya que entonces la planificación no se finaliza con la misma rigurosidad ni con la misma eficacia con la que se dieron los pasos anteriores (PEC, PCC, etc.), viniéndose abajo las pretensiones de dicho trabajo de planificación. Para mayor detalle del plan de sesión y del guión nos remitimos a Viciano (2002).

4. Cuestiones más importantes en la planificación de la sesión de Educación Física

En la sesión de Educación Física, por la particularidad motriz que encierran las tareas, existen numerosos aspectos que debemos tener en cuenta para su correcto diseño. Vamos a resumir dichos aspectos en cuestiones generales:

1. El tiempo útil de participación motriz del alumno en las tareas

Según el tipo de sesión (su función dentro de la unidad didáctica) el tiempo será variable, pero se puede establecer un criterio para tomar como referencia de un diseño coherente para el aprovechamiento correcto de las sesiones. Dicha referencia podemos fijarla en la previsión de un 70-80% de tiempo total dedicado a las tareas.

2. Adecuación del tiempo en las distintas partes de la estructura de la sesión

Dependiendo de la estructura de la sesión, podemos igualmente, tomar ciertos valores como referencia. Por ejemplo, en una estructura tradicional, la información inicial y el calentamiento no deben exceder de 10-15 minutos, dedicando 30-35 a la parte principal y 5-10 para la vuelta a la calma.

3. La progresión en la estructura organizativa

Se trata aquí de que las sesiones deben facilitar la labor docente en cuanto a la complejidad de la organización de los alumnos, agrupando las tareas de la misma organización y evitando así la pérdida de tiempo en reestructurar a los alumnos de una tarea a otra. Esto es, programaremos tareas de organizaciones más simples a más complejas, procurando que las estructuras organizativas de los alumnos se complementen en los cambios, por ejemplo, comenzar con ejercicios individuales, pasar a tareas por parejas, a grupos de cuatro y a grupos de ocho. Esto no siempre es posible, por las características de las tareas que propongamos, pero debemos tenerlo en cuenta en el diseño de las mismas, respetando este criterio siempre que nos sea posible.

4. La progresión en la implicación motriz y cognitiva de las tareas

Debemos proponer tareas que inicien al alumno a la actividad principal (con el calentamiento) o comenzar la actividad principal de manera progresiva en los requerimientos motrices (en sesiones donde el calentamiento se componga de tareas principales), de manera que el alumno se vea poco a poco inmerso en la máxima actividad y sin riesgos al fracaso o incluso a las lesiones.

A veces olvidamos la progresión en el plano cognitivo, por ello es necesario que la puesta en acción motriz se acompañe de una progresiva complejidad cognitiva en la realización de las tareas, aumentando poco a poco la atención que el alumno debe prestar a los gestos específicos, o la velocidad en la toma de decisiones por ejemplo.

5. Prever individualizaciones en las tareas complejas o para alumnos especiales

Debemos proponer variantes, modificaciones y diferencias de nivel, con el fin de solventar posibles problemas durante la fase interactiva de la sesión.

6. Tener en cuenta la significatividad, la utilidad de las tareas para el alumno y pensar en fomentar la autonomía

Las tareas que proponamos en una sesión deben ser significativas, por ello es importante que busquemos este vínculo e incluso lo refiramos en el desarrollo de las tareas, en las observaciones de la sesión o donde creamos oportuno, pero es un aspecto importante que no debemos olvidar. En cuanto a la autonomía, el alumno debe ir poco a poco siendo cada vez más autónomo en su trabajo, por ello, nuestras tareas deben buscar dicho fin y diseñarlas con esa intención en cada sesión.

7. No caer en la continua variación de tareas y objetivos

Es algo común entre los profesores de Educación Física realizar continuos cambios en las tareas propuestas, con el fin de buscar la motivación o la continua atención del alumno. Sin embargo, nos olvidamos de lo más importante, de la realidad del alumno, de lo que el alumno piensa y de la distorsión que puede provocar el cambio continuo. Es decir, si en clase observamos que un ejercicio funciona bien y los alumnos están motivados participando activamente, quizás pudiésemos con él abarcar la clase completa, introduciendo variantes y elementos nuevos que nos conduzcan a la consecución de nuestros objetivos, sin necesidad de variar de tarea.

Podríamos decir que esta variabilidad debe estar en función de las necesidades del alumno y de los objetivos de la sesión; si la sesión es de aprendizaje, debemos mantener las tareas un tiempo mínimo para que éste se produzca y, si por el contrario, el objetivo es de recreación y lúdico, los cambios sólo serán bienvenidos si los alumnos lo reclaman con el decaimiento de su participación.

8. Preparar los materiales y recursos especiales

Nos referimos aquí, no al material convencional que debemos preparar en cada clase, sino, por ejemplo, al diseño de las hojas de tareas a utilizar por los alumnos en una sesión concreta, o a la preparación los carteles indicativos en estaciones de un circuito propuesto, etc.

