REVISTA PEDAGÓGICA ADAL

PUBLICACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD

COEDUCACIÓN FÍSICA

REVISTA Nº
DOCE
DICIEMBRE 2006

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO ADAL COEDUCACIÓN FÍSICA

FEDERATION INTERNATIONALE D'EDUCATION PHYSIQUE FIEP fondée en 1923

REVISTA PEDAGÓGICA "ADAL"

Nº 12 –Diciembre de 2006

Publicación de la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física, que es miembro de la Federation Internationale d´Education Phisique. FIEP en España

Avda Arcas del Agua, 9.
28905 Getafe (MADRID)
Tfno: 619 347 098
E Mail: info@apefadal.org

www.apefadal.org

COORDINA:
Manuel Martínez Gámez

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:
Cristóbal Eló Navas.
Luis Sanpedro López
Pascual Alberto Moreno F.
Jesús Madrid Boyero
César Vallejo Martín Albo
Carmina Colmenarejo Fernández
Juan-Carlos Luis Pascual
Vicente Martínez de Haro
Lourdes Cid Yagüe
Daniel Martínez Colmenarejo
Manuel Martínez Gámez

DISEÑO Portada y contraportada
Chico "CAPITEL"

MAQUETACIÓN
MaMarGa

IMPRESIÓN
Copysell

Depósito Legal: M - 12510 –1998

I.S.S.N. 1575 - 2429

La Revista Pedagógica "ADAL" no se hace responsable del contenido de los artículos publicados por sus colaboradores, ni comparte necesariamente sus contenidos.

Precio*: 4,5 Euros*

SUMARIO

REVISTA PEDAGÓGICA DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO "ADAL"

2, 44, 45 y 47.-Plan de Formación del Profesorado. Año 2007 – 1ª parte
3.-Sumario
4.- Curso.-"Actividades en la Naturaleza: Esquí y Snowboard"
5.-Editorial
6.-Curso.-"La Capoeira, Judo y Kárate y su aplicación escolar"
7.- La Capoeira *Cristóbal Eló Navas.*
8.-La espalda en la Educación Física. *Vicente Martínez de Haro y Lourdes Cid Yagüe*
13.-Curso a Distancia "Espalda y actividad física"
14.- Curso "Danzas Colectivas y Actividades Rítmicas"
15.- Teatro y Educación Física *Luis Sanpedro López*
16.- Curso "Expresión Corporal y Educación Física"
19.- Una iniciativa en las TIC para el área de Educación Física: MovimientoSinLimite.com La Educación Física a tu Alcance!!! *Pascual Alberto Moreno F.*
22.-Curso a distancia "Elaboración de Páginas Web "
23.-FICHAS. Juegos y Deportes Alternativos *Manuel Martínez Gámez*
Ficha 24.- Volantón. Ficha 25.- Bola Cola.
Ficha 26.-Red Colectiva Ficha 27.-Unihockey
27.-Bailes de Salón y relaciones interpersonales entre géneros, una experiencia en la ESO. *Jesús Madrid Boyero*
33.-Curso -"Ritmo y Educación Física: Aeróbic como Recurso".
34.-Curso "Introducción al Método Pilates",
35.- Curso a Distancia ""Los Campeonatos Escolares y El Deporte Educativo a Debate ".
36.- Para Inscribirse en la Asociación
37.- Astrojax *Daniel Martínez Colmenarejo*
43.-Curso "Circo como recurso didáctico en Educación Física: malabares, equilibrios y clown"
44 - 45 Sesiones Pedagógicas
46.- Ficha de inscripción de la Asociación

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"ACTIVIDADES en la NATURALEZA: ESQUÍ y SNOWBOARD"

➢ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Con la colaboración de la Dirección General de la Mujer.

OBJETIVOS:

- Conocer y practicar actividades físicas en un medio no habitual.
- Comprender y saber utilizar los medios y las técnicas básicas necesarias para el deslizamiento por la nieve (esquí alpino o snowboard).
- Disfrutar del medio natural a través de las actividades físicas en la nieve
- Ofrecer una alternativa de uso y disfrute del ocio y el tiempo libre.

➢ **DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS:**

- Conocimiento y disfrute de actividades físicas en la montaña en invierno.
- Conocimiento y uso del material de esquí alpino
- Conocimiento y uso de material y las técnicas necesarias para deslizarse por la nieve
- Uso activo del tiempo libre a través de las actividades en la nieve
- Juegos y actividades lúdicas en un medio no habitual.

➢ **PROFESORADO PONENTE:**

Profesorado titulado de esquí y/o snowboard por la federación española de esquí.

➢ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➢ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:** Prácticas en la nieve en la Estación de Cerler, (en el Pirineo Oscense). 26 al 29 de Enero de 2007 de 9 a 17 h.*

Reunión previa: 23 de Enero a las 19 h. en el Centro Cívico del Sector III de Getafe. Avda Arcas del Agua s/n, MetroSur "Conservatorio". Si fuera necesario, ver antes la convocatoria en el tablón de anuncios de la web www.apefadal.org Para la Organización del viaje y teoría sobre las actividades físicas en la nieve.

Se certificarán 3 créditos. Para más información:

llamando a Daniel (Director del curso)

Tfno 696312477 rasdanny@gmail.com

➢ **INSCRIPCIÓN*:** (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org y la ficha de inscripción específica que está junto a la convocatoria del curso en la web. Al Fax 91 683 90 30 o E-mail info@apefadal.org El ingreso se realizará en la cuenta de la Asociación de profesorado "ADAL" en Cajamadrid (Código de cuenta: 2038 – 1827 – 44 – 6001268525).

INSCRIPCIÓN URGENTE (por posibles problemas de reserva).- La cuota de la actividad será para un mínimo de 25: Asociad@s 180 €, Nuevos soci@s 210 € y no asociad@s 250 €.

Opcional de media pensión + 35 €. Las inscripciones que se hagan después del 20 de Diciembre tendrán un incremento de 12 €.

Nuevos soci@s. Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2006, 12´02 €. **Ingresado JUNTO a la cuota del curso**.

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).**

Editorial

Creo que nos espera un futuro incierto en lo que se refiere a nuestra asignatura. Para empezar están circulando por distintas comunidades autónomas y universidades el borrador de la propuesta del MEC en lo que se refiere al posible futuro de la Educación Física los próximos años dentro de la enseñanza no universitaria, tal como nos recordaba en un correo nuestro compañero Cecilio Castro, llamando la atención sobre como se deja absolutamente al margen todo el ámbito físico-motriz. Ni el movimiento, ni el juego, ni el deporte aparecen reflejados en este documento. Las menciones a la actividad física son mínimas. El único aspecto claramente referenciado, la educación para la salud, se hace desde una óptica casi transversal (biológico-nutricional-sanitaria). Si a esto le sumamos la posible propuesta de reducción de "carga lectiva" de la Educación Física en la Enseñanza Secundaria y la que actualmente está sufriendo la Educación Primaria por la implantación de los Centros Bilingües, habrá que decir que estemos preparados a pechugar con lo que nos echen o tendremos que volver a manifestarnos como lo hicimos el 27 de Enero de 1999, para pedir la retirada del proyecto de Reforma de la ESO, en el que en 4º de la ESO reducían a la mitad las horas de Educación Física.

Puede resultar una grave irresponsabilidad el ignorar que la Educación Física es la materia curricular en la que la CANTIDAD de práctica, más determina el resultado del hecho educativo. Recuérdese que es público que organizaciones tan prestigiosas como la O.M.S., la Fundación Española del Corazón, Sociedad Española de Cardiología … entre otras entidades, aconsejan de TRES A CINCO sesiones de una hora por semana en circunstancias concretas, que serían objeto de análisis en nuestro sistema educativo; y que menos cantidad de práctica resulta poco significativa

Por imposibilidad técnica para poder llevar a cabo los aprendizajes básicos en esta asignatura. Ninguna teoría del aprendizaje, indica que exista asimilación de los contenidos impartidos, ni desarrollo de hábitos de vida físicamente activos, con sesiones de clase separadas por seis días de inactividad en el caso de una sesión por semana.

Como educadores, nos interesa muchísimo más el logro de una mejor educación global de la persona. Esta educación se resentirá de forma cualitativa y cuantitativa si por parte de la administración educativa no hay más que inhibición ante el problema que se plantea o, en su caso, no toma las medidas necesarias para que no se produzca ningún recorte horario en el Área de Educación Fisica, ya que, si esto sucede de forma definitiva, algunas de las consecuencias que conllevará, será incrementar la desmotivación del alumnado, pérdida del hábito físico sistemático, vuelta a un tipo de educación puramente intelectualista. .

La Enseñanza Obligatoria debe de ser equilibrada para ofrecer una educación integral. La Educación Física es la única materia del currículo oficial que utiliza de forma especifica el cuerpo y el movimiento como agentes de la acción educativa con valor para la formación personal, satisfaciendo una necesidad básica contra el sedentarismo preponderante en la escuela. La Educación Física es la única materia que equilibra el currículo oficial facilitando una educación integral.

Referente a la Asociación puedo comunicaros que a diferencia de la última editorial cada vez son mayores los apoyos institucionales que recibimos a nuestras actividades y aprovecharemos el momento para poder dar mayor dimensión a la celebración de nuestro 10º aniversario (1997 – 2007), de hecho estamos implicados en varios Proyectos del MEC que más concretamente de los que hablaremos más concretamente en nuestro próximo número si los proyectos son aprobados.

Nuevamente hemos preparado un amplio Plan de Formación, después de haber recogido las sugerencias de nuestros asociad@s dentro de la fase de Detección de necesidades. Ahora dependerá de ti que dicho Plan salga adelante. Nuestra oferta sigue siendo muy variada: desde los Cursos a Distancia, que entre ellos son compatibles, Seminarios, Grupos de Trabajo y cursos que suman casi 50 actividades. En este Plan de Formación destacamos una vez más la participación como ponentes de profesorado de la Universidad Complutense, la Universidad Autónoma y la Universidad de Alcalá de Henares y la colaboración de la Universidad Europea de Madrid.

Te seguimos esperando en nuestra página WEB **www.apefadal.org** en la que se amplía la información adjunta. Siempre abiertos a tus sugerencias.

Manuel Martínez Gámez
Presidente de la Asociación de Profesorado ADAL

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"CAPOEIRA, *Judo y Kárate* y su APLICACIÓN ESCOLAR"

➢ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Con la colaboración de la Dirección General de la Mujer.

➢ **INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN**

Con este curso se pretende ofrecer una nueva herramienta al profesorado de Educación Física para trabajar los contenidos de expresión corporal y danzas con sus alumnos.

La Capoeira es el único deporte que a diferencia de otras "artes marciales" utiliza como fondo la música y la danza. Por este motivo, su aprendizaje tanto para alumnos de primaria como de secundaria es bastante sencillo y motivante.

Por otra parte, esta mezcla de deporte y danza de la que hemos hecho mención anteriormente, permite una coeducación por igual, es decir, nos ayudará a realizar un trabajo eminentemente práctico con nuestros alumn@s, sin implicaciones sexistas, y muy bien aceptado por todos ell@s por tratarse de una actividad novedosa.

Hasta hace bien poco, la capoeira era algo desconocido, y a través del curso, pretendemos, entre otras cosas, acercarnos un poco más a la cultura brasileña, puesto que se considera el arte marcial de Brasil.

Para practicar capoeira, se requieren ciertas capacidades físicas y coordinativas, principalmente flexibilidad y agilidad, aunque debemos tener en cuenta que nuestro aprendizaje irá encaminado a la docencia, por lo que es importante en este sentido no sólo saber ejecutar las tareas, sino también saber explicarlas.

Por último, comentar la evolución motriz que los asistentes conseguirán con la práctica de la capoeira, ya que el ritmo está implícito en todo momento, todo ello aderezado con cierto componente de lucha. De ahí la eterna discusión; capoeira, lucha o danza, a lo que hemos de añadir que sería más adecuado plantearlo de la siguiente manera: capoeira, lucha y danza.

OBJETIVOS:

- Conocer los aspectos básicos de la Capoeira, Judo y Kárate.
- Observar nuevas formas de movimientos.
- Acercarnos a la danza y a la expresión corporal.
- Vinculación de la Capoeira con otros deportes.

➢ **DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS:**

¿Qué es la Capoeira? Orígenes y desarrollo.
Movimiento básico: La Ginga. Desplazamientos.
Capoeira Angola, Regional y Tradicional.
Movimientos de Ataque y Defensa.
Graduaciones, Instrumentos y Toques.
Combinación individual de movimientos.
Ejercicios de Contraataque.
Capoeira de Floreo.
Ejercicios prácticos de Floreo.
La danza principal: El Maculelé.
Aplicación práctica: La Roda de Capoeira.
Judo y Kárate y su aplicación escolar.

➢ **PROFESORADO PONENTE:**

D. Cristóbal Eló Navas.
D. Manuel Capetillo Blanco

➢ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➢ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Lunes y Miércoles del 15 de Enero al 12 de Febrero de 2007 de 17,15 a 20,15 horas. En el Gimnasio del IES Carlos III de Madrid Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas. Se certificarán 3 créditos.

INSCRIPCIÓN: (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org . Al Fax 91 683 90 30 o E-mail info@apefadal.org El ingreso se realizará en la cuenta de la Asociación de profesorado "ADAL" en Cajamadrid (Código: 2038 – 1827 – 44 – 6001268525).

La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,11 €, **Nuevos soci@s*** 30,11 €uros y no asociad@s 53´11 €uros

Las preinscripciones que se realicen después del 9 de Enero se incrementarán en 5 Euros. **Para más información ver programa, www.apefadal.org**

*** Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2006, 12´02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).**

¿Qué es la CAPOEIRA?

Es una lucha brasileña que mezcla elementos de música, acrobacias y danza,. Nació de los africanos llevados a Brasil como esclavos que la emplearon como un arma en la lucha por la liberación.

Después de la esclavitud fue utilizada por las clases marginales y delincuentes, por lo que las autoridades la persiguieron durante mucho tiempo, intentando eliminada. Sin embargo, Manuel Do Reis Machado (conocido como "Mestre" Bimba) la dignificó convirtiéndola en un arte, el cual está constituido por elementos de lucha: defensas evasivas, ataques veloces y astutas estratagemas, así como por elementos propios del mundo de la música y los rituales del respeto. Sin embargo, aquellos que la practican la consideran más como un modo de vida que como un arte marcial o danza.

El centro del ritual de la Capoeira contemporánea es la (Roda) de Capoeira o círculo de Capoeira Los jugadores cantan y dirigen el juego con música situados en corro, dentro del cual los capoeiristas se probarán con otros, considerando la actividad más como un juego contra uno mismo y sus propios límites que contra el compañero.

Actualmente presenta dos modalidades, una de lucha y otra de exhibición.

Elementos fundamentales

Indicamos los movimientos básicos de la Capoeira, describiendo aquellos que vamos a tratar en la Unidad Didáctica propuesta:

- Ginga: Significa danza y constituye el paso básico de la Capoeira, tanto para el ataque como para la defensa. Se realiza constantemente, siguiendo el ritmo de la música, al igual que el paso básico de cualquier baile. Consiste en la colocación de los apoyos (pies) en tres puntos que forman una "V", de manera que los pies van alternando sus posiciones en los extremos de ésta, de la siguiente manera:

* Posición inicial: Pies apoyados en el suelo paralelos, separados un poco más que la anchura de los hombros, en las posiciones A y B. Brazos flexionados, con los pufios cubriendo la cara.
* Primer movimiento: El pie A se retrasa para apoyarse en el suelo, en la posición C. El peso del cuerpo queda repartido entre ambos apoyos. Se adelanta el brazo correspondiente a la pierna que se retrasa.
* Segundo movimiento: El pie apoyado en C vuelve a A, recuperándose la posición inicial.

A continuación el paso se repite llevando atrás el pie apoyado en B.

La **espalda** *en la* Educación Física

Martínez de Haro, V. y Cid Yagüe, L. *
** Profesores de la Universidad Autónoma de Madrid*

LA ACTITUD POSTURAL

Nuestro cuerpo, es algo dinámico, siempre existen algunos cambios y en la adolescencia esos cambios se acentúan y es importante que se cuide la postura corporal.

La imagen corporal implica diferentes aspectos de la persona y entre estos aspectos se encuentra la actitud postural. La actitud postural es esa manera en la que está el cuerpo en un momento determinado, ya sea parado o en movimiento, esa postura se encuentra mantenida por los huesos y los músculos, es decir las palancas del cuerpo.

