

ANEP  
CONSEJO DE EDUCACIÓN TÉCNICO PROFESIONAL



**A.N.E.P.**  
**Consejo de Educación Técnico Profesional**  
(Universidad del Trabajo del Uruguay)

	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CÓDIGO</b>
<i>TIPO DE CURSO:</i>	CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO	001
<b>PLAN:</b>	2007	2007
<b>ORIENTACIÓN:</b>	CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO	125
<b>SECTOR DE ESTUDIOS:</b>	CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO	01
<b>AÑO:</b>	SEGUNDO	2
<b>MÓDULO:</b>	N/C	N/C
<b>ÁREA DE ASIGNATURA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	244
<b>ASIGNATURA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	1244
<b>ESPACIO CURRICULAR:</b>	N/C	N/C

TOTAL DE HORAS/CURSO :	70
<b>DURACIÓN DEL CURSO:</b>	35 SEMANAS
<b>DISTRIB. DE HS /SEMANALES:</b>	2 HORAS

<b>FECHA DE PRESENTACIÓN:</b>	10/12/07
<b>FECHA DE APROBACIÓN:</b>	<b>Exp 6483/07 3.1.08</b>
<b>RESOLUCIÓN CETP:</b>	<b>Acta 157 Res 38/08</b>

**PROGRAMA PLANEAMIENTO EDUCATIVO**  
**ÁREA DISEÑO Y DESARROLLO CURRICULAR**

## FUNDAMENTACIÓN

La **Educación Física** para este año deberá afianzar los procesos educativos comenzados en el año anterior .A través de sus disciplinas principales buscará fortalecer la educación motriz empleando los conocimientos técnicos y pedagógicos en un ambiente de respeto y tolerancia.

También contribuirá con su valioso aporte a la educación tecnológica integral.

La Educación Física facilitará a cada alumno el desarrollo de las capacidades individuales perfeccionando actividades corporales y deportivas cumpliendo así con sus objetivos específicos e intransferibles: Formación corporal y Educación del movimiento .La particular etapa por la que transcurre el alumno está enfocada en la aceptación y construcción progresiva de su propia identidad y en nuevas valoraciones en los planos vinculares y sociales.

- Se pretende profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos, el perfeccionamiento de las habilidades (expresivas, deportivas y recreativas) para que contribuyan a una mejora en la calidad de vida y utilización activa del tiempo libre.
- Se proporcionará al alumno las bases para que los hábitos y actitudes respecto a la actividad física se desarrollen y consoliden.
- La profundización en conocimientos y prácticas referentes a la Educación Física como tal, que le permitan a los estudiantes **aprender a aprender** en forma permanente. Resignificar en la Educación Media las actividades físicas, deportivas y recreativas de manera de ser una asignatura motivante, desafiante y placentera dentro de la formación de los alumnos.

Se entiende por FORMACIÓN CORPORAL el lograr que el púber y el adolescente alcance el nivel óptimo personal en su formación orgánica y corporal en forma armónica y funcional, expresándose en las capacidades fuerza, resistencia, velocidad, y movilidad, lo que se traduce en el soporte básico para las prestaciones motrices y el logro de una correcta alineación postular.

\* Se comprende por EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO el incrementar la capacidad motriz de realizar movimientos de carácter gimnástico y deportivo, lo que se produce por el desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas. En estas capacidades merecen destacarse las de reacción, equilibrio, acoplamiento o discriminación, afinamiento, ritmización, cambio y anticipación. En definitiva la EDUCACIÓN FÍSICA se integra, profundamente en la educación, como un proceso intencional y sistemático.

## OBJETIVOS

- 1- Desarrollar y fortalecer las capacidades del educando en las destrezas, recreación y actividades deportivas
- 2- Propiciar confianza y seguridad en sí mismo mediante la actividad física.
- 3- Fortalecer la formación de valores por medio de actividades físicas y recreativas.
- 4- Fomentar la creatividad explorando y ejercitando el movimiento corporal.
- 5- Incorporar la actividad física a su vida cotidiana buscando la óptima calidad de vida

## PROPOSITOS GENERALES DE LOS 3 GRADOS DE CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO.

1° Grado: Reforzar las capacidades físicas en la práctica de fundamentos técnicos-deportivos en situaciones de juego, juegos tradicionales, relación entre actividad física y salud, actitud positiva e identidad nacional.

2° Grado: Mejorar las capacidades físicas respondiendo a exigencias corporales en la práctica de fundamentos técnicos de deportes básicos, practicando juegos y danzas tradicionales, actividades recreativas, cívicas, socioculturales y deportivas.