9. La coherencia en general con toda nuestra planificación

Para finalizar, las tareas de una sesión deben estar en conexión con los objetivos de la misma, con la técnica de enseñanza, con los estilos propuestos, y en general, con nuestra filosofía de enseñanza que hemos marcado en las directrices de la programación didáctica y en la programación anual de aula. Esto puede parecer algo obvio, pero a veces en el diseño de las sesiones no reflejamos la verdadera intención que en su momento hicimos de ellas en las unidades didácticas.

5. Ejemplos de sesiones de Educación Física

EJEMPLO DE SESIÓN 1.

Según el Objetivo Principal de la sesión: SESIÓN DE APRENDIZAJE		Según la Función dentro de la UD: SESIÓN DE DESARROLLO	
Según la Estructura: SESIÓN TRADICIONAL		Según la Metodología: SESIÓN MIXTA: INSTRUCTIVA Y DE INDAGACIÓN	
Según la Organización de los Alumnos: SESIÓN ORGANIZADA POR SUBGRUPOS DE NIVEL DE EJECUCIÓN			
Profesor: Curso: 3º A (E.S.O.) Nº Alumnos: 24		Centro: Unidad Didáctica: "Campeones del Mundo" Sesión nº: 2 de 9 Tiempo: 55' Fecha:	
Objetivos de la sesión:			
- Incidir en los aspectos fundamentales relacionadas con las superficies de golpeo para ejecutar los pases en Fútbol Sala. (Referido a Conceptos)			
- Utilizar distintos juegos y ejercicios para trabajar el pase. (Referido a Procedimientos)			
- Desarrollar una actitud de aceptación de sus propias posibilidades y de las de los demás. (Referido a Actitudes)			
Objetivos de la UD a los que contribuye: Adquirir habilidades, destrezas y conocimientos básicos del Fútbol Sala.			
Contenidos de la sesión:			
- Conceptos: El pase en Fútbol Sala (<i>Concepto</i>).			
- Procedimientos: Ejercicios y juegos para la realización de pases.			
- Actitudes: La conducta de ánimo ante los errores de los compañeros (<i>Actitud</i>).			
Estrategia en la práctica: Global polarizando la atención en aspectos claves (superficies de contacto).			
Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa e Indagación.			
Estilo/s: Modificación del Mando Directo, A. Tareas y Resolución de Problemas (último juego).			
Materiales (nº): 12 balones de Fútbol Sala.			
Instalación: Pista polideportiva al aire libre.			
Recursos:			
Aclaraciones:			
Información Inicial General: "Siguiendo con el Fútbol Sala, hoy dedicaremos la sesión a los distintos tipos de pases que se dan en el juego: el pase con el interior del pie es el más utilizado en distancias cortas de hasta 10 metros, y el pase con el empeine se usa para distancias más largas. Jesús se encarga de la movilidad articular."			
Tiempo estimado: 5'			

Nº	Descripción de tareas	Organización (esquema)	Rep./tiempo	Correcciones o guías de aprendizaje
1	Calentamiento · Movilidad articular en progresión caudo-craneal.	Grupo Masivo en posición semicircular.	<i>Total: 15'</i> <i>6-8 rep. en cada articulación.</i>	Incidir en los grupos musculares inferiores. Preguntar los nombres de los músculos implicados.
2	· Ejercicios de estiramiento			
3	· Juego: "¡Cuidadad!" "Grupos de 5-6 independientes. En círculo, se van pasando el balón y cuando alguien lo crea conveniente intenta dar a un compañero/a situado en el centro del círculo, a través de la ejecución de un golpeo con el interior.	Disposición circular, en cada grupo. El del centro cambia a la señal de profesor.	20" cada ejer. 5'-6'.	Golpeos a la altura de la rodilla como máximo.
	Parte Principal · Ejercicios de pases de balón:	Parejas.	<i>Total: 27'</i>	Los pases a ras de suelo.
1	Pases alternativos con el interior, previa parada con la planta del pie. La distancia inicial de pase será de unos 3m. (Una pierna y luego con la otra) - Variantes: <u>Grupo Nivel Superior</u> (3 parejas): mirada alzada y más velocidad en la sucesión de pases, en todos los ejercicios. <u>Grupo Nivel Medio</u> (6 parejas): imprimir velocidad en la sucesión de pases, en todos los ejercicios. <u>Grupo Nivel Inferior</u> (3 parejas): realización del ejercicio correcto sin ninguna exigencia extra, en todos los ejercicios.			Controlar la alternancia de pierna en los golpeos. Controlar la postura de la cabeza en Grupo de Nivel Superior.
	Idem, pero una vez parado el balón lo dejamos correr un poco y lo golpeamos en movimiento.	Parejas.		Observar la velocidad de los pases en grupos Medio y Superior.
2	Idem que el primero, pero utilizando el empeine interior.	Parejas.		Observar la ejecución de los ejercicios y corregir en caso de producirse alguno de los errores siguientes, en los 3 grupos:
3	Idem que el segundo, pero aumentando las distancias de pase de forma progresiva, hasta los 10 metros.	Parejas.		· trayectoria aérea del balón.
4	· Ejercicios de pases de balón: Pases con el interior en un sentido, previa parada con la planta.	Tríos. Formando un triángulo equilátero de unos 9m. de perímetro. Cambio de sentido a la señal del profesor.	<i>Total: 8'</i>	· escasa velocidad en el golpeo. · desvío excesivo de la dirección correcta (compañero)
5	Uno de los tres ejerce de pivote. Todos los pases van a él, de forma que actúa más			
6	Idem, pero los pases se realizarán con balón en movimiento.	Tríos.		
7				
1	Vuelta a la Calma · Juego: "¡No la quiero!" Entre todos se pasan el balón con la planta y 1 con los ojos cerrados parará cuando quiera. Quién la tenga pierde.	Grupo Masivo Juego en posición circular estática. Quien pierde ocupa el centro.		¿Habéis intentado retener un poco el balón? ¿Y a cambiar el sentido de los pases?
2	· Recogida del material y aseo personal			
Observaciones de la sesión: Las parejas y los tríos están formados por alumnos con un <i>nivel de destreza similar</i> , con el fin de adaptar el aprendizaje a las condiciones previas de cada uno, intentando alcanzar un nivel mínimo de individualización. Todos los alumnos realizan los mismos ejercicios, pero con diferente nivel de exigencias. <i>Los tríos se forman por la unión de parejas del mismo nivel.</i>				