El cuerpo humano busca siempre el equilibrio de sus diferentes partes gracias a la acción de los músculos. Si no existiera una fuerza constante, aunque imperceptible, el tono de reposo (,) en nuestros músculos, el cuerpo se desmoronaría como una marioneta a la que se le han cortado los hilos. La fuerza de la gravedad haría que las articulaciones no se mantuvieran extendidas y acabaríamos desmoronados en el suelo. El tono muscular aumenta cuando nos movemos, cuando debemos llevar una mochila o cualquier otro objeto.

La actitud corporal también expresa el estado de ánimo. Es una actitud psicofísica.

No sirve cualquier equilibrio del cuerpo. El cuerpo siempre va a buscar un equilibrio por medio de la acción en los diferentes grupos musculares y las articulaciones, pero unos son incorrectos y atentan a la salud y a la propia estética del cuerpo.

Existen diferentes métodos de exploración de nuestra postura corporal con los que podemos conocer si nuestros segmentos corporales están correctamente alineados. Uno de estos métodos es la "prueba de la plomada" que se puede realizar con facilidad.

Existen diferentes definiciones de postura que vamos a exponer a continuación:

- Expresión somática de la actitud de la personalidad. Tendremos en cuenta su sentido mecánico que la define como una expresión de potencias (músculos) que luchan contra resistencias (peso de los segmentos) accionando sobre palancas de distintos géneros (huesos) y producto de reflejos de "enderezamiento" (Revista médica de salud y deporte).
- La postura es una expresión de potencias (músculos) que luchan contra resistencias (peso de los segmentos) accionando sobre palancas de distinto género (huesos). Hay tantas posturas como sujetos. (García y Navajas, 2002).
- Posición relativa de los segmentos del cuerpo entre sí y su orientación en el espacio. Para que un cuerpo mantenga su posición en el espacio es necesario que su centro de gravedad se proyecte dentro de la base de sustentación. La postura estable es aquella que soporta la acción de la gravedad y de otras fuerzas externas. (Romero)
- Las posturas son las manifestaciones –observables a través de las conductas- de procesos que se verifican en un individuo y en una situación determinados (Litwin, Fernández, 1982)

FUNDAMENTOS ANATOMOFISIOLÓGICOS

La espalda o dorso es la parte posterior del cuerpo que va desde la cintura hasta los hombros.

El soporte óseo de la espalda lo constituyen las vértebras. Al conjunto de estas vértebras unidas mediante los ligamentos se llama columna vertebral.

Las curvas normales de la columna vertebral reciben diferentes nombres. Así, todos tenemos una lordosis cervical, una cifosis dorsal, una lordosis lumbar y una cifosis sacra. Las chicas suelen tener, de manera natural, una mayor lordosis lumbar que los chicos. Cuando se acentúan de manera anormal reciben el nombre de lordosis patológicas o hiperlordosis o cifosis patológicas o hipercifosis. Lateralmente no debe haber ninguna curva y si la hay es una patología llamada escoliosis.

La columna lumbar apoya sobre la pelvis y esta pelvis apoya sobre las caderas. Es imprescindible que esta pelvis se sitúe perfectamente horizontal respecto al suelo para que la columna, constituida por pequeñas piezas que si se desequilibran hacia cualquier lado producen una desviación.

La columna vertebral está diseñada para apoyar en sentido vertical y sobre los pies, las vértebras van siendo más pequeñas, con más movilidad y más frágiles hacia arriba pues su objetivo es sujetar la cabeza y las extremidades superiores y estas deben ser muy móviles y no están diseñadas estas partes para apoyar.

La musculatura encargada de mantener alineados los cuerpos vertebrales es la musculatura corta y profunda del sistema neuromuscular del retrosoma: músculos interespinosos, intertransversos, transversoespinosos, tranversocostales. Y esta musculatura es la que se desequilibra cuando se producen las desviaciones, unos se contraen y otros se estiran. La musculatura superficial (tríceps espinal) contribuye al movimiento y a la extensión de la columna.

Para mantener erecta la espalda es imprescindible mantener el equilibrio muscular fisiológico como señalan Hettinger y Hollmann. Estos autores calculan que la musculatura extensora de la espalda debe ser un 30% más fuerte que la musculatura flexora del tronco.

ORIGEN DE LOS PROBLEMAS DE ESPALDA EN ESCOLARES

Se ha demostrado que el dolor de espalda no siempre se corresponde con una lesión orgánica, entre otros:

- Sobrepeso / altura.
- Movimientos de flexo-extensión.
- Movimientos de torsión y rotación.
- Esfuerzos.
- Vibraciones.
- Falta de potencia o entrenamiento muscular.
- Sedentarismo.
- Episodios previos de dolor.
- Tabaco.
- Estrés.
- Actitud frente al dolor.
- Insatisfacción en el trabajo.

Entre las causas en los escolares podemos citar:

- Sedentarismo.
- Sobrecarga escolar (peso de las mochilas, escasa práctica físico-deportiva, y mala posición sentada y excesiva).
- Práctica de actividad físico-deportiva en edades tempranas de forma no controlada.
- Práctica de actividad físico-deportiva asimétrica.

EVALUACIÓN POSTURAL

Como comentamos en nuestro anterior artículo, la evaluación postural es importante para tener un control sobre el desarrollo del alumno o alumna y sobre las evoluciones que presenta que pueden ser evaluables mediante una evaluación postural no médica, que puede y debe ser realizada por cualquier profesor o profesora.

La evaluación según Litwin y Fernández, se realizará mediante observación visual directa de carácter global, atendiendo a la estructura corporal en general y a determinadas zonas en particular:

- En situaciones cotidianas: en el aula, el recreo, el vestuario, en los descansos o periodos de inactividad entre actividades físicas y durante la actividad física.

- En situaciones análogas a las adoptadas espontáneamente, pero con posturas "rectificadas" ejecutadas voluntaria y conscientemente.

- En situaciones especiales que puedan proporcionar datos de significación con respecto a las zonas más vulnerables de la estructura corporal, y

- En situaciones en las que se manifiestan insuficiencias neuromusculares (de coordinación) y/o de los sistemas circulatorio y respiratorio, más específicamente que en las posturas anteriores.

LA ESPALDA EN EL CURRÍCULUM DE ENSEÑANZA SECUNDARIA

Actualmente el currículum de Educación Secundaria indica para el primer curso la "práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (carteras)" y en segundo el "reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo", tanto uno como otro contenido aunque tienen que ver con todo el esqueleto axial (extremidades inferiores, tronco y cabeza) se centra fundamentalmente en el cuidado de la espalda

En cuanto a la evaluación de las actitudes posturales a tener en cuenta para poder tener una postura correcta, haremos referencia al cuadro New York de clasificación de la postura (Howley y Franks, 1995), en la cual se analizan y se ven con claridad las diferentes partes del cuerpo y cuáles serían las posiciones incorrectas que adopta un sujeto haciendo una valoración de una buena postura corporal (bien), una incorrecta postura (regular) y una mala postura corporal (mal). Aunque no valora la posición de las extremidades inferiores.

ACTUACIONES DEL PROFESORADO

- Enseñar cómo evitar el dolor de espalda:
  - o Cumplir las normas de higiene postural y ergonomía.
  - o Hacer ejercicio y mantenerse físicamente activo.
  - o Tener una actitud mental positiva y real ante el dolor.

La higiene postural tiene como finalidad reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias y que consiste en aprender a adoptar posturas, realizar movimientos y esfuerzos del modo más seguro para la espalda. Los objetivos de la higiene postural son disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda, mejorar la autonomía y disminuir la limitación en las actividades cotidianas de quienes padecen dolor y evitar recurrencias y acortar los episodios de dolor.

El trabajo sobre la espalda debe estar basado en:

• Transmitir información clara y fiable, mediante mensajes positivos, sobre la actitud a seguir ante el dolor de espalda.

• Aclarar las creencias sobre el dolor de espalda y disminuir la incapacidad.

Debemos enseñar:

- Los cuidados al estar acostado.
- Los cuidados al levantarse y al sentarse, al estar de pie y al cargar peso.
- Los cuidados al estar inclinado.
- A utilizar el calzado adecuado.
- Cuidados al entrar en un coche.
- Cuidados al realizar las tareas domésticas o jugar con niños pequeños.

Al estar acostados boca-arriba, la columna lumbar debe apoyar sobre el plano horizontal y si estamos acostados lateralmente, la columna debe estar alineada y por lo tanto la cadera no debe encontrarse hundida sino apoyada sobre el plano horizontal, sin adelantar ningún brazo o pierna hacia delante. No se debe dormir boca-abajo.

Para levantarse de la cama hay que desplazar las piernas hasta el borde de la cama para que poder bajar primero las piernas y poder quedar sentados al borde de la misma.

Al estar sentados, los glúteos deben llegar a tocar el respaldo, mantener la espalda erguida apoyada en el respaldo, con las piernas hacia delante y apoyadas las plantas del pie en el suelo. Los brazos se deben mantener al frente apoyados a la altura de la mesa por los antebrazos. No se deben tener los pies apoyando solo las punteras de los pies o estar sentado en el borde de la silla, ni las mesas demasiado altas como para tener que elevar los brazos. Al levantarse hay que inclinar el tronco hacia delante y apoyarse sobre las piernas y al sentarse también hay que inclinar el tronco hacia delante y sujetarse con la musculatura anterior del muslo.

Al realizar actividades de pie, como lavarse los dientes o escribir sobre una repisa se debe mantener el tronco erguido manteniendo un pie adelantado en incluso apoyado un poco más alto.

El calzado que se utiliza no debe ser muy plano, ni tener un tacón muy elevado.

Para levantar un objeto o cualquier otro peso como puede ser cuando cogemos a un niño pequeño, se debe hacer flexionando las extremidades inferiores y extendiéndolas, sin flexionar el tronco y manteniéndolo derecho. No se deben elevar los pesos por encima del pecho, hay que utilizar escaleras para no levantar éste por encima de la cabeza.

Para entrar en los vehículos hay que sentarse primero en el asiento y luego introducir las piernas girando el tronco a la vez. No hay que meter una pierna a la vez que nos sentamos.

Para realizar tareas domésticas hay que mantener el tronco derecho de tal forma que si hay que agacharse se haga flexionando las extremidades inferiores e incluso poniendo una rodilla en tierra. Si hay que hacer algo en alto debemos utilizar una escalera que nos sitúe de frente a la tarea que tengamos que realizar. Otras actividades en las que tengamos que mantener el cuerpo durante mucho tiempo de pie en el mismo sitio, como pueden ser las tareas de planchar, podremos poner un taburete pequeño en el suelo y apoyar uno de los pies sobre éste para que la zona lumbar de la columna vertebral no se vea afectada y se cargue de forma innecesaria.

Las mochilas deben cargar el peso sobre los hombros y no sobre la espalda sin que sea excesiva la sobrecarga que éstas produzcan.

El profesorado debe conocer que anatómica y fisiológicamente estamos hechos para apoyar sobre los pies y que la columna reciba la energía del apoyo a través de la pelvis, no estamos hechos para las posiciones invertidas donde el alumnado tiene unas grandes posibilidades de lesión y para realizarlas debe asegurar mucho las medidas de seguridad y el fortalecimiento muscular.

El profesorado nunca debe realizar funciones de rehabilitación salvo que los médicos le den instrucciones precisas para realizar los ejercicios.

Hay que tener en cuenta que el medio acuático es beneficioso para la relajación de la columna porque no soporta los efectos de la gravedad, sin embargo deben ser cuidadosos a la hora de elegir los ejercicios y estilos de natación, adaptándolos a las características de los alumnos y alumnas. Normalmente los estilos más aconsejables cuando se sufren problemas de espalda son la espalda y el crol, en este mismo orden según los beneficios que producen en este tipo de lesiones.

Los ejercicios que el profesorado debe procurar realizar son:

- Ejercicios para aprender las posturas correctas, las diferentes posiciones y movimientos para proteger la espalda.
- Realizar ejercicios simétricos, que no perjudican aunque tampoco mejoran, o en el caso de que el profesorado sepa que lado se debe trabajar, para corregir la lesión, debe realizar los ejercicios que diseñe para ello.
- Mantenimiento del equilibrio muscular.
- Adaptación de las actividades de clase a las particularidades del alumnado.

- Utilización, si es posible, de la natación terapéutica, como recomendábamos en nuestro artículo anterior, como actividad ideal para los problemas de espalda.

CONCLUSIONES

- El profesorado de Educación Física debe conocer la estructura anatomofisiológica de la columna vertebral.
- El profesorado de Educación Física debe conocer cómo realizar las diferentes funciones para proteger la espalda y saber transmitirlo.
- El profesorado de Educación Física debe conocer el trabajo que le marca el currículo respecto a la espalda.
- El profesorado de Educación Física debe saber realizar una evaluación del estado de la espalda.
- El profesorado de Educación Física está capacitado para diseñar ejercicio físico para mantener la higiene de la espalda.

BIBLIOGRAFÍA

Cid Yagüe, L. (2003) "Evaluación postural" págs. 48-59 en Martínez de Haro, V. (coord.) Textos del curso on-line Evaluación Fisiológica y de la Salud en Educación Física Ed: COLEF y CAFD de Castilla y León, León.

Cid Yagüe, L. (2004) "Natación terapéutica" en Legido Arce, J.C. y Kovacs, F. (dir) Presentaciones del curso prevención médica y escolar de los problemas de espalda Ed: Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid y Fundación Kovacs, Madrid.

Cid Yagüe, L. y Martínez de Haro, V. (2006). Educación Física y Espalda. *Revista Pedagógica ADAL* (11), 6-10, marzo 2006.

Einsingbach, T.; Klumper, A. y Biedermann, L. (1989) Fisioterapia y rehabilitacón en el deporte. Barcelona: Scriba.

Guillén, M. L., D. (García, J., Navajas, R.). (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano (Ergonomía y actividad física). Madrid: Panamericana.

Howley, E. T., Franks, B.D. (1995). Manual del técnico en Salud y Fitnes. Barcelona: Paidotribo.

Jiménez, J. (1998). Columna vertebral y medio acuático. Madrid: Gymnos.

Litwin, J., Fernández, G. (1982). Evaluación y estadísticas aplicadas a la Educación Física y el deporte. Buenos Aires: Stadium.

Lloret, M., Conde, C., Fagoaga, J., León, C., Tricas, C. (1997). Natación Terapéutica. Barcelona: Paidotribo.

Martínez de Haro , V. (2001). El profesor de Educación Física como agente de salud. In *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física* (pp. 127-136). Murcia: Universidad de Murcia.

Martínez de Haro, V., Álvarez Barrios, M. J., Cid Yagüe, L., Garoz Puerta, I., Vega Marcos, R. d. l., & Villagra Astudillo, A. (2003). Evaluación de la Salud en Educación Física. In F. Ruiz Juan & E. P. González del Hoyo (Eds.), *Educación Física y deporte escolar. Actas del V Congreso Internacional de FEADEF* (pp. 313-317). Valladolid: AVAPEF.

Martínez de Haro, V. y Cid Yagüe, L. (2005). Actuaciones en Educación Física para un Programa de Educación de la Salud. *Revista Pedagógica ADAL* (9), 16-24

Martínez de Haro, V.;Álvarez Barrios, M.J.; Cid Yagüe, L. y Muñoa de Blas, J. (2005) "Tareas del profesorado de Educación Física respecto a la salud en un centro docente" págs. 378-385 en Bielsa, R.; Rivero, A,; Molina, J.J. y Manzano, A.. Congreso Internacional UEM. Actividad Física y deporte en la sociedad del siglo XXI. Ed. Universidad Europea de Madrid, Madrid.

Martínez de Haro, V. (2004) "Actividad Física y espalda" en Legido Arce, J.C. y Kovacs, F. (dir) Presentaciones del curso prevención médica y escolar de los problemas de espalda Ed: Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid y Fundación Kovacs, Madrid.

Revista Médica Salud, el deporte y el niño http://www.geocities.com/saludydeporte/postural.htm

Romero, E. Instituto Superior de Educación Física, 1. http://www.romerobrest.edu.ar/publi03.htm

Schonstein E, Kenny DT, Keating J, Koes BW (2002) Acondicionamiento y fortalecimiento para el trabajo y restitución funcional para trabajadores con dolor lumbar y cervical (Traslated Cochrane Review). In: The Cochrane Library. Oxford: Update Software.