3° Grado: Incrementar capacidades físicas e integrarlas a las prácticas de los deportes básicos, mejorando su participación deportiva, afrontando situaciones de juego, actividades recreativas, deportivas y cívicas.

EJES PROGRAMÁTICOS: Mejora la salud y la calidad de vida

EJES PROGRAMÁTICOS: Expresión y comunicación

EJES PROGRAMÁTICOS: Conocer mi cuerpo

EJES PROGRAMÁTICOS: El juego y el deporte

## **EJE PROGRAMÁTICO**

¿Cómo mejorar la salud y la calidad de vida?

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
<p>Promover la práctica permanente de la actividad física en lo que tiene que ver con la gimnasia y el deporte.</p> <p>Concienciar acerca de la relación que existe entre la actividad física y las enfermedades y la relación que existe enfermedad-sedentarismo.</p> <p>Asegurar una buena forma física como base para un eficiente rendimiento personal frente a las necesidades cotidianas.</p> <p>Relacionar la actividad física con la anatomía, fisiología, la biomecánica la nutrición, etc.</p>	<p>Calidad de vida.</p> <p>Nutrición y ejercicio.</p> <p>Sedentarismo.</p> <p>Ejercicio Fisiología del ejercicio.</p> <p>Salud-enfermedad Anatomía y ejercicio</p>	<p>Relacionar los conceptos con la práctica y con otras áreas.</p> <p>Promover la búsqueda de elementos teóricos acerca de mejorar la salud y la calidad de vida.</p> <p>Propuesta de temas transversales.</p>	<p>Lograr que el estudiante incorpore como habito de vida la práctica de la actividad física.</p> <p>Actividades que le satisfagan, factible de realizar con una adecuada frecuencia.</p>	<p>Incorpora la actividad física como calidad de vida.</p>

## EJE PROGRAMÁTICO

¿Puedo expresarme y comunicarme?

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
<p>Utilizar el cuerpo como herramienta expresiva, para transmitir sentimiento, vivencia y percepciones.</p> <p>Concientizar y reflexionar sobre los códigos de comunicación en el juego y en el deporte como elemento de relacionamiento.</p> <p>Posibilitar que los alumnos experimenten técnicas (formas motrices variadas) como elemento dinamizador de la expresión.</p> <p>Insistir en que los parámetros motrices espacio tiempo y dinamización en sí vehículos de expresión de la personalidad.</p>	<p>Expresión. Lenguaje corporal.</p> <p>Comunicación y códigos deportivos y gimnásticos.</p> <p>El deporte como expresión escrita y visual en el deporte.</p>	<p>Incorporar elementos expresivos en las prácticas físicas.</p> <p>Realizar series gimnásticas. Incorporar acompañamientos musicales.</p> <p>Coordinar con el área de expresión.</p> <p>Propuesta de temas transversales.</p>	<p>Promover la referencia a la expresión como elemento total de la persona (física intelectual y emocional).</p>	<p>Que el estudiante incorpore la actitud de analizar la acción motriz como vehículo expresivo y de comunicación.</p>

## EJE PROGRAMÁTICO

¿Cómo puedo conocer mi cuerpo?

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
<p>Introducir al estudiante en el conocimiento estructural de su cuerpo y de las diferencias con el cuerpo de los otros.</p> <p>Que el alumno tome conciencia de la importancia del conocimiento de su cuerpo.</p>	<p>Esquema corporal. Huesos Músculos y Articulaciones.</p> <p>Acciones musculares. Percepción estímulo y respuesta.</p> <p>Proceso censo motor del movimiento. Incorporación y funcionamiento.</p>	<p>Insistir en aquellas técnicas que promuevan la concientización de las diferentes partes del cuerpo y su estado.</p>	<p>Incorpora los conocimientos teórico práctico.</p> <p>Transforma esos conocimientos en significativos.</p>	<p>Que el alumno conozca su cuerpo.</p>

