

APUNTES DEL DIRECTO



DIRECTO



**INICIO DE CURSO,
¿CÓMO
EMPEZAMOS?**

JUEVES 07/09/23

20:00 CET

www.efcompetencial.com



1. ¿Lo tengo todo preparado?
2. ¿Qué hago el primer día? Rutinas, consignas, cargos de clase.
3. ¿Realizo test físicos? Opciones.
4. ¿Qué SdA puede ser más adecuada al comienzo?

@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL

PROF. DR. JUANJO PÉREZ SOTO

IDEAS PRINCIPALES Y LINKS

APUNTES DEL DIRECTO

INICIO DE CURSO: ¿CÓMO EMPEZAMOS?

1. ¿LO TENGO TODO PREPARADO?

- ✓ Revisar y ordenar almacén del material.
- ✓ Contar los ítems de material de cada modalidad para comenzar a pensar a nivel metodológico cómo he de hacer agrupamientos (ejemplo: 12 raquetas y 6 pelotas).
- ✓ Pasar lista del material que necesitarías. Recomiendo comprar 2 fitball baratos.
- ✓ Presentación por app o email a las familias/ esperar a reunión?
- ✓ Bolsa de aseo: toalla, gel en bote de plástico, camiseta, desodorante (+ mayores). BOTELLA DE AGUA REUTILIZABLE.
- ✓ Encuesta salud: detectar patologías orgánico-funcionales (asma, diabetes, etc.). Posible información: historial médico, medicamentos, alergias, etc. Pregunta clave: ¿REALIZA ACT. FÍSICA EXTRAESCOLAR?
- ✓ Atención a la diversidad: pregunta a los docentes del pasado curso (EF, tutor, PT o AL) y recoge información de los grupos. Identifica alumnado con posible dificultad en relaciones sociales (pregunta con quién se relaciona mejor) y con torpeza motora (TEA, TANV, etc.).
- ✓ Elabora el cuaderno del docente (iDoceo, Additio, físico...): horarios, listados/asistencia, calendario reuniones, PD de aula, secuenciación, planificación lecciones, rúbricas de evaluación, notas/anecdotario, tareas pendientes, etc.

APUNTES DEL DIRECTO

INICIO DE CURSO: ¿CÓMO EMPEZAMOS?

2. ¿QUÉ HAGO EL PRIMER DÍA?

- ✓ Prioriza el disfrute en la primera sesión.
- ✓ Puedes trabajar la desinhibición y las habilidades de grupo.
Una opción para ello es "[Fitness Classmates](#)" (click para descarga)
- ✓ Fija las rutinas de clase: ¿cómo realizamos la bajada a pista?, lugar para dejar bolsa de aseo, punto de encuentro para inicio y fin de clase, forma de utilizar los aseos al finalizar la sesión, tiempos, etc.
- ✓ Puedes realizar un cartel con las normas de clase.
- ✓ Cargos de clase y recompensas. Recomendables para mantener la motivación. Una gran aplicación para ello es Classdojo desde tablet al inicio y final de clase.

Aquí puedes ver un ejemplo de [cargos](#) y en la imagen verás los que suelo fijar en Classdojo.



- ✓ También puedes realizar un sociograma con [Sometics](#) y recoger información valiosa para cuando trabajas cooperativo.

APUNTES DEL DIRECTO

INICIO DE CURSO: ¿CÓMO EMPEZAMOS?

3. ¿REALIZO TEST FÍSICOS?

- ✓ Sí, pero con carácter formativo y de seguimiento individual privado del alumno.
- ✓ Deben obtener mediciones de los mismos test en distintos momentos del curso y guardar el registro para ver su propia evolución.
- ✓ Se les puede retar a mejorar su propia marca o a intentar alcanzar la marca media para su grupo de edad en ese test. También se puede sacar el promedio de clase y retarles a llegar, al menos, al valor medio de clase (fijado a inicio de curso).
- ✓ Evitar la comparación individual entre compañeros en los test físicos.
- ✓ Algunas opciones para evaluar **motricidad**:
 - ➡ TGMD-2 (en inglés): [link](#).
 - ➡ GRAMI 2: [link1](#) y [link2](#).
 - ➡ Test 3JS: [link](#) y [link hoja evaluación recíproca](#).
- ✓ Algunas opciones para evaluar **condición física** (son solo algunas, hay muchas más):
 - ➡ Adaptación cardio al esfuerzo mediante sentadillas con Test de Ruffier-Dickson: [link ficha](#).
 - ➡ Test de Rockport (milla) caminando: [link ficha](#). Los valores pueden no salir exactos, mejor realizar promedio de la clase.
 - ➡ Bateria Alpha-Fitness: [link1](#) y [link2](#) (web para informe).
- ✓ Por último, recuerda, te puedes inventar o adaptar tú los test físicos. Tan solo procura que tengan carácter formativo y sirvan para que el alumno se autoevalúe y siga su progreso.

APUNTES DEL DIRECTO

INICIO DE CURSO: ¿CÓMO EMPEZAMOS?

4. ¿QUÉ SdA PUEDE SER MÁS ADECUADA AL COMIENZO?

- ✓ La respuesta siempre es DEPENDE.
- ✓ Factores que pueden influir: curso, características del grupo, proyectos transversales, progresión curricular en contenidos/saberes, etc.
- ✓ Una SdA que se suele situar al comienzo es la de SALUD. Puedes sentar todos los hábitos que pretendes que perduren durante el curso, pero recuerda reforzar esta SdA con otra en segundo y tercer trimestre que sean una progresión e incluyan chequeo de parámetros y hábitos de salud. Un error habitual es trabajar este contenido al comienzo del curso y no volver a reforzarlo.
- ✓ En mi caso, este curso que impartiré clase a los más pequeños (1er ciclo Primaria), seguiré esta progresión para 1er trimestre:
 - ➡ Evaluación psicomotora, conocimiento corporal e higiene.
 - ➡ Lateralidad y equilibrio.
 - ➡ La salud: postura, alimentación y condición física.
 - ➡ Emociones y cuentos motores.