CURSO A DISTANCIA DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"ESPALDA y ACTIVIDAD FÍSICA"

OBJETIVOS:

* Formar a educadores en un programa preventivo sobre la salud de la espalda
* Intercambiar conocimientos médicos y pedagógicos.
* Sensibilizar al profesorado sobre el cuidado de la espalda.
* Tomar conciencia del coste económico y social de las lesiones de espalda.
* Organizar el trabajo del profesorado desde un punto de vista saludable.
* Incluir los conocimientos médicos en las tareas habituales de clase.
*Saber detectar lesiones de espalda en los alumnos.
* Crear hábitos saludables

CONTENIDOS:

- Diseño e implementación de programas de prevención en la escuela
- Programas de prevención de los dolores de espalda en el ámbito escolar
- Actividad Física y espalda
- Factores de riesgo para padecer dolor de espalda: Cómo evitar el dolor de espalda
- Prescripción de natación terapéutica en los problemas de espalda
- Normas de higiene postural
- Alteraciones orgánicas de la columna vertebral y mecanismos de aparición del dolor
- Técnicas de evaluación pedagógica de los problemas de espalda
- Métodos de diagnóstico de las dolencias de espalda
- Métodos de tratamiento de las dolencias de espalda
- Natación Terapéutica

Metodología:

- Utilización de la plataforma BSCW
- Cada tema tendrá unos ejercicios para realizar.
- Los trabajos están orientados hacia la comprensión y asimilación de los contenidos de forma creativa, práctica, dinámica, interactiva e individuales…

PROFESORADO PONENTE:

Vicente Martínez de Haro. Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

Lourdes Cid Yagüe. Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesad@s en general (si quedan plazas).

FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

Jornadas presenciales: Las sesiones serán el 17 de Enero y 6 de febrero de 17´30 a 20 horas, en el aula 1 de informática de la Facultad de Filosofía de la Universidad Autónoma de Madrid.

INSCRIPCIÓN: (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org . Al Fax 91 683 90 30 o E-mail info@apefadal.org El ingreso se realizará en la cuenta de la Asociación de profesorado "ADAL" en Cajamadrid (Código: 2038 – 1827 – 44 – 6001268525).

La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,50 €, **Nuevos soci@s*** 30´50 €uros y no asociad@s 53´50 €ur.

Las preinscripciones que se realicen después del 7 de Febrero se incrementarán en 5 Euros. **Para más información ver programa, www.apefadal.org**

*** Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2006, 12´02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante que supere el curso.**

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

La Suma de Todos
CONSEJERIA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid

"Plan de Formación de Igualdad para el Profesorado de Educación Física"
"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"

FONDO SOCIAL EUROPEO

"DANZAS COLECTIVAS Y ACTIVIDADES RÍTMICAS"

- **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la colaboración de la Dirección General de la Mujer.

- **OBJETIVOS:**
  - Capacitar a l@s participantes en los aspectos técnicos y coreográficos más importantes para que puedan elaborar coreografías elementales adaptadas a distintos niveles, enfocados tanto a las clases como a la organización de actividades sociales lúdicas y de socialización en los centros.
  - Descubrir y explorar las posibilidades de los bailes a partir de sus pasos básicos.
  - Adquirir elementos metodológicos básicos para su posterior enseñanza y utilización como elemento de animación y motivación.
  - Ampliar el marco de utilización de los bailes, danzas y el aeróbic en todos los campos de la actividad física.
  - Mejorar la creatividad y la capacidad de enlace de distintos elementos rítmicos.
  - Valorar la realización de coreografías como un elemento socializador e integrador para el alumnado.

CONTENIDOS:

- Elementos y pasos básicos de aeróbic, bailes y danzas.
- Posibilidades coreográficas de los diferentes elementos aprendidos.
- Danzas colectivas y populares.
- Montajes coreográficos sencillos y su aplicación a diferentes niveles y grupos.
- Recursos metodológicos para la enseñanza de movimientos, pasos y coreografías.
- Diseño coreográficos (círculos, filas, diagonales,...) y su adaptación teniendo en cuenta las diversas capacidades motoras, de coordinación y espaciales del alumnado.

- **PROFESORADO PONENTE:**

-María José Hernández Colmenarejo
-Teresa Ruiz García
-Blanca Carrasco Sierra

- **DIRIGIDO:**

Curso destinado para Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y **para interesados en general**

- **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Martes y Jueves del 16 de Enero al 8 de Febrero de 2007 de 17,15 a 20,15 horas. En el Gimnasio del IES Carlos III de Madrid Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas. Se certificarán 3 créditos.

- **INSCRIPCIÓN:**

Mandar lo antes posible la hoja de inscripción que aparece en la web. www.apefadal.org **Y confirmar la plaza 3 días antes de comenzar el curso**. (ver normas en el Tablón de anuncios en la web). Plazas limitadas.
Para más información ver programa, www.apefadal.org

- **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad.**

TEATRO y EDUCACIÓN FÍSICA

El teatro es otra de las posibilidades que a los adultos nos quedan de jugar. Podemos jugar en el teatro haciéndolo o viendo como ocurre en la actividad deportiva. Mucho mejor es practicarlo que observarlo, de todos modos observándolo igualmente tomamos referentes de situación, espacio, movimiento, reacción, respuesta, adecuación, eficiencia, realización. En la formación profesional, muchas veces nos vemos necesitados de realizar una puesta en escena. Y desempeñarnos en ella como el actor principal, que desea lograr su objetivo. Más aún en la formación de profesores. La clase de cualquier disciplina es en sí misma una puesta en escena, donde el profesor como actor principal, se esgrime entre variados recursos para lograr su objetivo, enseñar, que sus alumnos aprendan. La voz, el cuerpo, la emoción del docente y el contenido específico son una manera de construir esta actuación para que los estudiantes estén motivados. En el campo de la educación física esta realidad es mucho más activa, ya que el protagonismo se comparte en términos de acción la mayoría de las veces. Es el profesor de Educación Física casi el único que garantiza una educación donde el protagonismo es compartido. Este es un concepto que me interesa desarrollar en este curso. Una serie de situaciones donde no podremos conseguir el objetivo individual sin aunarlo con los demás. Un objetivo de equipo. Sí esto es el teatro y sí este es el fundamento deportivo. La individualidad y la grupalidad en una misma y mutua validez.

El juego actoral y el del deportista, conjugan una serie de reglas que lo hacen específico. Combinan de manera importante la actividad de los hemisferios cerebrales consiguiendo una inteligencia integrada de aspectos lógicos y emocionales. Esto también profundizaremos en el curso, una práctica acotada para experimentar concientemente que nuestro pensamiento puede ser lógico y analógico integradamente y devolvernos una percepción de nosotros, de los demás y de los demás mucho más completa de la que estamos acostumbrados a conocer y a experimentar. Conciencia. Comprensión. Acción. Deseo. Asociación. Algo de todo esto.

Luis Sampedro López

¡Visita nuestra nueva página! Además de un nuevo diseño, más intuitivo más rápido en la navegación, a partir de ahora os podréis registrar como clientes, con la consiguiente comodidad a la hora de efectuar vuestros pedidos. Más de 9000 referencias entre libros, vídeos y software. Secciones de novedades, ofertas, los más vendidos, los mejores por materias, fondo editorial, noticias, enlaces, boletín de novedades. ¡No encontrarás nada igual: la mejor librería deportiva del mundo en castellano!

LIBRERÍA DEPORTIVA ESTEBAN SANZ S.L.

Calle Paz, 4 28012 Madrid / www.libreriadeportiva.com / esm@expocenter.com Tfo: (34) 915213868 Fax: (34) 915227873

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"Plan de Formación de Igualdad para el Profesorado de Educación Física"
"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"

"EXPRESIÓN CORPORAL y EDUCACIÓN FÍSICA" (Útil para las Oposiciones)

➢ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Con la colaboración de la Dirección General de la Mujer.

➢ **INTRODUCCIÓN:**

El curso de Expresión Corporal que proponemos es, en su casi totalidad, práctico, partimos de la base de que para transmitir las actividades hay que haberlas vivido antes disfrutándolas, de esta forma "nos las creeremos" y todos sabemos que aquello en lo que nosotros creemos es más fácil de transmitir a los demás.

La teoría no está olvidada, la iremos viendo en pequeñas dosis en cada sesión y nos va a servir como soporte para entender las propuestas que vayamos realizando.

Las sesiones están totalmente experimentadas y perfeccionadas en el aula con distintos grupos de la Educación Secundaria Obligatoria y Educación Primaria, por lo que el presente curso está repleto de actividades para ser aplicadas en el aula con grandes posibilidades de éxito incluso al día siguiente de la sesión.

Lo que realmente pretendemos es motivar al profesorado participante para realizar actividades de Expresión Corporal con su alumnado.

En as actividades presentadas se juega un sentido dramático de situación, también tomaremos consciencia de esta estructura y sus posibilidades pedagógicas comunes

➢ **OBJETIVOS:**

- Adquirir o ampliar conocimientos en los aspectos relacionados con la Expresión Corporal.
- Practicar las actividades de Expresión Corporal que más adelante podremos poner en práctica con nuestro alumnado.
- Fomentar la iniciativa y la confianza del profesorado para la elaboración de actividades nuevas.
- Desarrollar actividades que fomenten la cooperación y autoestima del alumnado así como la coeducación y la solidaridad.

- Desarrollar actividades que atiendan a la diversidad y la interdisciplinariedad.
- Disfrutar plenamente del movimiento que nos proporciona la Expresión Corporal y la Dramatización.
- Crear un ambiente alegre y de participación.

- Conocer los problemas que podemos encontrarnos en Expresión Corporal y la aplicación de Dramatizaciones, saber como detectarlos y solucionarlos.
- Analizar la práctica docente e intercambiar experiencias.

➢ **DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS:**

- Actividades de Expresión Corporal experimentadas y que realmente funcionan en el aula (dramatización, improvisación, coreografías, imaginación, creatividad, relajación, mimo, teatro de sombras, conocimiento del propio cuerpo, conocimiento del cuerpo de los demás, ritmo, desarrollo de los sentidos, la voz, etc.)
- El soporte teórico de la Expresión Corporal
- Dinámica de grupos para la Expresión Corporal.
- Actividades cooperativas para la resolución de conflictos.
- La evaluación.

➢ **DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES:**

1ª sesión: sábado 3 de febrero
- Presentación del curso
- Soporte teórico de la Expresión Corporal. El "¿por qué?" de la Expresión Corporal, la metodología, la evaluación, el ambiente, etc.
- Actividades de presentación y de ayuda para la formación del grupo.
- Desinhibición con soporte musical.
- La sesión de Expresión Corporal. Propuestas para elaborar sesiones.
- Actividades de Educación Física adaptadas a Expresión Corporal.
- Actividades de Dramatización, improvisación y ritmo.
- Actividades con soporte musical para Expresión Corporal

2ª sesión: sábado 10 de febrero.
- Problemas que pueden surgir en Expresión Corporal. Sus posibles soluciones.
- Actividades de dramatización.
- La preparación de actividades con soporte musical. Perder el miedo a trabajar con música.
- Actividades de Expresión Corporal con soporte musical. Coreografías. Improvisación y composición.

3ª sesión: sábado 17 de febrero.
- Conocimiento del propio cuerpo. Conocimiento del cuerpo de los demás.
- Elaboración de cuentos dramatizados.
- Actividades con soporte musical para Expresión Corporal.
- La Música, el tiempo y el espacio para las actividades con soporte musical.
- La Expresión Corporal profunda.

4ª sesión: sábado 24 de febrero
- Teatro de sombras.
- La imaginación. Relajación

5ª sesión: sábado 3 de marzo
Estructura Teatral común a cualquier técnica de representación corporal.
Conflictos.
Entornos.
Circunstancias.
Sujetos.
Acciones.
Trama.
Estructura deportiva sentido dramático.
Variaciones de la estructura.
Composición de situaciones.
Variación de la composición de situaciones.

6ª sesión: sábado 10 de marzo
Juegos Teatrales. Sentido de competencia.
Formación de equipos.

Actividades de integración.
Actividades de aprestamiento para cada actividad de la competencia.
Resolución de cada juego.
Evaluación, justificación y puntuación.
Vinculación de la actividad con la educación física.
Contenidos comunes.
Planificación de actividades de cada equipo.

9.- METODOLOGÍA:

Las primeras actividades que realicemos tendrán como objetivo que los asistentes al curso vayamos formando realmente un grupo. También practicaremos un tipo de actividades que no son "puras" de Expresión Corporal sino un paso intermedio entre las actividades físicas y las expresivas. De esta forma nos zambulliremos en las alegres propuestas de Expresión Corporal de una forma progresiva y sin darnos cuenta.

Una de las características fundamentales de la Expresión Corporal es que el profesorado no da modelos para repetir, por lo tanto, la metodología que usaremos durante todo el curso será Mediante *la búsqueda*, propondremos tareas para resolver pero nunca diremos las soluciones, seremos los participantes los que mirando dentro de nosotros mismos las encontremos, para sacarlas al exterior en forma de movimientos que solucionen el problema que en principio se nos había planteado. Podremos comprobar que casi todas las soluciones propuestas serán válidas y al ser dadas, la mayoría en grupo fomentaremos la cooperación.

Las sesiones las realizaremos de acuerdo al siguiente esquema:

1.- Explicación de la sesión.
2.- Actividades de "puesta en marcha".
3.- Actividades propias de la sesión.
4.- Vuelta a la calma.
5.- Puesta en común y observaciones.
6.- Registro de la experiencia.

13.-Ponentes:

ANTONIO VALÍN LÓPEZ:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Cátedra de Educación Física en el cuerpo de Profesores del MEC.
- Profesor asociado del Departamento de Didáctica de la Universidad de Alcalá de Henares, impartiendo la asignatura "Técnicas de Expresión Corporal" en la E.U. de Magisterio de Guadalajara.

LUIS SAMPEDRO LÓPEZ

- Profesor de Arte Dramático Universidad Nacional de Cuyo
- Titular de Cátedra Actuación I y II Instituto Universitario Nacional del Arte
- En curso Master en Dirección y gestión para la calidad de Centros educativos. Universidad Francisco de Vitoria.

➢ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➢ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Sábados del 3 de febrero al 10 de marzo de 10 a 14 horas. En el Gimnasio del Centro Cívico del Sector III de Getafe. Avda Arcas del Agua s/n, MetroSur "Conservatorio". Se certificarán 3 créditos.

➢ **INSCRIPCIÓN*:** (ver normas de cursos)

Mandar lo antes posible la hoja de inscripción que aparece en la web. www.apefadal.org **Y confirmar la plaza 3 días antes de comenzar el curso**. (ver normas en el Tablón de anuncios en la web). Plazas limitadas.

Para más información ver programa, www.apefadal.org

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).**

Una iniciativa en las TIC para el área de Educación Física: MovimientoSinLimite.com *La Educación Física* a tu Alcance!!!

Pascual Alberto Moreno F.*
Profesor de la Universidad de los Andes - Venezuela

INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) se han sumergido en el mundo educativo con una rapidez que ninguna herramienta había tenido antes, pero ello ha traído reformas en el proceso de transmitir la información a las nuevas generaciones, lo que conlleva cambios en la formación del profesorado, tal como lo señala Esteve (2.003) y Guterman (2.005). Y en este caso se plantea una iniciativa en la formación de los profesionales de la Educación Física con la creación de un portal educativo especializado para el área, al cual se le dio el nombre de MovimientoSinLimite.com La Educación Física a tu Alcance!!!

Las TIC

Dentro del contexto educativo las TIC ocupan un lugar de privilegio ya que los investigadores no pueden manifestar que el último logro va hacer el último, por cuanto ese mundo es eventual y circunstancial, tal como menciona Cebrian y Ríos (2.000). También González, A.(2.000) nos dice que las nuevas tecnologías son "el conjunto de herramientas (no tan nuevas), soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, que generan nuevos modelos de expresión, nuevas formas de acceso y nuevos modelos de participación y recreación cultural" (p.77).

Ellas son herramientas que se han desarrollado por la necesidad del ser humano del confort y de la ergonomía en la realización de diversas actividades, y que cada día surgen un sin fin actualizaciones sobre ellas, lo que las hacen muy dinámicas y atractivas para que las personas se mantengan en constante investigación, para estar actualizados y brindar información reciente en su practica laboral.