## EJE PROGRAMÁTICO

### JUEGO Y DEPORTE

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
<p>Incorporar al juego y al deporte como elementos educativos en los que se pueden vivenciar conductas valores, relaciones.</p> <p>Privilegiar los aspectos lúdicos de las actividades de competencia por encima de los resultados.</p> <p>Que el alumno al término del Ciclo Básico</p> <p>Tecnológico pueda jugar al menos dos deportes, colectivos y uno individual.</p>	<p>El juego y la Recreación.</p> <p>El deporte como fenómeno actual y construcción social.</p> <p>La competencia deportiva. Doping.</p> <p>Juegos olímpicos.</p> <p>Campeonatos</p> <p>Mundiales.+</p>	<p>Utilizar formas didácticas jugadas en la iniciación al deporte.</p> <p>Desarrollar un proceso progresivo hacia lo reglamentario y táctico.</p> <p>Coordinar con otras áreas.</p> <p>Propuesta de temas transversales.</p>	<p>Lograr que los alumnos aprendan a jugar respetando las reglas y decisiones.</p> <p>Incorporar la actividad deportiva como interés cotidiano.</p> <p>Incorporar la reflexión crítica sobre el deporte como fenómeno social.</p>	<p>Realiza correctamente las acciones técnicas desarrolladas.</p> <p>Demuestra colaboración en el trabajo colectivo.</p> <p>Reconoce las características de los diferentes deportes y su reglamento.</p> <p>Aplica las habilidades específicas en las situaciones de juego.</p>

## UNIDAD UNO

### FORMACIÓN CORPORAL

**RESISTENCIA:** Es la capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucren grandes masas musculares durante un tiempo prolongado. Se le define también como la capacidad para continuar desarrollando actividades fatigosas durante los períodos de cierta duración. La resistencia se contempla desde dos puntos de vista: Resistencia Aeróbica; que consiste en la aplicación de un trabajo de baja intensidad y alta duración y Resistencia Anaeróbica; que consiste en la aplicación de un trabajo de alta densidad y baja duración.

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Potenciar la resistencia aeróbica.  Introducir el trabajo anaeróbico.	Sistema cardio vascular y respiratorio. Efectos de la ejercitación aeróbica.  Sedentarismo y calidad de vida.  Efectos ejercicios aeróbico y anaeróbicos.	Ser capaz de realizar tareas de ejercicios autocontrolados.  Desarrollar la resistencia aeróbica a través del deporte juego.  Propuesta de temas transversales.	Valorar el mejoramiento de su resistencia aeróbica como elemento importante en su salud y calidad de vida.  Vivenciar e incorporar el gusto por la actividad física prolongada.	Manifiesta su evolución mediante la resistencia aeróbica.  Mejora su rendimiento en los juegos.  Integra los conceptos de calidad de vida y ejercicios.  Expresa el placer por el desarrollo de actividades aeróbicas al aire libre.



**FUERZA:** Es la capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia. La fuerza se puede clasificar en. **Fuerza Explosiva**, Capacidad del organismo para movilizar en forma súbita, ejemplo: salto, lanzamiento, patada, etc. Fuerza dinámica, Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada, presente desplazamiento o cambio de posición, ejemplo: empujar o jalar un objeto susceptible a desplazarse y **Fuerza Estática**, Capacidad del organismo para contraer masas musculares al momento de vencer una resistencia, con la peculiaridad de que la parte involucrada no cambie de posición, ejemplo: empujar o jalar un objeto fijo, mantener el cuerpo en suspensión como al realizar “un cristo”.

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
Mejorar la musculatura dinámica y de sostén.	<p>Efectos del ejercicio sobre el volumen y la potencia muscular.</p> <p>Musculación físico culturismo.</p> <p>Esteroides anabolizantes.</p> <p>Su ingestión peligros y riesgos.</p>	<p>Combinar técnicas metodológicas para el desarrollo de la fuerza (por ej. Tareas de movimiento y ejercicios, juegos).</p> <p>Utilizar todo tipo de propuestas (individuales, en parejas, con sobrepeso, aparatos, juegos, etc.)</p>	<p>Dar al mejoramiento de la estructura muscular.</p> <p>Su exacta dimensión funcional en relación a la autoestima y a la base de la práctica deportiva, evitando actitudes de prepotencia y soberbia, relacionados al mayor potencial físico.</p>	<p>Manifiesta su evolución reconociendo la importancia de una buena actitud corporal.</p> <p>Expresa los conceptos postura y sistema muscular.</p> <p>Evidencia un desarrollo del sistema muscular a través de su rendimiento en juegos y deportes.</p> <p>Reconoce la importancia del sistema muscular en relación la salud y la estética.</p>

1. **VELOCIDAD.** Es la capacidad de en organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Mejorar la velocidad cíclica y acíclica.	Velocidad. Atletismo especialidades referidas a ésta capacidad.  La influencia de la velocidad en la actividad deportiva.	Desarrollar la máxima velocidad cíclica y acíclica que cada alumno pueda.  Adquirir la capacidad de competir y autoevaluarse.	Valorar la concentración como una actitud que favorece el mejor desempeño.  Apreciar la importancia de la ejercitación persistente para mejorar los logros.	Manifiesta su evolución llevando a la práctica distintos componentes de la velocidad.  Expresa la velocidad mediante el juego y deporte.