El ejemplo 1 se corresponde con un tipo de sesión cuyo objetivo principal es el **aprendizaje** de una habilidad básica relacionada con el Fútbol Sala, que en este caso se convierte en específica de este deporte, y que es el pase. En cuanto a la función que cumple la sesión dentro de la unidad didáctica, se trata de un tipo de sesión de **desarrollo**, ya que ocupa el segundo lugar dentro de la unidad didáctica, por

lo que se deduce que en la 1ª se hizo un trabajo de introducción al nuevo contenido a desarrollar; y además, se centra en el aprendizaje de una de las habilidades más básicas del Fútbol Sala, el pase. La estructura formal de la sesión es claramente **tradicional**, respetando en su cuerpo central las tres partes clásicas de la clase de EF: un calentamiento, una parte principal y una vuelta a la calma. La metodología de la sesión tiene un carácter eminentemente práctico, donde se emplea la Instrucción Directa como técnica de enseñanza en gran parte de la sesión, y la Indagación, a través de la Resolución de Problemas, que se utiliza en la vuelta a la calma. Por tanto, estamos ante una sesión **mixta (instructiva y de indagación)**. Por último, atendiendo al criterio de organización de los alumnos, comentar que se trata de una sesión organizada en **subgrupos de nivel**, en su parte principal. No obstante, en el calentamiento y en la vuelta a la calma se aprecian otro tipo de agrupaciones, pero la que predomina es la ya mencionada.

EJEMPLO DE SESIÓN 2.

Según el Objetivo Principal de la sesión: SESIÓN DE APRENDIZAJE	Según la Función dentro de la UD: SESIÓN DE DESARROLLO
Según la Estructura: SESIÓN INNOVADORA	Según la Metodología: SESIÓN INSTRUCTIVA
Según la Organización de los Alumnos: SESIÓN DE ORGANIZACIÓN MASIVA	

Profesor: Curso: 4º C (E.S.O.) Nº Alumnos: 25	Centro: Unidad Didáctica: "Muévete al ritmo de la Música" Sesión nº: 3 de 8	Tiempo: 55'	Fecha:	
Objetivos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> - Introducir al alumno en el conocimiento de conceptos básicos del Aeróbic. (Referido a Conceptos) - Experimentar, por parte del alumnado, una sesión de Aeróbic. (Referido a Procedimientos) - Concienciar al alumno de la no validez de los estereotipos en las diferentes actividades propuestas. (Referido a Actitudes) 				
Objetivos de la UD a los que contribuye: Conocer distintas manifestaciones rítmico-expresivas en forma de bailes y danzas.				
Contenidos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos: El Aeróbic de bajo impacto (<i>Sistema Conceptual</i>). - Procedimientos: Realización de ejercicios de Aeróbic de bajo impacto. - Actitudes: El respeto a los demás durante el desarrollo de la clase (<i>Valor</i>). 				
Estrategia en la práctica: Global en ejecución y analítica en la unión de los pasos.				
Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa		Estilo/s: Modificación del Mando Directo.		
Materiales (nº): Equipo de música y CD's.				
Instalación: Sala Cubierta				
Recursos:				
Aclaraciones:				
Información Inicial General: "En la sesión de hoy introduciremos un elemento que para algunos de vosotros será nuevo y otros ya lo conoceréis. Vamos a dedicar toda la clase a practicar Aeróbic. Nos disponemos en hileras de 5 personas, una detrás de otra, de forma que haya 5 hileras en total. Todos os orientáis mirándome a mí y siguiendo mis movimientos e instrucciones"				
Tiempo estimado: 5'				
Nº	Descripción de tareas	Organización (esquema)	Rep./tiempo	Correcciones o guías de aprendizaje
- Relación de ejercicios:				
1	Marcha	En 5 hileras de 5 alumnos cada una, mirando hacia el profesor.	<i>Total: 45'-50'</i> Cada paso se repite 16 veces, en dos tandas de 8.	Observar ejecuciones a "bajo impacto", es decir, sin inclusión de saltos.
2	Paso-toca			
3	Unión de ambos			
4	La "V" adelante			
5	Toca-paso	Hileras de 5.	Cada secuencia de ejercicios consta de unos 15'-17'.	Comprobar que las ejecuciones son simultáneas.
6	Unión de los dos.			
7	Unión de todos los anteriores.			
8	Marcha	Hileras de 5.	Cada 4-5 secuencias de pasos aprendidas se retorna a la marcha para adecuar la intensidad de la sesión.	
9	La "Viña" con brazos en forma de bloqueo de Voleibol			
10	Unión de ambos.	Hileras de 5.	Cada 4-5 secuencias de pasos aprendidas se retorna a la marcha para adecuar la intensidad de la sesión.	
11	Marcha + "V" atrás.			
12	Coreografía completa			
13	Ejercicios de respiración y estiramiento.			
14	Repetición de la secuencia de ejercicios, finalizando con un estiramiento más prolongado	Hileras de 5.		
Observaciones de la sesión: Desde el inicio hasta el final de la sesión será constante la presencia de música.				