Marqués (2.005) indica que las nuevas generaciones van asimilando de manera natural esta nueva cultura que se va conformando y que para nosotros conlleva muchas veces importantes esfuerzos de formación, por cuanto los más jóvenes no tienen la experiencia de haber vivido en una sociedad "más estática" (como nosotros hemos conocido en décadas anteriores), de manera que para ellos el cambio y el aprendizaje continuo para conocer las novedades que van surgiendo cada día es lo normal.

Con el pasar del tiempo se van adicionando herramientas tecnológicas a las ya existentes

(correo electrónico, Chat, lista de distribuciones, bases de datos, bibliotecas virtuales, cursos on line, pizarra digital, foros y otros) que contribuyen a fortalecer su uso dentro de las experiencias de la enseñanza y el aprendizaje que son factores de innumerables investigaciones.

FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Marcelo(1994) señala que la formación del profesorado "es el campo de conocimiento, que dentro de la organización escolar, estudia los procesos mediante los cuales los profesores se implican en experiencias de aprendizaje a través de las cuales adquieren sus conocimientos y destrezas, que les permiten intervenir en el desarrollo de su enseñanza" (p.183) El profesor necesita formarse para adquirir un conocimiento profesional que le permita responder a las cuestiones que le plantee su realidad. Así pues, el objeto de la formación del profesorado es la adquisición y actualización de competencias profesionales para poder desarrollar el currículo y a su vez mejorar la calidad de la enseñanza.

El proceso de formación de un profesor es como el de un médico, un abogado, un ingeniero que deben estar en un continuo proceso de indagación para saber las innovaciones que se originan en el medio, para implementarlo y hacer de su quehacer profesional un acto más armonioso, donde por ejemplo las cosas que eran complejas de realizar un poco más sencillas. Por ello, dentro del currículo que reciben estos profesionales en su formación inicial como profesionales de la docencia se han incluido asignaturas en el área de la informática, para solventar esa deficiencia que poseen algunos profesores en ejercicio.

No obstante, se han diseñado programas de formación continua para incorporar a ese sector de profesores que no han tenido la oportunidad de recibir información sobre los contenidos de las nuevas tecnologías. Al respecto Gisbert (2.002) establece que los profesionales en general deben asumir otra postura ante su reto de educar, ya que no se puede seguir reproduciendo el modelo tradicional de educación que se venia impartiendo, desconociendo o dejando a un lado la sociedad tecnificada

CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física se mueve en función de varios ámbitos en el área educativa, tales como la aptitud física, la expresión corporal, los juegos motrices y la recreación, como sucede en algunos países. Dichas áreas pueden ser llevadas al campo informática, sin sustituir la parte práctica que va implícita en ellas. El planteamiento hoy por hoy, es la vinculación de la parte teórica con la parte práctica que ha sido un elemento que se ha dificultado comúnmente, pero con la inclusión de las TIC parece haber avanzado un paso en ese detalle. Sin embargo, cada Gobierno debe hacer una inversión cuantiosa en estructurar una plataforma tecnológica adecuada a los requerimientos que le exige cada país, especialmente en cuanto a la cultura deportiva, en tanto la sociedad se ha venido tornando cada vez más sedentaria, entre otros aspectos

PORTAL MovimentoSinLimite.com
LA EDUCACIÓN A TU ALCANCE!!!

El empleo de las nuevas TIC por parte del profesorado de Educación Física es algo imprescindible en la sociedad del conocimiento actual, ya que la formación de dicho profesorado debe estar acorde con los requerimientos exigidos con los adelantos tecnológicos y los cambios vertiginosos en la información que se obtiene. Por ello dicho portal **tiene como objetivos: la incorporación del profesorado de esta área en el empleo de las herramientas que nos brinda la**

informática, como divulgar las diferentes actividades extraescolares que se realizan en este ámbito, y sobre todo crear una comunidad virtual que posea intereses similares para nutrir la Educación física, y llevarla al lugar que se merece dentro de la Educación de los ciudadanos del mañana.

En el sentido expresado con anterioridad, la web: **MovimentoSinLimite.com La Educación Física a tu Alcance!!!**

Posee una estructura que consta de varios apartados donde destacan los relacionados con la producción de artículos, acceso a investigaciones en el área, así como la oportunidad de dar a conocer las actividades extraescolares que se realizan en las instituciones (actividades que deben rescatarse en su finalidad), la formación del profesorado (vital para alcanzar niveles de calidad), y la facilidad de consultar a especialistas en las diversas área que componen la educación física. Por supuesto, dicho portal se ira nutriendo de información a medida que los profesores de educación física crean en él y comprendan la importancia de usar las TIC's como herramientas fundamentales para desarrollar una educación de calidad

CONCLUSIÓN

La Educación Física tendrá un aliado incondicional para transmitir y brindar información en la red a los profesores de esta área que por la necesidad de la sociedad deben involucrarse en ella, ya que las futuras generaciones manejaran estas herramientas como manejar un libro en la actualidad. Y, como un número considerable de profesores realiza sus propios materiales curriculares adaptándolos al contexto, se aprovechará esta oportunidad para transformarlos en punto de formación y reflexión sobre la enseñanza. Además, de crear grupos con intereses comunes en puedan debatir e investigar

Para finalizar solo me queda invitarlos a visitar el portal, cuya dirección electrónica es:

http://www.movimientosinlimite.com

Para conocer sus diferentes puntos de vista acerca de él , para reflexionar y mejorarlo en función de un colectivo

Referencias

-Cebrián, M. y Rios, J. (2.000) Nuevas Tecnologías Aplicadas a las Didácticas Especiales. Madrid: Editorial Pirámide

-Esteve, J. (2.003) La Tercera Revolución Educativa. Barcelona: Editorial Piados

-Gisbert, M. (2.002) El nuevo rol del profesor en entornos tecnológicos. Revista Acción Pedagógica San Cristóbal: ULA

-MARCELO, C. (1994): *Formación del profesorado para el Cambio Educativo*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias,

-Marquès, P. (2.005) Impacto de las TIC EN Educación: Funciones y Limitaciones. Disponible desde Internet en: <http://dewey.uab.es/pmarques/siyedu.htm > [con acceso en noviembre de 2005]

-González, A. (2.000). "Nuevas tecnologías y formación continua. Algunos elementos para la reflexión ". En Cabero J. Y Otros (Coord.) (2.000) Y Continuamos Avanzando. Las Nuevas Tecnologías para la mejora educativa. Sevilla: Editorial Kronos

-Guterman, T. (2.005) Ocho años de deportes. testimonios. Revista Digital, año 10 Nº 83, abril 2.005. Disponible desde Internet en: <http://www.efdeportes.com/efd1/1tag1.htm> [con acceso en octubre de 2005]

CURSO A DISTANCIA DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"ELABORACIÓN de PÁGINAS WEB"

UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID
Laureate International Universities

➢ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Con la colaboración de la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid.

➢ **OBJETIVOS:**

- Conocer los elementos básicos del lenguaje HTML
- Conocer distintos editores de código HTML WYSIWYG
- Utilizar NVU para el diseño de una página web
- Aplicar criterios de accesibilidad en la edición de una web docente
- Publicar distintos formatos web empleando recursos gratuitos en Internet

➢ **CONTENIDOS:**

- Lenguaje HTML
- Editor NVU
- Configuración.
- Diseño y edición
- Publicación.
- Hojas de estilo.
- Normas básicas sobre accesibilidad
- Blogs y Bloggspot

➢ **METODOLOGÍA:**

Partiendo de una información teórica básica, se empleará una metodología entrada en el uso de pequeños tutoriales que irán indicando al alumno los pasos que deberá seguir en cada caso. Por lo tanto, el curso será eminentemente práctico. Los ejemplos que se realicen estarán orientados al ámbito docente y las prácticas realizadas tendrán como objetivo la creación de una página web útil.

➢ **PONENTE:**

César Vallejo Martín-Albo.
Asesor Técnico del CNICE.

➢ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➢ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Jornadas presenciales: 7 y 27 de febrero de 18 a 20,30 horas, en la Sala de Informática (aula P-108) de la **Universidad Europea de Madrid,** C/ Tajo s/n. Urbanización El Bosque. Villaviciosa de Odón, Madrid. Más información en la web

➢ **INSCRIPCIÓN:** (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una *fotocopia del ingreso bancario* a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org al e-mail info@apefadal.org o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid **2038 – 1827 – 44 – 6001268525**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,60 €, Nuevos soci@s* 30,60 € (+ cuota anual 2006, 12´02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 53,60 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 30 de Enero se incrementarán en 5 Euros. **Para más información, www.apefadal.org**

➢ NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante que supere el curso.**

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 24

V O L A N T Ó N

O B J E T I V O	El Volantón o el Shuttleball es un juego que se practica con raqueta o pala sintética de mango corto y el móvil al igual que en Bádminton es un volante pero de gran tamaño, con características muy similares. Es un juego original de Inglaterra y está diseñado para jugarse al aire libre, incluso con viento moderado.
MATERIAL	1.-EL VOLANTE GIGANTE (Checkerball - Jumbo shuttle) Es un volante muy similar al de Bádminton pero de mayores dimensiones, siendo fácil para ver y golpear, la base de golpeo es una bola suave de 6,5 cm. de diámetro del que sale un gran faldón de nylon de 11 cm. de largo. Con el uso frecuente se suele deteriorar el volante de nylon pudiéndose conseguir el volante como pieza de recambio. 2.-LAS RAQUETAS (Checkerbats): Las raquetas son de plástico, ligera, sólida y rígida, teniendo una capa hueca de 4 cm. de grosor, siendo la superficie de contacto similar a la raqueta de Bádminton y el mango es corto siendo su peso total de 250 gramos aproximadamente. 3.-ANILLO PROTECTOR: Para proteger la forma del volante y mantener un buen vuelo, el volante viene con un anillo de protección de plástico, que se debe quitar para poder jugar.
TERRENO de JUEGO Y Nº de PARTICIPANTES	El terreno de Juego depende de la modalidad que practiquemos. Se puede jugar por parejas o individualmente.
MODALIDADES Y PRINCIPALES REGLAS	Se puede jugar en pista cubierta o en el exterior y sin necesidad de preparar el terreno de juego. 1.-COOPERADORA, se juega sin terreno de juego limitado y con el objetivo de mantener el volante en el aire. 2.-COMPETICION SIN RED, se juega en pista marcada y llevando un tanteo según el desarrollo del juego. 3.-COMPETICION CON REDES, peculiar modalidad que se juega en terreno de juego marcado, con dos redes y unas peculiares reglas. 4.-Podemos jugar con red y con las reglas del Bádminton. JUEGO COOPERATIVO -El Volantón puede ser jugado como diversión de forma cooperadora golpeando el Volante con distintos tipos de golpes y evitando que caiga al suelo. Contando los golpes que puede dar la pareja o el grupo. -Para sacar se debe golpear el volante por debajo de la cintura con trayectoria ascendente. JUEGO DE COMPETICION CON REDES Las áreas de juego están separadas por una zona neutral limitadas por dos redes colocadas de forma paralela a una altura de 80 centímetros en el centro de la pista. Cada zona de juego puede estar dividida por una línea vertical a la red, marcando dos partes iguales. Para tener que realizar los saques de forma cruzada.
VARIANTES	Podemos jugar con LA PELOTA PLUMÓN en vez del volante, La Pelota Plumón es una pelota autohinchable de superfoam del tamaño similar a una pelota de tenis de 7 centímetros de diámetro, adosadas tiene dos o tres plumas flexibles de 7 centímetros aproximadamente de longitud. Los plumones reducen la velocidad de impulso que recibe la pelota en el golpeo y marca mejor la trayectoria, por tanto es un móvil agradable para la práctica continuada de éste juego. También podemos utilizar la Pelota Taílpa (pelota con tres o cuatro largas cintas)

Para más información consultar el libro:
* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 25

B O L A C O L A

CARACTERÍSTICAS	La Bola Cola o Scatch Tail es un juego de lanzamiento y de recogida en el que la precisión es la principal cualidad que se desarrolla. El Scatch Tail es una bola de la que sale una larga cola de tela de 95 cm. de longitud. Existen dos modelos: el profesional "PRO" y el junior "JR". El modelo junior tiene la bola de gomaespuma de 9 cm. de diámetro y en el modelo Pro la bola es más pesada, del tipo de Béisbol y tienen un diámetro de 7 cm.
TÉCNICA DE LANZAMIENTO Y RECEPCIÓN	Para LANZAR el Scatch Tail, cogemos por el extremo de la cola se dan dos, tres o cuatro giros en la dirección deseada, y la soltamos en el momento de mayor impulso y con la trayectoria que nos interese. Para RECEPCIONAR el Scatch Tail se debe atrapar por la cola y cuanto más cerca de la bola mayor puntuación se tendrá . En la fase de iniciación se podrá recepcionar después de dar un bote en el suelo.
PUNTUACIÓN	La PUNTUACION en la recepción depende del lugar en el que cojamos el Scatch Tail. Si lo recepcionamos por la bola, serán 0 puntos, si lo cogemos del primer color que hay junto a la bola (rosa) ser n 5 puntos, entre el primer color y el segundo (por la costura del rosa y el verde) serán 4 puntos, por el segundo color (verde) serán 3 puntos, por el segundo y el tercer color (por la costura del verde y amarillo) serán 2 puntos y si lo cogemos por el tercer y último color (amarillo) la puntuación será de 1 punto.
MODALIDADES	JUEGOS COLECTIVOS "PRO JUEGO". Se juega en un campo de Ultimate-Balonmano (40 por 20 metros), entre dos equipos de dos a cinco jugadores y/o jugadoras que se sitúan dentro de su respectiva zona de gol (6 metros de la línea de fondo). Con el modelo Scatch Tail "Pro".
VARIANTES	VARIANTE 1.-Se juega con el mismo número de Scatch Tail que de jugadores/as por equipo. Se lanzan simultáneamente o alternativamente, con el objetivo de que caigan dentro de la zona de gol opuesta sin que puedan capturarlos por cualquier parte de la cola antes de que caigan al suelo. VARIANTE 2.-Se juega con un Scatch Tail y para puntuar se tienen en cuenta el lugar de captura del Scatch Tail, de 0 a 5 puntos y si la bola cae fuera de la zona de gol, el equipo receptor consigue 3 puntos. Si la bola cae dentro de la zona de gol el equipo que lo lanza consigue 5 puntos. El Scatch Tail es lanzado desde el lugar de captura por el mismo jugador o jugadora que lo recepcione. VARIANTE 3.-Aplicamos la variante 1 sin límites en el fondo de la zona de gol. VARIANTE 4.-Aplicamos la variante 2 sin límites en el fondo de la zona de gol.

Para más información consultar el libro:
* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 26

R E D C O L E C T I V A

O B J E T I V O	El Juego de la RED COLECTIVA o "FLING IT" es un nuevo concepto de actividad física, que proporciona una gran variedad de ejercicios - juegos con dos participantes como mínimo siendo ilimitado el máximo. Es un juego simple se trata de lanzar una o varias pelotas al aire con la ayuda de una red y puede ser recogida por la misma red o con la red de otro equipo. Los lanzamientos y las recepciones sólo se pueden hacer con las redes. Hace falta un movimiento coordinado del equipo para propulsar las pelotas en el aire y un esfuerzo todavía m s coordinado para darles la trayectoria deseada. Por tanto es un juego idóneo para trabajar la COOPERACION y la COEDUCACION.
MATERIAL	Las redes son de nylon muy sólidas y sin nudos, poseen empuñaduras reforzadas. Las hay de varios tamaños la pequeña es un cuadrado de 1,25 metros por cada lado y la grande mide el doble aproximadamente, la pequeña al tener cuatro asas o empuñaduras están concebidas para dos o cuatro jugadores/as y la grande para cuatro u ocho participantes. Las redes proporcionan un efecto de rebote a la bola cuando se extiende totalmente. Las bolas utilizadas para jugar al Fling it deben ser blandas y flexibles; de vinilo blando, de goma, inflables y pelotas de gomaespuna autohinchables, el tamaño puede variar, incluso se puede utilizar pelotas globo del tamaño de Voleibol.
PARA LANZAR LA BOLA	-PARA LANZAR LA BOLA. Para jugar dos participantes se recomienda primero levantar la red a la altura de los hombros con las manos separadas 10 cm. a una señal dada se baja la red a la altura de la cintura y de forma conjunta se eleva rápidamente y con una sacudida la red se eleva hasta la altura de los hombros. Los jugadores y jugadoras deben probar su habilidad en cooperar con sus movimientos sin utilizar la bola previamente. Al utilizar la bola, se sitúa en el centro de la red para asegurar su correcto lanzamiento.
PARA ATRAPAR LA BOLA	-PARA ATRAPAR LA BOLA. Los jugadores y jugadoras deben moverse rápidamente hacia el punto donde cae la bola, abrir la red y atrapar la bola dentro de la red, cuidando que ésta no bote y caiga fuera antes de envolverla con la red.
EJERCICIOS JUEGOS	1.-LANZAR 2.-CRUCE 3.-DOBLE CRUCE 4.-LANZAR A DISTANCIA 5.-CAMBIO 6.-PRECISION 7.-SOBRE LA RED. 8.-LANZAMIENTO POR PARES 9.-ALERTA 10.-CRUCE DE RELEVOS …

Para más información consultar el libro:
* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS – Ficha 27

U N I H O C K E Y

CARACTERÍSTICAS	El Unihockey o Floorball* es una modalidad deportiva derivada del Hockey, nacida en Suecia que al igual que el Bandy es una versión interior del Hockey hielo en la que se puede jugar con/sin portero o portera. Es fácil la manejabilidad del stick y sencillo su reglamento, que incluso se puede practicar sin portero en edad escolar, y desde un principio permite la participación de todos los jugadores.	
TERRENO DE JUEGO	***CAMPO:** Tendrá unas dimensiones mínimas de 10x20 metros y estará acotado en todo su perímetro por vallas delimitadoras. Las porterías de 60x90 cm. estarán situadas en cada extremo y separadas del fondo 2.85 m. ***EL ÁREA DE PORTERÍA:** Es un rectángulo de 3x1,5 m., que no podrá pisar ningún jugador/a. En el Floorball la zona de gol es un semicírculo de radio de 1,5 m.	
MATERIAL	***EL PALO o Stick:** Será de material plástico y su peso no excederá de 380 gr, el mango debe ser redondeado y la pala puede presentar una pequeña curvatura en una cara plana siempre que no exceda de 30 mm. La longitud no excederá de 950 mm. ***LA BOLA:** Tendrá un diámetro de 72mm y 26 agujeros colocados de forma simétrica de 10mm de diámetro. Su peso no excederá de 23 gr.	
Nº PARTICIPANTES	El número de jugadores debe ser proporcional a las dimensiones del terreno, en nuestro caso se jugará en el campo de baloncesto y formaran 6 participantes cada equipo (3 chicas y 3 chicos).	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	A nivel escolar adaptaremos las reglas con las siguientes modificaciones: SE PERMITE 1.-Golpear o dirigir la bola con los dos lados del stick. 2.-Parar la bola con : el stick, el pie o el pecho. 3.-Dirigir la bola con el pie hacia su propio stick. 4.-Jugar con el bordillo o las paredes. 5.-Quitar la bola a un adversario/a, sin golpear su stick de forma intencionada. ESTÁ PROHIBIDO: 6.-Levantar el stick por encima de la rodilla al coger impulso. 7.-Parar la bola con la mano o la cabeza. 8.-Hacer un pase con el pie. 9.-Meter una parte del cuerpo en zona de gol. 10.-Jugar la bola cuando se está caído en el suelo. 11.-Atacar violentamente a un adversario/a o jugar de forma peligrosa. 12.-Levantar o inmovilizar el stick de un adversario/a. 13.-Colocar el stick entre las piernas del adversario/a. Todas estas reglas pueden ser modificadas según vea conveniente la profesora o el profesor.	

Para más información consultar el libro:
* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

INVESTIGACIÓN

BAILES de SALÓN y RELACIONES INTERPERSONALES entre GÉNEROS. UNA EXPERIENCIA EN LA E.S.O.

Jesús Madrid Boyero
Doctorando en la Universidad Complutense de Madrid

INTRODUCCIÓN

Este proyecto de investigación tiene como objetivo comprobar mediante una unidad didáctica de bailes de salón validada por expertos, si existían diferencias significativas en las relaciones interpersonales de un grupo de alumnos/as de 1º ESO y qué factores eran fundamentales en la consecución de esas relaciones. El estudio se lleva a cabo en el IES Clara Campoamor de Getafe (Madrid) durante diez sesiones con el objetivo de aportar conocimiento al profesorado sobre las ventajas de estas prácticas, extensibles no sólo a Secundaria sino también a Primaria como herramienta válida en la consecución de objetivos más allá de los estrictamente motores.

El estudio tiene como objetivos buscar respuestas a preguntas como:

1. ¿Qué factores de los bailes de salón se convierte en una herramienta capaz de mejorar las relaciones interpersonales entre los alumnos/as de 1º ESO?
2. ¿Existen diferencias significativas en las relaciones interpersonales de los sujetos en función de la práctica educativa de los bailes de salón?

La educación debe ser un proyecto que se sustente en dos pilares fundamentales; por un lado satisfacer las necesidades básicas de formación y por otro lado de comprensión, afecto, espacio, emoción e interacción de actitudes y cambio personal.

El punto 11 de los Objetivos Generales de la Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria indica la necesidad de "valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa", (Decreto 73/2004, de 22 de abril del B.O.C.M), encaminadas a conseguir la cohesión del grupo así como romper bloqueos e inhibiciones

FUNDAMENTO TEÓRICO. BAILES DE SALÓN

Desde el punto de vista terminológico el Diccionario de la Lengua Española (2005) define el término bailar como hacer mudanzas, es decir moverse al compás con los pies, el cuerpo y los brazos en orden. Saltar y brincar alegremente. Moliner (1998) señala a ambas palabras como sinónimos.

Señala Santiago (1985, 21) que "La danza y el baile han sido siempre medios de liberación y de comunicación". Esta actividad, posibilita el sentimiento, el encuentro la emoción y la pasión; es decir, es una forma de expresión y comunicación.

La danza también favorece las relaciones sociales. Tanto el baile en grupo como en pareja ayuda a crear nuevas amistades, hacer amigos. La invasión del espacio íntimo y el contacto estimula las relaciones interpersonales y provoca un conocimiento rápido y relajado. La experiencia nos dice que "cuando los alumnos bailan en grupo, descubren a sus compañeros y a ellos mismos

desde otras perspectivas"(Fructosa y Gómez, 2001, 35)

El baile de salón se puede definir como actividad lúdica, apta para todas las edades que proporciona múltiples beneficios a quienes la practican a diferencia de otros tipos de ejercicio físico.

Nos atrevemos a decir que la verdadera revolución científica y didáctica, al margen de las nuevas tendencias, se encuentra en el propio profesor y su capacidad para dar forma a las inmensas posibilidades que ofrece este tipo de actividades.

Así por ejemplo, en este contexto se propicia el aprendizaje de:

1. La comprensión de lenguajes no verbales. En los bailes se toman decisiones sin hablar.
2. El afronte de conflictos de criterios y toma de acuerdos. En los bailes se pueden acordar la combinación y oportunidad de sus movimientos.
3. La comprensión y aceptación desde el punto de vista del otro. Las exigencias pasan a ser tratadas como preferencias que se expresan, se argumentan, se negocian.
4. La confianza de la mejora de las habilidades mediante la práctica.
5. El juego no competitivo entre distintos géneros, fuente de satisfacciones.
6. La reacomodación y ejercicio de roles derivados del género.
7. La existencia y eficacia de vías de expresión de la componente sentimental. El acercamiento afectivo al otro a cuya falta o mala resolución genera conflictos de personalidad, inhibiciones, intransigencias.
8. El ejercicio de la componente erótica como natural y enriquecedora de la relación entre los géneros y no exclusiva de las relaciones sexuales.

RELACIONES INTERPERSONALES

En la adolescencia el individuo vive en el plano del grupo: grupo clase, pandilla, etc. como forma de control social. El sujeto aprehende a su yo y el yo del otro. La simpatía, la camaradería encierra confusión afectiva, dejando lugar al amor y a la amistad.

No podemos obviar que en todo proceso de comunicación están presentes dos factores: verbales y no verbales. Es en el segundo donde se dan mayor número de elementos (mirada, contacto, proximidad, actitud, gesto, etc.) que van a enriquecer dicha relación y comunicación. Así podemos decir que "el fenómeno más primitivo del contacto humano es, sin duda, la sensibilidad del sujeto a la mirada del otro". (Maisonneuve, 1985, 22)

Hall (1972) pionero en el estudio de la proxemia (relación entre el espacio y el individuo) confecciona la hipotética escala de distancias consideradas apropiadas en el mundo americano, pero extrapolables a nuestra cultura con algunos matices. La distancia de hasta 45 cm es la utilizada para acciones de intimidad, pero también lo es para determinadas acciones sociales como bailar, danzar, etc.

Las creencias y opiniones se expresan por palabras y como dice Maisonneuve (1985, 84) "la inmensa mayoría de sujetos no juzgan sobre las cosas, sobre los hechos, sino sobre sus representaciones de los hechos".

Una de las características de la adolescencia a partir de 12 años es la necesidad de comportarse de forma cooperativa, conseguir objetivos colectivos y resolver conflictos individuales.

UNIDAD DIDÁCTICA

OBJETIVOS

Del estudio de los objetivos generales para la ESO en la Educación Física, correspondientes al Decreto 73/2004, de 22 de abril (B.O.C.M de 26 de abril) podemos extrapolar los siguientes relacionados con el estudio:

A. CONCEPTOS:

1. Bailes de salón educativos: origen, historia, técnicas del merengue, pasodoble y cha-cha-cha, efectos sobre el organismo y posibilidades.

B. PROCEDIMIENTOS:

1. Prácticas de acciones motrices con y sin ritmos y composiciones musicales, mediante identificación, clasificación y análisis de ritmos; ejecución de pasos, posibilidades de movimiento y elaboración de movimientos creativos.
2. Prácticas de comunicación corporal espontánea, utilizando acciones motrices que faciliten la comunicación y emoción.
3. Técnicas de expresión con movilidad y coordinación, realizando diferentes figuras de baile con ritmos y sensaciones diferentes.

C. ACTITUDES

1. Aceptar, valorar y respetar el propio cuerpo, sus propias posibilidades de movimiento y expresión. Conciencia de las capacidades rítmicas-estéticas y expresivas.
2. Valorar los bailes de salón como medio de comunicación y expresión, superando miedos e inhibiciones y favoreciendo las relaciones interpersonales y socialización entre los sujetos.
3. Tolerancia hacia el comportamiento de los demás. Fomentar la coeducación, educación de los valores y autoestima.
4. Preocupación por conseguir fines comunes.

ESTILO DOCENTE

En los bailes se actuará primero con explicación breve de los objetivos, de la historia, cómo se baila. Introduciremos formas jugados para identificar el ritmo. Demostración del profesor del paso individual y por parejas. Realizar combinaciones y sus propias creaciones. Utilización de materiales como pelotas, aros, cuerdas, etc.

El intercambio de parejas es fundamental para el desarrollo afectivo y motor del movimiento. Será la base fundamental de la metodología o estrategia de aprendizaje y piedra angular de la investigación.

Utilizar la pedagogía de la risa y el humor permite trabajar más y mejor. Lo que se pretende no es que quede bien el movimiento sino que lo sientan, disfruten y usen todo tipo de posiciones, actitudes naturales o creadas.

EVALUACIÓN

Los aspectos que vamos a valorar en la Unidad Didáctica serán:

1. La participación.
2. El dominio corporal.
3. La variedad y la economía de esfuerzos.
4. La expresividad, la creatividad, la originalidad, la armonización y la mejorara personal.
5. A cada alumno individualmente, por parejas y en grupo el dominio básico de la técnica.
6. El nivel de socialización mediante herramientas de observación.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación llevada cabo tiene la finalidad de observar a un grupo de alumnos en el marco de la escuela pública, por ver cómo establecen las relaciones interpersonales a través de un contenido concreto del bloque de ritmo y expresión como son los bailes de salón.

OBJETIVOS

1. La experiencia llevada a cabo tenía como objetivo la observación sistemática de un grupo de 26 alumnos de 1º ESO en el ámbito educativo y enseñanza obligatoria ante una Unidad Didáctica de bailes de salón, enmarcado en el bloque de ritmo e expresión.

METODOLOGÍA

El paradigma de la investigación es mixto (cualitativo-cuantitativo).La técnica de recogida de información será la observación participante total, a través de los siguientes instrumentos como son el diario de clase del alumno y del profesor, la toma de vídeo; y desde el punto de vista cuantitativo utilizaremos el cuestionario. Así:

1. **Análisis del cuestionario final** de Unidad didáctica. Se realiza un estudio de las respuestas por frecuencias.

Ítem 1. ¿Crees que con los bailes de salón te han dado la posibilidad de mejorar las relaciones con tus compañeros / as?

Ítem 2. ¿Crees que los bailes de salón te han permitido *conocer mejor* a tus compañeros / as?

Ítem 3. ¿Te sientes menos vergonzoso/a a la hora de bailar con tus compañeros / as?

Ítem 4. Valora en líneas generales tu interés por la Unidad Didáctica de bailes de salón.

Ítem 5. Dame tu opinión sobre otros aspectos de los bailes que te hayan llamado la atención o quieras exponer.

2. **Diario del alumno:** se abre un cuaderno o diario de clase donde los alumnos anoten de forma anónima sus impresiones al finalizar cada sesión. De ese diario se categorizan las respuestas para su análisis posterior.

3. **Toma de vídeo:** se filma en vídeo con cámara digital JVC de pequeñas dimensiones cada una de las diez sesiones, y se pasan las filmaciones a unas cintas VHS para su estudio.

4. **Diario del profesor**: se redacta después de cada sesión las impresiones subjetivas del profesor mediante un diario.

ESCENARIO, MUESTRA Y TEMPORALIZACIÓN

La experiencia se lleva a cabo en El IES "Clara Campoamor" es un Centro público situado en la barriada del Sector III de Getafe (Madrid).

En cuanto al diseño y elección de la muestra de estudio, son alumnos de 1º ESO de entre 11 a 12 años en etapa de escolaridad y pertenecientes a la Educación Secundaria de un centro público de Getafe (Madrid). El grupo lo componen 11 niñas y 15 niños.

Durante 10 sesiones de 50 minutos cada una, se imparten 3 bailes de salón, a saber: merengue, pasodoble y cha cha cha, distribuidos equitativamente a lo largo de la misma. Se elaboran las 10 Unidades Didácticas de bailes de salón validadas por cinco expertos.

ANÁLISIS DE LOS DATOS

CUESTIONARIO

ÍTEM 1-2-3 GRUPO COMPLETO	SI	NO
RELACIONES	24	1
CONOCIMIENTO	21	4
INHIBICIÓN	21	4

Observamos la estrecha relación que se establece entre la mejora de las relaciones que se dan en el baile, con un conocimiento más profundo del compañero y por ende de una mayor desinhibición.

ÍTEM 4	MUCHO	REGULAR	POCO	NADA
INTERÉS	13	9	2	0

El interés despertado en el alumnado de la Unidad Didáctica como elemento a valorar, desprende un resultado satisfactorio en líneas generales, siendo superior al 90% los alumnos/as que valora positivamente la actividad.

1. NIÑOS

ÍTEM 1-2-3 (de 15)	SI	NO
RELACIONES	14	1
CONOCIMIENTO	12	3
INHIBICIÓN	12	3

Los resultados no difieren mucho de la muestra del grupo completo. No parece haber diferencia en la respuesta dada entre niños y niñas en este aspecto.

ÍTEM 4 (DE 15)	MUCHO	REGULAR	POCO	NADA
INTERÉS	7	7	1	0

En cuanto al interés destacamos unos resultados normalizados en respuesta positiva.

2. **NIÑAS**

ÍTEM 1-2-3 (DE 11)	SI	NO
RELACIONES	11	
CONOCIMIENTO	10	1
INHIBICIÓN	11	

Respuesta alta en los tres ítem y de forma pareja a como lo hacen los niños.

ÍTEM 4 (DE 11)	MUCHO	REGULAR	POCO	NADA
INTERÉS	7	3	1	0

El interés se mantiene alto. En cuanto a los argumentos utilizados por los alumnos para justificar las respuestas dadas al ítem 1 a 5, se desprenden los siguientes resultados, señalando la distinción de los comentarios entre hombre (H) y mujer (M).