Esta sesión tiene como principal objetivo el **aprendizaje** de elementos fundamentales del Aeróbic (pasos básicos), en su modalidad de "bajo impacto". Según la función que cumple la sesión dentro de la unidad didáctica es una sesión de **desarrollo**, situada en un lugar intermedio en el conjunto de sesiones que la componen. Por su estructura, es una sesión **innovadora**, caracterizada por la inexistencia de partes diferenciadas en el cuerpo de la sesión, siendo toda ella un conjunto de ejercicios que mantienen una relación lógica en aspectos de complejidad e intensidad, de forma que si hacemos una división imaginaria podemos extraer fácilmente los ejercicios que configurarían el *calentamiento, la parte principal y la vuelta a la calma*. La técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción Directa, de ahí que la sesión, según el criterio de metodología empleada, sea de tipo **instructivo**. La organización de los alumnos es **masiva** durante toda la sesión, manteniendo una estructura rígida en el grupo definida por la formación permanente de 5 hileras de 5 alumnos cada una. Este tipo de agrupamiento es el más empleado en sesiones donde predominan las ejecuciones simultáneas de los ejercicios o actividades propuestas, como ocurre en el caso que nos ocupa.

EJEMPLO DE SESIÓN 3.

Según el Objetivo Principal de la sesión: SESIÓN DE APRENDIZAJE	Según la Función dentro de la UD: SESIÓN DE EVALUACIÓN
Según la Estructura: SESIÓN TRADICIONAL	Según la Metodología: SESIÓN INSTRUCTIVA
Según la Organización de los Alumnos: SESIÓN EN CIRCUITO A TRAVÉS DE GRUPOS REDUCIDOS	
Profesor: Curso: 3º A (E.S.O.) Nº Alumnos: 24	Centro: Unidad Didáctica: "Campeones del Mundo" Sesión nº: 8 de 9 Tiempo: 55' Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Incidir en los aspectos fundamentales relacionados con el Fútbol Sala, adquiridos en el conjunto de sesiones previas. (Referido a Conceptos) - Utilizar distintos juegos y ejercicios, en forma de circuito, para trabajar todos los contenidos aprendidos relacionados con el Fútbol Sala. (Referido a Procedimientos) - Desarrollar una actitud de aceptación de sus propias posibilidades y de las de los demás (Referido a Actitudes) Objetivos de la UD a los que contribuye: Adquirir habilidades, destrezas y conocimientos básicos del Fútbol Sala	
Contenidos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos: El pase, la conducción, el regate, el golpeo y sus interrelaciones en Fútbol Sala (<i>Sistema Conceptual</i>). - Procedimientos: Realización de un circuito de ejercicios relacionados con el Fútbol Sala. - Actitudes: Siempre debemos estar atentos a la forma de realizar los ejercicios por parte de nuestros compañeros (<i>Norma</i>). 	
Estrategia en la práctica: Global polarizando la atención en aspectos claves.	
Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa Estilo/s: Asignación de Tareas y Grupos Reducidos.	
Materiales (nº): 12 balones de F. Sala, 30 conos, 2 porterías de Fútbol Sala.	
Instalación: Pista polideportiva al aire libre	