- **ÍTEM 1**. Así se dice:

"Porque ahora me llevo mejor con mis compañeros ya que me ha dado la oportunidad de hablar más con ellos". (5-M)

"Porque yo con los niños si tenía relación pero con las niñas no tenía relación y ahora sí". (23-H)

- **ÍTEM 2**. Así se dice:

"Porque como hablas con ellos / as habla de algo y te cuentan algo". (12-H)

"Porque me he relacionado mucho más con ellos riéndome y bailando en clase de baile". (10-M)

- **ÍTEM 3**. Así se dice:

"Porque ha sido muy gracioso y todos nos sentíamos como de la familia, sin ningún pudor". (2-M)

- **ÍTEM 5**. Así se dice:

"Me ha parecido buena idea esta de los bailes de salón porque he perdido más vergüenza a estar con los niños". (1-M)

"Antes pensaba que los bailes no servían para nada pero ahora pienso que incluso ayuda a relacionarse y conocer a los demás". (10-M)

DIARIO DE LOS ALUMNOS

Se aportan cinco comentarios diferentes. Las categorías que emergen son:

a) APRECIO O GUSTO POR LA ACTIVIDAD: "Me ha gustado mucho la clase",

b) INTERÉS: "...es interesante y"

c) DIVERSIÓN: " ...y divertida"

d) ESTILO DE ENSEÑANZA: "Me han encantado estas últimas clases por que han sido muy entretenidas"

e) RELACIÓN:" y esto me ha ayudado a aprender bailes que no conocía y a relacionarme más"

DIARIO DEL PROFESOR

Mención a las formaciones y emparejamientos de los alumnos, no en vano es el aspecto fundamental del estudio. En esta primera sesión se habla de: poco orden, tardanza, problemas en las parejas, emparejamientos niño-niña, tendencia a juntarse por géneros, intervención, resistencia y no forzar la situación. para una mayor flexibilización en todos los aspectos al final del estudio

"Cuando llegó la hora de emparejarse comenzaron a surgir los problemas"...(2)

La distribución en círculo como medida de integración y cohesión en las formaciones. Utilización de las danzas como premisa inicial de relación, con cierta incertidumbre en la ejecución. Imitación.

VÍDEOS

Se realiza un análisis de los dos tipos de comunicación en las relaciones interpersonales como son:

Nº de contactos: El número de contacto aumenta progresivamente.

Proxemia: Mayor interacción en posiciones espaciales. Las acciones se realizan sin alborotos ni traumas. Se divierten y no se observa inhibición en las acciones en movimientos, aspecto este sumamente importante en la calidad de las relaciones.

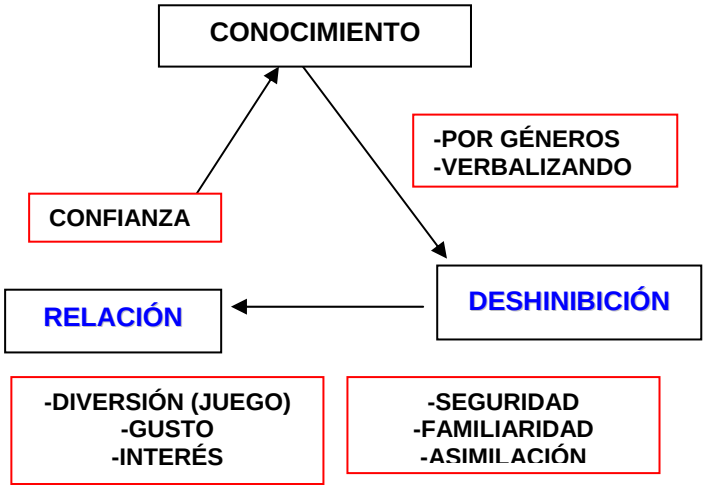
Contacto verbal: Se observa mayor contacto verbal entre todos. Se detecta mucho ruido proveniente de los continuos contactos verbales entre los alumnos/as. Hay mayor apertura y desinhibición ante el otro género.

CONCLUSIONES

En líneas generales podemos afirmar que la actividad de baile de salón propicia la mejora de las relaciones interpersonales que se determinan de la siguiente manera:

1. Las relaciones entre parejas se establecen con relación a la diversión, interés por la actividad y el gusto por la misma..
2. Esta situación favorece las interrelaciones, fundamentalmente entre distintos géneros, base de la coeducación.
3. Esta mejora en las interrelaciones provoca un mayor conocimiento y por ende una mayor desinhibición, por efecto de la familiaridad, asimilación y seguridad en las acciones.
4. La comunicación se establece fundamentalmente de forma verbal.

Es en los primeros instantes cuando se produce una resistencia fuerte a los emparejamientos fundamental entre géneros, que se va suavizando a medida que avanzan las sesiones o experiencia. El número de contactos que se propician va a estar basado en la metodología utilizada. Las formas jugadas y las propuestas de acción y trabajo en grupo mediante danzas grupales son básicas y fundamentales.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA (1992) Madrid: Espasa Calpe, 2 Vol.

FRUCTOSA, C. GÓMEZ, C. (2001) *La danza como elemento educativo en el adolescente.* Revista Apunts, número 66-4º Trimestre (p, 31- 39)

HALL, E. T.(1972). *La dimensión oculta.* Madrid: Siglo Ventiuno de España Editores.

MAISONNEUVE.J. (1985). *Psicología Social.* Buenos Aires: Paidos.

MOLINER, M. (1998) *Diccionario del uso de Español*, II edición. Madrid: Gredos.

REAL DECRETO 73/2004, de 22 de abril, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (B.O.C.M. del 26 de abril de 2004)

SANTIAGO, P. (1985). *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal.* Madrid: Narcea.

Jesús Madrid Boyero
Profesor IES Clara Campoamor de Getafe (Madrid)

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"Plan de Formación de Igualdad para el Profesorado de Educación Física"

"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"

"RITMO y EDUCACIÓN FÍSICA AERÓBIC como RECURSO"

- **OBJETIVOS**
  - Dotar al profesorado de conocimientos teóricos suficientes en lo que se refiere al Aeróbic.
  - Adquirir un método claro, fácil y útil para lograr su correcta transmisión a los alumnos.
  - Lograr un desarrollo práctico de la técnica de base, facilitando la labor de enseñanza al alumnado.
  - Dotar al profesorado de herramientas para la aplicación del método en sus clases consiguiendo una mejora de la calidad de la enseñanza.
  - Objetivos del Proyecto "Educar en la Igualdad y el respeto es prevenir la violencia"

- **CONTENIDOS:**
  - **Bases teóricas de la enseñanza del Aeróbic.**
  - **Aeróbic básico**
    - La música
    - Pasos básicos, conocimiento y ejecución correcta de los mismos.
  - **Metodología para la enseñanza del Aeróbic**
    - Elaboración de series y calentamientos
    - Estrategias de enseñanza
    - Recursos metodológicos
  - **Tonificación/calisténicos.**
    - Ejercicios básicos para todos los grupos musculares.
    - Utilización de material diverso.
    - El Interval.
  - **El Step**
    - Pasos básicos - Metodología aplicada
  - **Los estilos y modalidades del Aeróbic**
    - Alto y bajo impacto. Spinning
    - Ritmos latinos Hip-hop
    - Funky Kick boeing Acuaerobic
  - **Programación**
    - Ubicación de este bloque de contenidos
    - Ejemplificación de temporalizaciones.
    - Criterios de calificación y evaluación

Además simultáneamente se trabajarán las sesiones con una educación en valores haciendo hincapié en:

Educación para la igualdad de sexos, eliminación de mitos ligados a las artes escénicas y en general a las manifestaciones expresivas.

- **PROFESORADO PONENTE:**

-LOURDES GALEANO DÍAZ: Licenciada en EF. y Master en Psicología Deportiva. Monitora de Aeróbic

-MATEO GARCÍA PÉREZ. Licenciado en EF. Técnico de Aeróbic de 2º nivel de la Federación Madrileña de Gimnasia

- **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física y Música de enseñanza Primaria y Secundaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ....), y para interesados en general (si quedan plazas).

- **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Martes y Jueves a partir del 13 de Febrero, de 17,15 a 20,15 horas. En el Gimnasio del IES Carlos III (San Blas). Se certificarán 3 créditos.

- **INSCRIPCIÓN GRATUITA:**

Mandar lo antes posible la hoja de inscripción que aparece en la web. www.apefadal.org **Y confirmar la plaza 3 días antes de comenzar el curso**. (ver normas en el Tablón de anuncios en la web). Plazas limitadas.

La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad.

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"INTRODUCCION al MÉTODO PILATES"

OBJETIVOS:

- Ofrecer al profesorado de EF la posibilidad de conocer una nueva técnica de trabajo físico global.
- Desarrollar el método Pilates como una de las nuevas tendencias de Actividad Física y Salud
- Introducir los fundamentos del sistema como contenido de los diferentes programas de Actividad Física Colectiva.

CONTENIDOS:

1. Conceptos claves y terminología del método Pilates
2. Principios básicos y características del método
3. Metodología de la enseñanza
4. Práctica de los diferentes ejercicios de forma consciente identificando la ejecución incorrecta
5. Fundamentos fisiológicos, beneficios y adaptaciones que la técnica produce sobre los diferentes sistemas orgánicos
6. Adaptaciones del método a las necesidades individuales de los alumnos y su aplicación práctica

PROFESORADO PONENTE:

-Camino Castañeda Martínez. Licenciada en Educación Física, Certificada Internacional PEAK Pilates.

-Mercedes Llano Ruiz. Licenciada en Educación Física, Certificada Internacional PEAK Pilates.

DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesad@s en general (si quedan plazas).

METODOLOGÍA:

- Descubrimiento guiado basado en las peculiaridades específicas del método:
- Comenzar siempre por el nivel más básico
- Progresar sólo cuando se haya alcanzado la fluidez máxima
- No precipitarse
- Equilibrio respiratorio: respiración lenta, profunda y rítmica, espiración durante el esfuerzo.
- Centrarse en el proceso no en el fin
- Música poco marcada y tranquila
- Control continuo de posición de pelvis, periné y columna.
- Conexión continua cuerpo-mente

FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

Lunes y Miércoles del 14 de Febrero al 12 de Marzo de 2007 de 17,15 a 20,15 horas. En el Gimnasio del IES Carlos III de Madrid Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas. Se certificarán 3 créditos.

INSCRIPCIÓN: (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org . Al Fax 91 683 90 30 o E-mail info@apefadal.org El ingreso se realizará en la cuenta de la Asociación de profesorado "ADAL" en Cajamadrid (Código: 2038 – 1827 – 44 – 6001268525).
La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,66 €, **Nuevos soci@s*** 40,66 €uros y no asociad@s 63´66 €ur.

Las preinscripciones que se realicen después del 7 de Febrero se incrementarán en 5 Euros. **Para más información ver programa, www.apefadal.org**

*** Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2006, 12´02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).**

CURSO A DISTANCIA DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA - 3 CRÉDITOS

"LOS CAMPEONATOS ESCOLARES Y EL *DEPORTE* EDUCATIVO A DEBATE ".

- **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Ordenación Académica de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Con la colaboración de la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid.

- **OBJETIVOS:**
  - Promocionar la universalización del deporte educativo en la escuela.
  - Fomentar la reflexión y el debate sobre las posibilidades educativas del deporte.
  - Promover la investigación, el intercambio de experiencias y la difusión de los valores educativos del deporte.
  - Facilitar el intercambio entre la práctica y la teoría (entre la formación permanente y la formación inicial).
  - Difundir los debates, reflexiones, recensiones de las lecturas y conclusiones de los participantes del curso a través de la publicación de un libro (de la Editorial ADAL).

- **CONTENIDOS:**

BLOQUE 1. EL DEPORTE COMO RECURSO EDUCATIVO.

1.1. Introducción.
1.2. Los valores del deporte.
1.3. El derecho y la universalización de la práctica deportiva.
1.4. El deporte de equipo, el deporte cooperativo y el deporte colaborativo.

BLOQUE 2. APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

2.1. Los esquemas de sesión más educativos del deporte.
2.2. El sistema suizo como prototipo de la competición escolar.
2.3. El método "rompecabezas" como propuesta de intervención en la práctica.

BLOQUE 3. INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DE LAS PROPUESTAS DEPORTIVAS LLEVADAS A CABO POR LOS PARTICIPANTES.

3.1. Exposición por grupos de expertos y elaboración de las conclusiones sobre los siguientes temas monográficos:
- La educación de los valores en el deporte.
- La modificación de las conductas agresivas en el deporte escolar.
- La deportividad en la educación.
- Los campeonatos escolares.
- La ética deportiva.
- Las comunidades deportivas de autoaprendizaje.
- El *practicum* de educación física.

- **METODOLOGÍA:**

La sesión presencial primera, tendrá una parte expositiva, de presentación de la documentación que se entrega, y una segunda parte donde se establecerán diferentes grupos BASE, que elegirán y se distribuirán alguno de los temas monográficos del bloque 3.

La sesión presencial segunda, será una puesta en común y se utilizará como modalidad formativa de referencia el intercambio de experiencias y la presentación de los trabajos elaborados por los grupos de EXPERTOS en sus respectivos grupos BASE. Esta documentación una vez supervisada se publicará.

- **PONENTE:**

D. Juan Carlos Luis Pascual. Catedrático en Educación Física. Profesor asociado a la Universidad Complutense. Facultad de Educación.

- **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

- **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

Dcho. 2117 de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense. **Jornadas presenciales:** 28 de febrero al 28 de marzo de 17,30 a 20,30 horas. Más información en la web

- **INSCRIPCIÓN:** (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una *fotocopia del ingreso bancario* a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades, totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org al e-mail info@apefadal.org o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid **2038 – 1827 – 44 – 6001268525**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 12,60 €, Nuevos soci@s* 30,60 € (+ cuota anual 2006, 12´02 € Ingresar JUNTO) y no asociad@s 53,60 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 30 de Enero se incrementarán en 5 Euros. **Para más información, www.apefadal.org**

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante que supere el curso.**

PARA INSCRIBIRSE EN LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO de Educación Física "ADAL"

1º Debe rellenar la hoja de inscripción en la Asociación que viene en la página 46 o en la web, con TODOS los datos rellenos, incluido los datos bancarios.

2º Ingresar* 12,02 €uros en concepto de cuota anual correspondiente a la última que se pasó a todos los asociados, a finales de Junio pasado. Mandar una copia del ingreso junto a la hoja de inscripción por cualquiera de los medios siguientes: al fax (91 683 90 30), e-mail info@apefadal.org o por correo postal a la dirección operativa (C/Opereta, 12. 28905 Getafe). * Número de cuenta bancaria de la Asociación de profesorado ADAL, en Caja Madrid. 2038 – 1827 – 44 - 6001268525

Una vez recibida la ficha de inscripción y el justificante de pago.

-Estará al día de TODA la información y actividades de la Asociación.

-Podrá participar en las reuniones, con voz y voto.

-Podrá participar en las actividades de formación como **nuev@ soci@ hasta que se le pase el cobro de recibo por domiciliación bancaria, que se pasará en junio y entonces podrá participar en las actividades de formación como SOCI@.**

-En cada curso se realizará una reserva de la mitad de plazas para asociados y la otra mitad para nuevos asociados y no asociados.

-El profesorado asociado con menos participación en cursos tendrá preferencia.

-Las subvenciones de los cursos repercutirán preferentemente en las cuotas de los socios y socias, siempre que se cubran los gastos presupuestados de la actividad.

-Todos los gastos originados por la devolución de un recibo, por causa ajena a la asociación deben ser pagados por el correspondiente soci@.

Para más información puedes consultar nuestra página Web http://www.apefadal.org

ASTROJAX

¿QUÉ ES EL ASTROJAX?

Mientras los juegos como el Diábolo o el yo-yo han estado por cientos de años, Astrojax es un nuevo tipo de juguete, un concepto revolucionario que recientemente se comienza a descubrir y comprender. Cada día, los jugadores de Astrojax alrededor del mundo descubren nuevos trucos y movimientos que nosotros pensamos que ni siquiera eran posibles. Hay algo que se está difundiendo rápidamente, y es que Astrojax es un juego rico en acción, ritmo y todo a tu estilo personal.

Astrojax es sorprendentemente sencillo: Tres bolas de espuma fijas a los extremos de una cuerda con una bola central que se desliza libremente. Aún así, la construcción de Astrojax es bastante sofisticada. Cada bola tiene en su interior un peso metálico hecho con precisión mecánica, cubierta de un material esponjoso, en el modelo Plus, para aumentar su desempeño y un suave movimiento mientras juegas.

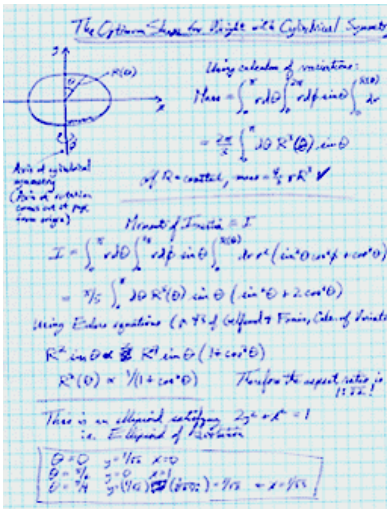
El rápido giro de las bolas está basado en el principio físico de la dinámica rotacional.

La página Web de Astrojax (www.astrojax.com) nos permite aprender los nuevos trucos que se inventan en todo el mundo y también podemos enseñar al resto del mundo los trucos que nos inventamos nosotros. Internet es una fuente inagotable de trucos de juegos malabares.

Astrojax - ¡exprésate y diviértete libremente!

HISTORIA DEL ASTROJAX

Astrojax fue inventado por el físco americano Larry Shaw. Siendo un graduado de su colegio, Shaw descubrió el principio básico de Astrojax mientras jugaba con tuercas hexagonales y seda dental en un laboratorio de física. Intrigado por los complejos patrones de movimiento, él comenzó a desarrollar la idea. Lo que primero parecía absolutamente simple era realmente muy duro de solucionar matemáticamente. Tomó casi dos años y centenares de prototipos antes de que Shaw se decidiera en un modelo y lo patentara.



Encontrar a la compañía adecuada para producir el juguete era el problema siguiente. Como muchas otras invenciones, Astrojax no era entendido por las grandes compañías de juguetes puesto que no entraba en sus estándares de

categorías. Shaw creó su propia compañía que produjo el juguete Astrojax antes de que él finalmente encontrara a un socio con una experiencia en la fabricación y promoción de los juguetes inusuales e innovadores. Desde el año 2000 la compañía suiza del juguete ACTIVE PEOPLE, se ha hecho cargo de la producción y distribución del juguete Astrojax a lo largo del mundo.

Astrojax ganó prestigiosos premios del juguete en los Estados Unidos y tiene ya tres diversas categorías en el libro Guinness de los records.

La familia de producto del astrojax está creciendo gradualmente con SATURN, la versión emocionante con luz que se introdujo en al año 2002 y V-MAX que lo siguió en el mismo año, todo en una total nueva presentación, creada por el diseñador Alex Hochstrasser de Suiza.

Más y más jugadores dedicados están llevando las posibilidades de Astrojax más lejos, inventando nuevos estilos y trucos.

Durante el 2004 junto a otros distribuidores importantes Astrojax se está lanzando alrededor del mundo, de Australia a Finlandia, Hong Kong a México - por todas partes Astrojax hace vibrar...

Bases teóricas: Astrojax muestra los principios básicos de la física.

MOVIMIENTO PLANETARIO/ORBITAL

Durante orbitas verticales, la bola inferior gira alrededor de la bola central. Sin embargo, tal como el movimiento orbital de la Luna y la Tierra, ninguna de ellas está quieta - ambas bolas están en movimiento. Durante la orbita horizontal, ambas bolas describen circunferencias perfectas. Nuestra tierra orbita alrededor del Sol y a su vez la Luna alrededor de la Tierra, todos en orbitas elípticas que difieren de una circunferencia, pero se parecen bastante.

Equation on Horizontal Orbits:

$$\omega^2 = \frac{g}{L\sin\alpha}\left[\frac{\cos\alpha}{\sqrt{1-4\sin^2\alpha}} + \frac{\sqrt{1-4\sin^2\alpha}}{\cos\alpha} + 3\right]$$

ω is the angular velocity

g is acceleration due to gravity

L is the length of the string

α is the angle from horizontal of the string attached to the lower ball

DINÁMICA ROTACIONAL

Un peso metálico concentra la masa en el centro medio de la bola. Esto permite que la bola del medio gire rápidamente. (Algo como lo realizado por las patinadoras en hielo al girar para lograr más velocidad). Debido a que la bola del medio gira tan rápido, la cuerda nunca se enreda en ella.

FRICCIÓN

Durante orbitas horizontales, la bola del medio no se desliza por la cuerda, así que la energía no se pierde en fricción. Este es el motivo por el cual puede girar por largo tiempo aún sin el movimiento de las manos. Sin embargo, durante las orbitas verticales, la bola central sube y baja por la cuerda. (Si pones atención y te acercas podrás escucharla deslizar). Por lo tanto, cierta parte de la energía es perdida en fricción, por lo que orbitarla verticalmente requiere de más fuerza de la que uno usa habitualmente para mantener la orbita.

FUERZA CENTRIFUGA

Como la velocidad de la orbita horizontal aumenta, la bola amarrada al final de la cuerda se vuelve cada vez más horizontal, con lo que ejerce más fuerza centrípeta en el lugar de la bola. Esto se ve reflejado que la fuerza centrípeta requerida para producir orbitas circulares se incrementa a la velocidad en que se incrementan las orbitas.

Para cualquier duda de la justificación física de los movimientos del Astrojax, puedes ponerte en contacto con Larry aquí: larry@astrojax.com

PROGRESIÓN DE TRUCOS Y EJERCICIOS DE ASTROJAX

A. TRUCOS BÁSICOS

El movimiento básico del astrojax es la oscilación de la bola externa libre sobre la bola central. La trayectoria será circular y casi perpendicular al suelo.

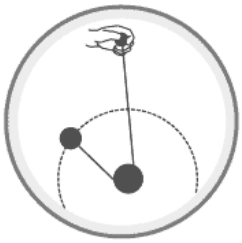
1) Toma de contacto- Para comenzar cogeremos una bola externa y golpearemos la bola externa libre y la central contra el suelo e inmediatamente comenzaremos a mover el AJ con un movimiento similar al del yoyo (arriba y abajo). Nos fijaremos en la relación que existe entre el movimiento vertical de la mano que sostiene el AJ, y el radio de giro de la bola externa libre.

2) Posición del cuerpo- Mientras mantenemos la rotación del AJ damos vueltas alrededor en un sentido y en el otro. Esto es muy útil para la realización de trucos puesto que no todos los trucos se realizan en el mismo plano. Trabajaremos la relación Practicante-Objeto-Espacio desplazándonos por el espacio.

Tipos de Rotación:

(Estas rotaciones se realizaran en un plano perpendicular a nuestro plano)

a) Rotación Normal –La fase ascendente de la bola exterior libre es hacia nosotros.



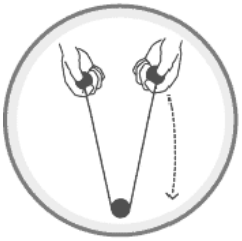
b) Rotación Contra – La fase ascendente de la bola exterior libre es alejándose de nosotros.

c) Rotación horizontal –Desde la rotación normal, pasaremos del movimiento vertical de la mano que sostiene el AJ, al movimiento circular en sentido anti-horario y paralelo al suelo, consiguien-do así que las tres bolas giren paralelas al suelo.

d) Rotación de mariposa –consiste en pasar cada vuelta por un lado de la cuerda, poco a poco lo haremos más alejado. Se puede hacer desde rotación normal y contra.

Rotación Normal: -Esta rotación es más sencilla puesto que la bola viene hacia nosotros por delante, de forma que podemos visualizarla mejor y recibirla más fácilmente.

3) Cogemos las bolas exteriores cada una con una mano. Colocamos ambas manos delante del ombligo y balanceamos la bola central en el plano perpendicular al nuestro. Cuando la bola central esté más alejada de nosotros entonces dejamos caer la bola q sostiene la bola más cercana al ombligo (la izquierda). Continuamos el giro con un movimiento vertical, de arriba abajo, de la mano que sostiene la bola externa fija.



4) Intentamos dar un pequeño tirón para ampliar el radio de giro de la bola externa libre y la cogemos con la otra mano.

5) Disminuimos progresivamente el número de vueltas que da la bola externa libre desde que la lanzamos hasta que la recogemos. Empezaremos por 5 vueltas y lo tenemos que conseguir hacer directamente.

6) 7) 8) Hacemos los ejercicios anteriores pero con la otra mano.

Lanzamiento y recepción con una mano en rotación normal:

- Posición del AJ en la mano: Cogemos las bolas exteriores y las colocamos sobre la palma de la mano, con las cuerdas hacia abajo y entre el dedo índice y el corazón y la otra entre el anular y el meñique. Las cuerdas que van hasta la bola central estarán desenredadas. Esta posición se adoptara siempre que tengamos las dos bolas exteriores en la misma mano.

- Lanzamiento: Dejamos caer la bola q esta mas cerca del ombligo -la que esta entre el

meñique y el anular- y prolongamos la rotación con el movimiento vertical de la mano que sostiene el AJ.

- Recepción: Damos un tirón vertical un poco más marcado para conseguir que suba mas la bola externa libre y podamos así cogerla entre el dedo anular y meñique otra vez.

9) Vamos reduciendo el número de vueltas que da la bola externa libre desde que la lanzamos hasta que la volvemos a recoger.

Este ejercicio se debe dominar para que en cualquier momento podamos parar la rotación del AJ y también tengamos un punto de inicio estable para empezar o practicar otros trucos.

10) Practicamos el lanzamiento y recepción con la mano izquierda.

Rotación Contra:

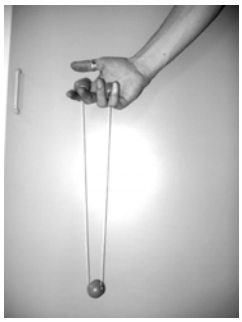
11) Cogemos una bola externa en cada mano en frente del ombligo y soltamos la más alejada de éste (la izquierda). A continuación mantenemos el giro con el movimiento vertical de la mano que sostiene el AJ.

12) Intentamos cogerla dando un pequeño tirón después de dar unas pocas vueltas.

13) Vamos disminuyendo el número de vueltas progresivamente hasta que lo hagamos con 1 vuelta.

14) 15) 16) idem pero con la otra mano.

Lanzamiento y recepción con una mano en Rotación Contra



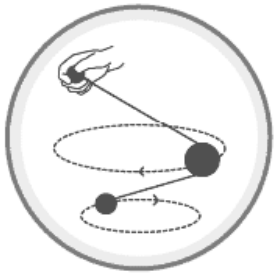
Posición de la mano – Posición del AJ en la mano: Cogemos las bolas exteriores y las colocamos sobre la palma de la mano, con las cuerdas hacia abajo y entre el dedo índice y el corazón y la otra entre el anular y el meñique. Las cuerdas que van hasta la bola central estarán desenredadas. Esta posición se adoptara siempre q tengamos las dos bolas exteriores en la misma mano.

Lanzamiento –En lugar de dejar caer la bola que esta entre el meñique y el anular la lanzamos por encima de la bola central. Debemos favorecer el movimiento con un suave balanceo de la mano que sostiene el AJ.

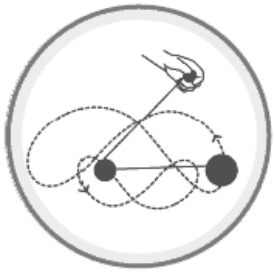
Recepción –Haremos pruebas dando un suave tirón para aumentar el radio de giro de la bola externa libre y así poder cogerla con la palma de la mano.

Rotación Horizontal

17) Desde la rotación normal, pasaremos del movimiento vertical de la mano que sostiene el AJ al movimiento circular en sentido anti-horario y paralelo al suelo, consiguiendo así que las tres bolas giren paralelas al suelo.



18) Cuando ya estemos en rotación horizontal cogeremos con la mano libre la cuerda entre la bola exterior fija y la central y la dejaremos girar en sentido horario (contrario al que giran las otras dos)quedando las tres bolas moviéndose en orbitas diferentes. Este truco no se puede alargar mucho porque la cuerda se lía, para continuar volvemos a coger la bola externa fija que estaba orbitando y volvemos al movimiento vertical.



Rotación de mariposa:

19) Consiste en pasar cada vuelta por un lado de la cuerda, poco a poco lo haremos más alejado. Se puede hacer desde rotación normal y contra. Para hacer este truco el movimiento de la mano que sostiene el AJ pasa de arriba-abajo a izquierda-derecha.

B. CAMBIOS DE SENTIDO o REBOTES (Rebound Tricks)

De Rotación Normal a Contra:

20) Con la mano libre- estos cambios son los mas sencillos para ejecutarlos tan solo acercaremos la palma o el dorso de la mano libre para golpear a la bola externa libre de forma opuesta a la trayectoria que lleva.

21) Con la Rodilla- Cuando la bola exterior libre va hacia arriba y hacia nosotros, flexionamos la rodilla del lado con el que estamos sujetándola nosotros y en trayectoria de abajo arriba mantenemos la rotación contra.

22) Con el puño o el dorso de la mano que sostiene la bola externa fija

23) Con el suelo produciendo un bote, para ello variaremos la altura del AJ y manteniendo un radio de giro amplio de la bola externa libre bajaremos en el momento que la bola se dirige hacia el suelo y en cuanto choque elevaremos el AJ para que no vuelva a golpear en el suelo.

24) Enredo en el tobillo. Desplazaremos la parte posterior de la pierna contraria al brazo que sostiene el AJ de forma que el AJ se quedara parado con la bola externa libre a un lado del gemelo y la central al otro lado, cuando queramos continuar en sentido contrario solo tendremos que tirar un poco de la externa fija.

De Rotación Contra a Normal:

25) Con la mano libre.

26) Con la planta del pie- adelantaremos el pie del mismo lado a la mano que sujeta y apoyando el talón expondremos la planta del pie a la bola externa libre que al chocar con la planta saldrá rebotada en sentido contrario ayudado de un suave tirón de la mano q sostiene la bola externa fija.

27) Contra el suelo.

CAMBIOS O SWICHS (Juggling Tricks)

Se trata de cambiar la bola externa fija por la externa libre, para ello justo antes de que llegue la bola externa libre a la mano, soltaremos la fija, cambiando así sus funciones.

Los lanzamientos y las recepciones entre el dedo índice y el corazón facilitan la precisión en la tarea.

28) Recibimos alternativamente con una mano y con la otra. Dejamos que de unas cuantas vueltas, hasta que esté estable antes de dar el tironcillo para hacer el swich.

29) Vamos reduciendo el número de vueltas que da, hasta que lleguemos a dos o una. Cuando lo hacemos directamente los cambios se llama cambios sucesivos a 2 manos.

30) Después solo con la derecha

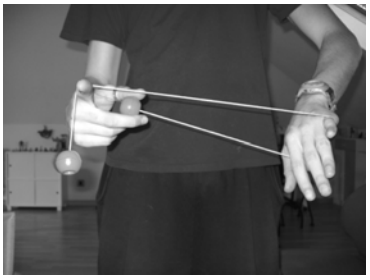
31) Con la izquierda

32) Por detrás de la espalda en cambio de mano y hacemos una vuelta con el cuerpo para quedarnos de frente con el AJ en la mano contraria.

33) Igual que el anterior pero esta vez hacemos swichs sucesivos con la mano derecha normal y la izquierda por detrás de la espalda.

¿Cómo coger la bola central?

34) Tenemos que empezar en rotación normal. Nos colocamos delante del AJ para que gire en un plano paralelo al nuestro. Desde aquí, cuando la bola externa libre pasa por encima de la central la cogemos con la mano libre de forma que la bola externa libre rodea la mano que tiene cogida la bola central. Para pararla extendemos el dedo índice de

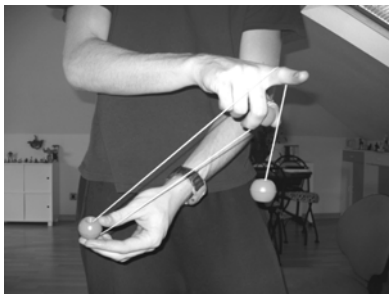


la mano que tiene la bola externa fija y dejamos que la bola sobrepase el dedo pero cuando la cuerda entre en contacto con el dedo amortiguaremos para eliminar el movimiento de la mano.

35) Hacemos lo mismo con la otra mano.