Recursos:				
Aclaraciones: Los grupos reducidos están formados por 4 alumnos, de forma que: 2 ejecutan conjuntamente y 2 anotan registros de evaluación en las hojas de análisis que se les proporcionan				
Información Inicial General: "hoy realizaremos la última sesión práctica dedicada al Fútbol Sala. Será una clase en forma de circuito de ejercicios, donde repasaremos todo lo aprendido de este deporte. Formaréis los grupos de 4 que habéis hecho hasta ahora, y anotaréis en esta <i>hoja de análisis</i> cómo realiza los ejercicios vuestro compañero. Empezamos".				
Tiempo estimado: 5'				
Nº	Descripción de tareas	Organización (esquema)	Rep./tiempo	Correcciones o guías de aprendizaje
1	Calentamiento · Prácticas en el terreno de los ejercicios a desarrollar en la estación 1 (grupos del 1 al 3) y en la estación 2 (grupos del 3 al 6)	6 Grupos de 4 dispersos por el terreno.	<i>Total: 5'</i>	
1	Parte Principal · CIRCUITO DE EJERCICIOS: Acciones de Pase-Recepción: - Sujeto y objeto estáticos en el golpeo. La distancia inicial de pase será de unos 3m. aproximadamente. - Sujeto estático y balón en movimiento en el golpeo. - Sujeto estático en la recepción. - Sujeto dinámico en la recepción. - Idem, con pases largos (10-20m).	6 Grupos de 4, divididos 2 a 2, de forma que 2 actúan y 2 evalúan (en todo el circuito). Rotación: cada vez que actúan dos se cambian los roles, los que evaluaban actúan y viceversa (en todo el circuito).	Total: 35'-40' Cada ejercicio, dentro de la estación 1, se repite 3 veces.	Verificar que los pases se realizan a ras de suelo. Observar que emplean una pierna y luego con la otra, en todos los ejercicios de pase-recepción.
2	Acciones de Conducción: - Sujeto y objeto desde posición parada: conducción en línea recta, en trayectoria curva (ida y vuelta siempre). - Sujeto y objetos dinámicos en el inicio: conducción en línea recta, en trayectoria curva (ida y vuelta siempre). - Idem, en conducciones en zig-zag a través de una hilera de 5 conos.		Cada ejercicio, dentro de la estación 2, se repite 3 veces	Constatar que las conducciones se realizan alternando las piernas.
3	Acciones de Regate y Golpeo a portería: - Sujeto y objeto desde posición parada: regate con finta previa y golpeo - Idem, con oposición. - Sujeto y objetos dinámicos en el inicio: regate con "bicicleta" y golpeo (sin oposición defensiva). - Idem, con oposición. - Golpeos en precisión a portería con móvil estático. - Golpeos en potencia a portería con móvil dinámico.		Cada ejercicio, dentro de la estación 3, se repite 4 veces	Comprobar la alternancia en los regates: a izquierda y derecha ; y en los golpes, alternando la pierna dominante y la no dominante.
4	Acciones Combinadas: - Sujeto y objeto desde posición parada: pase, recepción, conducción en línea recta, regate con finta y golpeo a portería previa parada del balón (sin oposición en el regate). - Idem, con conducción en curva, regate con "bicicleta" con oposición y golpeo sin parada previa.	Grupos de 4, 2 actúan y 2 evalúan.	Cada ejercicio, dentro de la estación 4, se repite 2 veces.	Atender a la correcta interrelación de elementos, por este orden: pase, recepción, conducción, regate y golpeo.
1	Vuelta a la Calma: Puesta en común comentando, grupo por grupo (todos juntos), los resultados de la evaluación realizada a los compañeros con ayuda de las hojas de análisis.	Grupo masivo dispuesta en círculo, sentados en la pista polideportiva.		
2	· Recogida del material y Aseo personal			
Observaciones de la sesión: Las estaciones se habilitan para que puedan participar 3 grupos a la vez en cada una de ellas, de forma que 3 grupos comienzan en la estación 1 y otros 3 en la 2. Luego cambian; tras finalizar comienzan el mismo proceso con las estaciones 3 y 4.				

Dentro de la taxonomía que distingue a las sesiones según su objetivo principal, nos encontramos de nuevo ante una sesión de **aprendizaje**, concretamente se trata de una clase en la que se ponen en

práctica el conjunto de contenidos trabajados durante toda la unidad didáctica. Estamos ante un tipo de sesión que, según su función principal dentro de la unidad didáctica es de las que denominamos de **evaluación**. La estructura de la sesión vuelve a ser **tradicional**, existiendo tres partes bien definidas: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. En el apartado metodológico nos encontramos una vez más con un ejemplo de sesión de tipo **instructivo**, aunque en este caso el carácter de directivismo del profesor es menor que en el ejemplo 2, ya que al alumno se le otorga la responsabilidad de formar parte activa dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, en esta ocasión como responsable de la evaluación de su compañero. Según la organización de los alumnos a la hora de realizar las tareas propuestas por el profesor estamos ante un claro ejemplo de sesión en **círculo**. Se trata de una estructura organizativa que alude más a la *forma de ubicar la relación de actividades* propuestas que a la manera de organizarse por parte de los alumnos. No en vano éstos se disponen en grupos de 4, divididos 2 a 2, formando lo que denominamos **grupos reducidos**. Las sesiones en forma de **circuitos** se suelen emplear para la evaluación de aspectos como el nivel de destreza, la asimilación de contenidos, el nivel inicial y final del alumno, etc., ya sea al inicio de una unidad didáctica o al final (como en nuestro ejemplo), o en cualquier otro momento que el profesor considere adecuado. También pueden ser empleadas como una alternativa más a la hora de abordar aprendizajes, sin tener la obligatoriedad de formar parte de sesiones de evaluación.

EJEMPLO DE SESIÓN 4.

Según el Objetivo Principal de la sesión: SESIÓN DE APRENDIZAJE	Según la Función dentro de la UD: SESIÓN DE DESARROLLO
Según la Estructura: SESIÓN INNOVADORA	Según la Metodología: SESIÓN DE INDAGACIÓN
Según la Organización de los Alumnos: SESIÓN DE ORGANIZACIÓN POR SUBGRUPOS MIXTOS	

Profesor:	Centro:
Curso: 3º B (E.S.O.)	Unidad Didáctica: "Los Juegos Deportivos"
Nº Alumnos: 24	Sesión nº: 7 de 9 Tiempo: 55' Fecha:
Objetivos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> - Observar las similitudes y diferencias fundamentales entre los elementos del juego (pases, recepciones, golpeos-lanzamientos, conducciones) de los diferentes predeportes practicados. (Referido a Conceptos) - Participar en diferentes predeportes de forma cooperativa. (Referido a Procedimientos) - Cooperar en la consecución de objetivos comunes a la hora de jugar en equipo. (Referido a Actitudes) 	
Objetivos de la UD a los que contribuye: Tomar parte activa dentro del juego de algunos de los deportes de equipo existentes.	
Contenidos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos: Elementos básicos comunes (pases, recepciones, golpeos, lanzamientos, conducciones, regates-firritas) entre los predeportes practicados (<i>Sistema Conceptual</i>). - Procedimientos: Realización de minicompetencias de los predeportes: Fútbol Sala, Baloncesto, Voleibol y Balonmano. - Actitudes: La conducta cooperativa a la hora de jugar en equipo en cualquiera de los predeportes practicados (<i>Actitud</i>). 	
Estrategia en la práctica: Global.	
Técnica de Enseñanza: Indagación.	Estilo/s: Resolución de Problemas.
Materiales (nº): 1 balón de Fútbol Sala, 1 balón de Baloncesto, 1 balón de foam para Voleibol, 1 balón de Mini-Balonmano, 2 porterías de Balonmano, 2 canastas, 1 red de Voleibol y 2 postes, 4 conos (ver recursos).	
Instalación: 2 pistas polideportivas al aire libre.	

Recursos: 4 conos empleados como porterías de Fútbol Sala.				
Aclaraciones:				
Información Inicial General: "En la clase de hoy vamos a organizar un minicampeonato de los 4 predeportes que hemos practicado a lo largo del curso: Fútbol Sala, Balonmano, Voleibol y Baloncesto. Os vais a organizar en grupos de 6, que a su vez os dividiréis en 3 contra 3. La única condición para formar los grupos es que han de ser mixtos. Cada grupo de 6 empezará jugando a un predeporte y cada 10 minutos rotaremos para terminar jugando a todos".				
Tiempo estimado: 5'				
Nº	Descripción de tareas	Organización (esquema)	Tiempo	Correcciones o guías de aprendizaje
1	MINICAMPEONATO DE FÚTBOL SALA Utilizando la mitad de la pista y usando los conos a modo de porterías, se trata de jugar a Fútbol Sala e intentar ganar al equipo rival. Las reglas son: - Dar 3 pases, como mínimo, antes de lanzar a portería. - No tocar el balón con la mano, excepto el portero, que también puede jugar como jugador de campo. - Que el balón pase por los 3 jugadores al menos una vez antes de lanzar a portería.	1 Grupo de 6, 3 contra 3. A los 10 min. pasan al campeonato 2.	10'	Observar el cumplimiento de las reglas y el desarrollo del juego.
2	MINICAMPEONATO DE BALONMANO Utilizando la mitad de la pista y usando las 2 porterías, se trata de jugar a Balonmano e intentar ganar al equipo rival. Las reglas son: - Dar 3 pases, como mínimo, antes de lanzar a portería. - Cualquiera puede actuar de portero. - Se puede lanzar desde el lugar que queramos. - Que el balón pase por los 3 jugadores al menos una vez antes de lanzar a portería. - Sólo podemos botar el balón 3 veces, y una vez hecho esto podemos: lanzar o pasar, siempre que cumplamos con el resto de reglas.	1 Grupo de 6, 3 contra 3. A los 10 min. pasan al campeonato 3.	10'	Observar el cumplimiento de las reglas y el desarrollo del juego.
3	MINICAMPEONATO DE BALONCESTO Utilizando la mitad de la pista y usando las 2 canastas, se trata de jugar a Baloncesto e intentar ganar al equipo rival. Las reglas son: - Dar 3 pases, como mínimo, antes de lanzar a canasta. - Se puede lanzar desde el lugar que queramos. - Que el balón pase por los 3 jugadores al menos una vez antes de lanzar a canasta. - Sólo podemos botar el balón 3 veces, y una vez hecho esto podemos: lanzar o pasar, siempre que cumplamos con el resto de reglas. - Un jugador no puede lanzar 2 veces seguidas.	1 Grupo de 6, 3 contra 3. A los 10 min. pasan al campeonato 4.	10'	Observar el cumplimiento de las reglas y el desarrollo del juego.
4	MINICAMPEONATO DE VOLEIBOL Utilizando la pista de Voleibol con la red a una altura menor de lo normal, se trata de jugar a Voleibol e intentar ganar al equipo rival. Las reglas son: - La pelota puede botar 1 vez antes de pasar al campo contrario, ya sea nada más recibir o en medio de la jugada. - Se puede sacar desde dentro de la pista. - Cada vez saca 1 jugador distinto, aunque se haya ganado el punto. - Dar 2 pases siempre antes de pasar al campo contrario. - Un mismo jugador no puede dar a la pelota más de 2 toques seguidos. - No se puede usar la cabeza para golpear, ni los pies, sólo los dedos, los antebrazos y las manos.	1 Grupo de 6, 3 contra 3. A los 10 min. pasan al campeonato 1.	10'	Observar el cumplimiento de las reglas y el desarrollo del juego.
5	PUESTA EN COMÚN COLECTIVA Comentario grupal, resaltando aspectos como: - Dificultades encontradas en cada uno de los predeportes en cuanto a: pases-recepciones, lanzamientos-golpeos, fintas -regates, conducciones. - Qué deportes han resultado más fáciles de practicar y cuáles más difíciles, y por qué. - En qué deportes has notado más mejoría desde que iniciamos el curso. - En qué deportes ha existido más igualdad y en cuáles se han conseguido resultados más abultados. - Recogida del material y Aseo personal	Gran grupo dispuesto en círculo.	10'	
6				
Observaciones de la sesión: Los grupos se forman por afinidad entre los alumnos, con la única exigencia de que han de ser mixtos. Las cuestiones a discutir en la parte final de la sesión las irá introduciendo el profesor, intentando extraer la mayor cantidad de información posible por parte del alumnado.				