Cambios de sentido mediante enredos (String Tricks)

36) Partiendo de los dos ejercicios anteriores, cuando tenemos parada la bola externa libre en el dedo índice de la mano que sostiene la bola externa fija, impulsamos la bola libre en sentido contrario y cuando da una vuelta completa interponemos el dedo para volver a cambiar el sentido



37) Esto lo tenemos que conseguir hacer directamente

38) También lo tenemos que hacer dejando que la bola de una vuelta y media al dedo cada vez que cambiamos el sentido, dejar que se enrede una vuelta completa al dedo antes de pararla.

Trucos con las dos bolas exteriores cogidas cada una con una mano:

Estos trucos provienen de los soles del diablo, de forma que las dos bolas exteriores se convierten en fijas, cada una de una mano, emulando los extremos de los palos del diábolo. Es importante la transferencia positiva de esquemas motores entre AJ y el Diábolo en cuanto a los soles se refiere.

La ejecución de los cuatro soles básicos más sus variantes más los cambios de sentido nos permiten elaborar nuestros propios combos personalizados, que si los realizamos con el AJ Saturn y las luces apagadas provocará un efecto espectacular.

39) Con las dos manos colocadas delante del ombligo empezaremos con el sol de la mano derecha delante de la izquierda. Colocaremos las manos un poco separadas y provocaremos el movimiento circular de la bola central entre las dos manos en un plano paralelo al nuestro. Para esto adelantaremos el brazo derecho.

40) Con las manos colocadas igual provocamos el movimiento circular pero en lugar de que la bola central pase entre medias de las manos, haremos que pase por delante de las manos

41) Realizamos los dos trucos seguidos, primero haciendo dos de cada y después cambiando a cada vuelta.

42) 43) hacemos lo mismo pero en el otro sentido

44) a 49) hacemos los mismos 6 ejercicios pero con la mano izquierda por delante de la derecha y en ambos sentidos

50) amortiguando la bola central con las bolas fijas conseguiremos cambiar el sentido y unir todos los soles vistos y mas aun….podemos girar con el cuerpo, hacerlo despaldas, solo es cuestión de echarle imaginación.

Daniel Martínez Colmenarejo

CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA – 3 CRÉDITOS

"circo *como* RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN FÍSICA: Malabares, Equilibrios y Clown"

OBJETIVOS:

-Ampliar la formación básica del profesorado en el área de Educación Física.

-Adquirir el manejo técnico de cada uno de los elementos malabares (pelotas, aros, diábolo, etc.) así como las bases teórico-didácticas para que los docentes puedan iniciar a sus alumnos de una manera eficaz.

-Contribuir a desarrollar la creatividad e imaginación del alumnado mediante la manipulación de diversos objetos.

-Conocer distintas actividades de equilibrio adaptadas al ámbito escolar, Monociclo, Tabla de equilibrio, Balancines….

-Confeccionar distinto material, para su práctica lúdica.

- Exploración de las propias posibilidades de acción, expresión y comunicación que puede tener nuestro payaso "clown" y su aplicación al circo y los malabares.

CONTENIDOS:

-Introducción didáctica de los malabares y su aplicación en las clases de Educación Física

-Iniciación al malabar con diferentes elementos: pañuelos, pelotas, bolas, cariocas, plato chino, palos del diablo, mazas, aros, ...

-Técnica malabar básica: adaptación y manejo, lanzamientos, recepciones, giros, elevaciones, equilibrios, ...

-Juegos y ejercicios malabares.

-El "clown" como puente entre la expresión corporal y los malabares.

PONENTES

-Mario Martínez Colmenarejo
-Raúl del Real Fernández
-Daniel Martínez Colmenarejo

DIRIGIDO:

Preferentemente al profesorado de Educación Física de enseñanza Secundaria y Primaria. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

FECHAS, HORARIO Y LUGAR:

Sábados del 17 de Marzo al 5 de Mayo de 10 a 14 horas. En el Gimnasio del Centro Cívico del Sector III de Getafe. Avda Arcas del Agua s/n, MetroSur "Conservatorio". Se certificarán 3 créditos.

- **INSCRIPCIÓN*:** (ver normas de cursos)

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades totalmente rellenada que aparece en la web www.apefadal.org . Al Fax 91 683 90 30 o E-mail info@apefadal.org El ingreso se realizará en la cuenta de la Asociación de profesorado "ADAL" en Cajamadrid (Código de cuenta: 2038 – 1827 – 44 – 6001268525).

La cuota de la actividad será: Asociad@s 12´77 €, Nuevos soci@s 30´77 € y no asociad@s 53´77 €.

Las inscripciones que se hagan después del 9 de Marzo tendrán un incremento de 5 €.

Nuevos soci@s. Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2006, 12´02 €. **Ingresado JUNTO a la cuota del curso**.

NOTA: **La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia mínima del 85% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso, según ORDEN 2202/2003 de 23 de Abril de 2003 (BOCM del 21/5/2003).**

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO ADAL COEDUCACION FÍSICA
AVDA. ARCAS DEL AGUA, 9 • 28905 GETAFE (MADRID)
tfno: 619 34 70 98 - www.apefadal.org - info@apefadal.org
tfno: 619 34 70 98 - www.apefadal.org - info@apefadal.org

MIEMBRO de FIEP

Dirección General de Ordenación Académica
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

PLAN DE FORMACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO "ADAL"
EN CONVENIO CON LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PROGRAMA PROVISIONAL **2007**

Más INFORMACIÓN www.apefadal.org Teléfono **619 34 70 98 FAX: 91 683 90 30**

S E S I O N E S P E D A G Ó G I C A S :

Nº 1.- L – 15 de Enero.- CAPOEIRA 1
Movimiento básico: La Ginga. Desplazamientos.
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 2.- M – 16 de Enero.- DANZAS COLECTIVAS 1
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 3.- X - 17 de Enero.- GT Leganés
Teoría y Práctica : **BALON GIGANTE**
12,30 a 14 h. CEIP Víctor Pradera de Leganés*

Nº 4.- X – 17 de Enero.- GT Torrejón de Ardoz
Ponencia
17 a 20 h. CEIP Vicente Aleixandre de Torrejón de Ard.

Nº 5.- X – 17 de Enero.- CAPOEIRA 2
Capoeira Angola, Regional y Tradicional.
Movimientos de Ataque. 17,15 a 20,15 h. IES Carlos III

Nº 6.- X – 17 de Enero.-
ESPALDA Y ACTIVIDAD FÍSICA
17´30 a 20 h. Universidad Autónoma de Madrid*

Nº 7.- J – 18 de Enero.- DANZAS COLECTIVAS 2
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 8.- L – 22 de Enero.- CAPOEIRA 3
Graduaciones, Instrumentos y Toques. Movimientos de Defensa. 17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 9.- M – 23 de Enero.- ACTIVIDADES RÍTMICAS 1
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 10.- X – 24 de Enero.- GT Humanes
Lacrosse y Malabares.
13 a 14,30 h. CEIP Pedro Brimonis de Humanes*

Nº 11.- X – 24 de Enero.- GT Torrejón de Ardoz
Seminario Raquetas
17 a 20 h. CEIP Vicente Aleixandre de Torrejón de Ard.

Nº 12.- X – 24 de Enero.- CAPOEIRA 4
Combinación individual de movimientos. Ejercicios prácticos por parejas. 17,15 a 20,15 h IES Carlos III Madrid

Nº 13.- J – 25 de Enero.- ACTIVIDADES RÍTMICAS 2
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 14.- M – 30 de Enero.- ACTIVIDADES RÍTMICAS 3
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 15.- X - 31 de Enero.- GT Leganés
Coreografías sencillas
12,30 a 14 h. CEIP Víctor Pradera de Leganés*

Nº 16.- X – 31 de Enero.- CAPOEIRA 5
Vídeo sobre los movimientos aprendidos. Ejercicios de Contraataque.17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid

Nº 17.- J – 1 de Febrero.- DANZA MODERNA 1
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 18.- S – 3 de Febrero.- EXPRESIÓN CORPORAL 1
-Desinhibición con soporte musical. Improvisación …
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 19.- L – 5 de Febrero.- CAPOEIRA 6
Capoeira de Floreo. Ejercicios prácticos de Floreo
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 20.- M – 6 de Febrero.- DANZA MODERNA 2
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 21.- X – 7 de Febrero.- GT Torrejón de Ardoz
Ponencia
17 a 20 h. CEIP Vicente Aleixandre de Torrejón de Ard.

Nº 22.- X – 7 de Febrero.-
ELABORACIÓN DE PÁGINAS WEB
18 a 20,30 h. Universidad Europea de Madrid*

Nº 23.- X – 7 de Febrero.- CAPOEIRA 7
La danza principal: El Maculelé. Aplicación práctica: La Roda de Capoeira.17,15- 20,15 h IES Carlos III Madrid

Nº 24.- J – 8 de Febrero.- DANZA MODERNA 3
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 25.- S – 10 de Febrero.- EXPRESIÓN CORPORAL 2
Problemas en Expresión Corporal posibles soluciones
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 26.- L – 12 de Febrero.- KÁRATE Y JUDO
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 27.- M – 13 de Febrero.- AERÓBIC 1
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 28.- X - 14 de Febrero.- GT Leganés
Teoría y Practica: NBA TWO BALL.
12,30 a 14 h. CEIP Víctor Pradera de Leganés*

Nº 29.- X – 14 de Febrero.- PILATES 1
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 30.- J – 15 de Febrero.- AERÓBIC 2
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 31.- S – 17 de Febrero.- EXPRESIÓN CORPORAL 3
Cuentos dramatizados. …
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 32.- L – 19 de Febrero.- PILATES 2
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 33.- M – 20 de Febrero.- AERÓBIC 3
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 34.- X – 21 de Febrero.- GT Humanes
Acrosport.
13 a 14,30 h. CEIP Pedro Brimonis de Humanes*

Nº 35.- X – 21 de Febrero.- GT Torrejón de Ardoz
Seminario Raquetas
17 a 20 h. CEIP Vicente Aleixandre de Torrejón de Ard.

Nº 36.- X – 21 de Febrero.- PILATES 3
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 37.- J – 22 de Febrero.- AERÓBIC 4
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 38.- S – 24 de Febrero.- EXPRESIÓN CORPORAL 4
Teatro de sombras. …
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 39.- L – 26 de Febrero.- PILATES 4
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 40.- M – 27 de Febrero.- AERÓBIC 5
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 41.- X - 28 de Febrero.- GT Leganés
Teoría y Practica: RINGO PICA Y UNIHOCKEY .
12,30 a 14 h. CEIP Víctor Pradera de Leganés*

Nº 42.- X – 28 de Febrero.- PILATES 5
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 43.- X – 28 de Febrero.-
ASPECTOS DIDÁCTICOS DEL DEPORTE ESCOLAR
17,30 a 20,30 h. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación*

Nº 44.- J – 1 de Marzo.- AERÓBIC 6
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 45.- S – 3 de Marzo.- EXPRESIÓN CORPORAL 5
Estructura Teatral común a cualquier técnica de representación corporal. …
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 46.- L – 5 de Marzo.- PILATES 6
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 47.- M – 6 de Marzo.- AERÓBIC 7
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 48.- X – 7 de Marzo.- GT Torrejón de Ardoz
Coreografías sencillas
17 a 20 h. CEIP Vicente Aleixandre de Torrejón de Ard.

Nº 49.- X – 7 de Marzo.- PILATES 7
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 50.- J – 8 de Marzo.- AERÓBIC 8
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 51.- S – 10 de Marzo.- EXPRESIÓN CORPORAL 6
Juegos Teatrales. Sentido de competencia. …
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 52.- L – 12 de Marzo.- PILATES 8
17,15 a 20,15 h. IES Carlos III de Madrid*

Nº 53.- M – 13 de Marzo.- COREOGRAFÍAS 1
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 54.- X – 14 de Marzo.-
17,15 a 20,15 h. I

Nº 55.- J – 15 de Marzo.- COREOGRAFÍAS 2
17,15 a 20,15 h. IES Pío Baroja de Madrid*

Nº 56.- X - 16 de Marzo.- GT Leganés
Teoría y Practica: ULTIMATE, ULTIMABOLA.
12,30 a 14 h. CEIP Víctor Pradera de Leganés*

Nº 57.- S – 17 de Marzo.- CIRCO 1
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 58.- S – 18 de Marzo.- CIRCO 2
10 a 14 h. Centro Cívico SECTOR III de Getafe*

Nº 59.- X – 21 de Marzo.- GT Humanes
Juegos de red: Shuttleball, Manodós, Ringo red.
13 a 14,30 h. CEIP Pedro Brimonis de Humanes*

Nº 60.- X - 28 de Marzo.- GT Leganés
Teoría y Practica: CURLING.
12,30 a 14 h. CEIP Víctor Pradera de Leganés*

DIRECCIONES

CEIP VICENTE ALEIXANDRE de Torrejón de Ardoz, Calle Silicio s/n.

CEIP VICTOR PRADERA de Leganés.- Calle Monegros, 2

CEIP Pedro Brimonis de Humanes.-C/ Isla Conejera, s/n

IES CARLOS III de Madrid. Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas. Autobuses Nº 4, 48 y 153.

IES PÍO BAROJA de Madrid Calle del General Marvá, 24. Madrid - Usera

Centro Cívico SECTOR III de Getafe- Avda Arcas del Agua, s/n. (frente al Alcampo y junto a la estación de MetroSur "Conservatorio")

Universidad COMPLUTENSE de Madrid, facultad de Educación.

Universidad EUROPEA de Madrid en la Sala de Informática (aula P-108) C/ Tajo s/n. Urbanización El Bosque. Villaviciosa de Odón.

Universidad AUTÓNOMA de Madrid Campus de Cantoblanco. Ctra de Colmenar, km 15. Madrid

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO ADAL COEDUCACION FÍSICA
AVDA. ARCAS DEL AGUA, 9 • 28905 GETAFE (MADRID)
tfno: 619 34 70 98 - www.apefadal.org - info@apefadal.org

MIEMBRO de FIEP

Teléfono de INFORMACIÓN **619 34 70 98**
info@apefadal.org **www.apefadal.org**

Hoja de INSCRIPCIÓN

SOLICITO SER SOCI@ de la ASOCIACIÓN de PROFESORADO de EDUCACIÓN FÍSICA **"ADAL"**

APELLIDOS		SOCIO/A Nª
NOMBRE	N.I.F: N.R.P:	AÑOS EXPER:
DIRECCIÓN:CALLE, NÚMERO Y PISO	POBLACIÓN	
	C.P.	TLFs
e-mail:		

NIVEL QUE IMPARTE (Táchese lo que proceda)	
❑ EDUCACIÓN INFANTIL	❑ ENS. ARTÍSTICA EN GENERAL
❑ PRIMARIA	❑ ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS
❑ EDUCACIÓN ESPECIAL	❑ OTR.PROFESORES/PROFESIONALE
❑ EDUCACIÓN DE ADULTOS	❑ PROFESORES EN PARO
❑ E.S.O	❑ PERS.OTROS ÁMBITOS ADMTVOS
❑ ENSEÑANZA SECUNDARIA	❑ PROF. NACIONALIDAD EXTRANJER
❑ BACHILLERATO	❑ PROFESORADO UNIVERSITARIO
❑ FORMACIÓN PROFESIONAL	❑ PERS. DOC SERV ED. CENTR-PROV
	❑ OTROS PROFESION CONVENIO

CENTRO DE TRABAJO: TFNO: FAX:	LOCALIDAD: C.P:

SITUACIÓN ADMINISTRATIVA (Táchese lo que proceda)	
O Funcionari@	O No funcionari@ no concertado
O Interin@	O Otros funcionarios
O No funcionari@ concertado	O Parad@s
	O Contratad@

ESTUDIOS RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

O Estudiante de ..... O Diplomad@ .....
O Licenciad@ ..... O .....

Enviar por correo, FAX o E-mail a:
C/ Opereta, 12. 28905 GETAFE (Madrid)
Fax: 91 683.90.30 - info@apefadal.org

INSCRITA en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid
El 10 de abril de 1997 con el N.R.: 16.519 y con el C.I.F. G: 81.721.607

.....

CUOTA ANUAL: 12,02 Euros 2.000 Pesetas.

NOMBRE			
BANCO O CAJA		DIRECCIÓN DEL BANCO	
LOCALIDAD	C. P	PROVINCIA	SUCURSAL

La cuota la abonaré por domiciliación bancaria.

..... a ..... de .....de .....

(F i r m a)

ENTIDAD	OFICINA	D.C	Nº CUENTA