Estamos de nuevo ante un ejemplo de sesión de **aprendizaje**, que es fabricado de forma autónoma por los alumnos, ya que el objetivo de marcar gol o encestar, etc., supone una meta común. Según la función en la unidad didáctica, es de **desarrollo**, siempre que justifiquemos que dicha unidad tiene como objetivo fundamental el aprendizaje vivenciado de los predeportes explicitados. Por otra parte, es una sesión de estructura **innovadora**, que aúna en el cuerpo de la misma una serie encadenada de actividades que han de realizar los alumnos. Por la metodología, es una sesión de **Indagación**, que hace uso del estilo de enseñanza denominado por Delgado (1991) como "*Resolución de Problemas*", que se encuadra, según este autor, en los estilos más afines a la técnica de enseñanza comentada. La organización de los alumnos es por **subgrupos**, en este caso con la exigencia de ser **mixtos**. Al final de la sesión, en la actividad 5 todos los alumnos se reúnen formando un gran grupo.

EJEMPLO DE SESIÓN 5.

Según el Objetivo Principal de la sesión: SESIÓN DE APRENDIZAJE	Según la Función dentro de la UD: SESIÓN CULMINATIVA
Según la Estructura: SESIÓN INNOVADORA	Según la Metodología: SESIÓN INDAGACIÓN
Según la Organización de los Alumnos: SESIÓN DE ORGANIZACIÓN MASIVA	

Profesor:	Centro:
Curso: 3º A (E.S.O.)	Unidad Didáctica: " <i>Campeones del Mundo</i> "
Nº Alumnos: 24	Sesión nº: 9 de 9 Tiempo: 55' Fecha:
Objetivos de la sesión:	
- Observar en directo los aspectos fundamentales relacionados con el Fútbol Sala, adquiridos en el conjunto de sesiones previas. (Referido a Conceptos)	
- Vivenciar un partido de Fútbol Sala, como espectadores, y aplicar los aprendizajes realizados. (Referido a Procedimientos)	
- Adoptar un comportamiento respetuoso con los compañeros, así como con los medios materiales y la instalación. (Referido a Actitudes)	
Objetivos de la UD a los que contribuye: Adquirir habilidades, destrezas y conocimientos básicos del Fútbol Sala	
Contenidos de la sesión:	
- Conceptos: El pase, la conducción, el regate, el golpeo y sus interrelaciones en Fútbol Sala (<i>Sistema Conceptual</i>).	
- Procedimientos: La acción de realizar una observación en directo de un partido de Fútbol Sala de élite entre España y Rusia.	
- Actitudes: Siempre debemos comportarnos de forma correcta en los recintos públicos (<i>Norma</i>).	
Estrategia en la práctica: Global polarizando la atención en aspectos claves.	
Técnica de Enseñanza: Indagación	Estilo/s: Resolución Problemas
Materiales (nº): hoja de observación individual	
Instalación: Palacio de los Deportes de Granada	

Información Inicial General: "Hoy veremos el partido final del Campeonato de Europa de Fútbol Sala entre España y Rusia. Utilizaremos una hoja de observación cada uno en la que anotaremos los datos más interesantes. Os recuerdo que estaremos en un sitio público con muchas personas y quiero un buen comportamiento por vuestra parte. Vamos a disfrutar todos del partido".
Tiempo estimado: 5'

HOJA DE OBSERVACIÓN

DATOS DEL EQUIPO DE: ESPAÑA			
1 ^{ER} TIEMPO		2 ^º TIEMPO	
DATOS EN Nº	COMENTARIOS	DATOS EN Nº	COMENTARIOS
Pases:		Pases:	
Goles:		Goles:	
Regates:		Regates:	
Faltas en contra:		Faltas en contra:	
Faltas a favor:		Faltas a favor:	
Conducciones con ambas piernas:		Conducciones con ambas piernas:	
Conducciones con una pierna:		Conducciones con una pierna:	
Golpeos a Portería:		Golpeos a Portería:	
ANÉCDOTAS		ANÉCDOTAS	

Nota: la mitad de los alumnos tendrán una hoja de observación, similar a esta, para tomar datos del equipo de España, y la otra mitad lo harán del equipo de Rusia.

Nos encontramos ante un ejemplo de sesión totalmente diferente a las que hemos visto hasta ahora debido a su estructura formal, a su carácter, a la función que cumple dentro de la unidad didáctica, al tipo de organización, etc.

Haciendo un breve comentario de cada una de las taxonomías que hemos analizado hasta ahora durante los comentarios explicativos del resto de ejemplos, diremos que:

- Según el objetivo principal, se trata de una sesión de **aprendizaje**, aunque podríamos hacer uso de un tipo de sesión distinta que denominaríamos de "*aplicación de los aprendizajes*". En este caso, la aplicación consistiría en la observación del partido y la anotación de aspectos vivenciados a lo largo de la unidad didáctica.
- Atendiendo a la función que cumple dentro de la unidad didáctica: este ejemplo corresponde a lo que se denomina sesión **culminativa**, que se caracteriza por la puesta

en práctica de lo aprendido en el conjunto de sesiones anteriores. Se trata de un tipo de sesión muy similar a la que explicitamos en el ejemplo 3 (sesión de evaluación), pero en este caso, la aplicación de los conocimientos previamente adquiridos se realiza en un entorno muy motivante y significativo para el alumno, como es una final del Campeonato de Europa de selecciones nacionales de Fútbol Sala. La intención de este tipo de sesión en concreto es doble: por un lado, sirve para comprobar el grado de asimilación de los contenidos, a nivel teórico-práctico, por parte de los alumnos; y por otro, supone un elemento muy motivante y atractivo para ellos, ya que implica una salida fuera del entorno escolar, una mayor posibilidad de relación con sus iguales, etc.

- Según la estructura de la sesión: este ejemplo de sesión no se encuadra en ninguna de las tipologías propuestas dentro de esta clasificación. Lo que sí está suficientemente claro es que no es una sesión de estructura tradicional, ni innovadora, si a lo que aludimos es al *cuerpo de sesión* y a las partes que lo integran.
- Según la metodología empleada por el profesor: en este caso podríamos decir que se da una metodología de indagación, ya que el profesor propone una serie de observaciones que el alumno ha de realizar a modo de resolución de problemas; y por otra parte, se le da la oportunidad al alumno de recoger otros hechos anecdóticos que acontezcan y que le resulten significativos de una manera creativa.
- Según la organización de los alumnos en las tareas: en esta ocasión no existe un tipo de organización estándar que deba ser encuadrado en ninguna clasificación. Simplemente se intenta colocar a los alumnos en la misma zona del pabellón, con el fin de tener un mayor control visual de los mismos. El ritmo de ejecución de las tareas propuestas, así como la forma de realizarlas es totalmente **individual**.

Bibliografía

- DELGADO, M.A. (1991): *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. ICE. Granada.
- LOZANO, L. (2005). *La influencia de tres sistemas de organización sobre el tiempo de compromiso motor en las clases de educación física con alumnos de secundaria*. Reprografía Digital. Granada.
- LOZANO, L.; ZABALA, M.; REQUENA, B.; SÁNCHEZ, C. y VICIANA, J. (2003): La unidad mínima de programación en educación física. La sesión: teoría y ejemplos comentados. *International teaching congress on physical education. Games and sports in the 21th century society*. Jerez de la Frontera. Cádiz (España). CD Rom. ISBN: 84-688-3202-2. D.L. CA-613-2003.
- PIÉRON, M. (1999): *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE. Barcelona.
- SENNERS, P. (2001): *La lección de Educación Física*. INDE. Barcelona.
- VICIANA, J. (2002): *Planificar en Educación Física*. INDE. Barcelona.