**FLEXIBILIDAD:** Es la capacidad del organismo para manifestar su **movilidad articular y elasticidad muscular**. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales: los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos, y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal.

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Desarrollar la flexibilidad en sus dos vertientes:  Movilidad articular y elongación muscular.	Movilidad. Flexibilidad Elongación.  Características anatómicas y fisiológicas.  Su influencia en la postura y en la prevención de problemas kinésicos.	Adquirir flexibilidad. Ejecutar las técnicas de elongación de grandes masas musculares.	Apreciar la persistencia en el esfuerzo para el mejoramiento de los logros, mediante una adecuada autoevaluación.  Ser solidario, colaborador en las ejercitaciones colectivas.	Manifiesta su evolución reconociendo la importancia de una buena actitud postural.  Expresa la integración de los conceptos "postura" y "sistema muscular".  Evolución hacia una mayor flexibilidad movilidad y capacidad de elongación.  Lleve a la práctica el concepto de entrada en calor y elongación.

**AGILIDAD:** Es la capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. Esta habilidad depende de otras más como son la coordinación y la fuerza, también requiere que el ejecutante sea capaz de realizar cambios de dirección con su cuerpo, detenciones repentinas, desplazamientos veloces, un tiempo rápido de reacción, etc.

**COORDINACIÓN:** Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada. Se divide en **Coordinación Motriz Fina**, que tiene que ver con la ejecución de movimientos que demanda control muscular particularmente a los de manos y pies combinados con la vista, y **Coordinación Motriz Gruesa**, se refiere a la intervención de las grandes masas musculares para la ejecución de movimientos que no requieran precisión.

**EQUILIBRIO:** Es la capacidad sensoriomotriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad sobre su base de sustentación y se logra por medio de una interacción de los músculos con las articulaciones, por lo que el cuerpo puede asumir y sostener una determinada posición contra la ley de gravedad. El equilibrio se divide en; **Equilibrio Estático**, cuando el cuerpo sostiene una determinada posición en un mismo estado, y **Equilibrio Dinámico**, es cuando se puede conservar establemente una postura al realizar desplazamiento.

## UNIDAD 2

### Educación en Movimiento

#### Primera parte

Atletismo 100 metros y salida de tacos  
Salto Largo  
Salto Alto  
Lanzamiento de Bala  
Posta (4x100)

#### 100 mts.

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Correr con soltura y eficiencia	Diferencia entre los tipos de velocidad.  Conocimiento de los factores que influyen en la velocidad de cada individuo.  Tiempo de reacción. Récord de velocistas.	Realizar actividades de caracter cíclicos y acíclicos en el menor tiempo posible.  Administrar pruebas de evaluación.  Ejercitar la velocidad de reacción con actividades y juegos.	Concentración. Tenacidad.  Espíritu de superación. Valoración de las diferentes individualidades.	Puede distinguir los diferentes tipos de velocidad, asignándoles adecuadamente sus nombres.  Mejora el tiempo de reacción, en relación al punto de partida.  Mejora su velocidad de desplazamiento, en relación al punto de partida.  Logra mayor eficacia en la práctica deportiva en aquellas habilidades donde se requiere velocidad.

## SALTO LARGO

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Pasar del salto natural al técnico.	Técnicas del salto en largo. Aspectos reglamentarios. Historia (salto con y sin impulso, etc.).  El lugar del atletismo en los Juegos Olímpicos.	Desarrollar el salto como herramienta motriz.  Saltar en largo Técnicamente.  Saber competir. Autoevaluarse.	Valora la relación entre la persistencia en el esfuerzo y el resultado obtenido.  Disposición positiva para colaborar en una prueba individual a través de un trabajo colectivo.	Realiza correctamente las acciones técnicas desarrolladas.  Demuestra colaboración en los trabajos colectivos.

## LANZAMIENTO DE BALA

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Pasar del lanzamiento natural al técnico.	Técnicas del lanzamiento de bala.  Aspectos reglamentarios. Historial (lanzamiento con y sin impulso).	Toma del útil.  Desarrollar el lanzamiento como herramienta motriz.	Valora la relación entre la persistencia en el esfuerzo y el resultado obtenido.  Disposición positiva para colaborar en una prueba individual a través de un trabajo colectivo.	Realiza correctamente las acciones técnicas desarrolladas.  Demuestra colaboración en los trabajos colectivos.

## Segunda parte

### DESTREZAS

#### VOLTERETA AL FRENTE Y ATRÁS (COMBINACIONES)

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Dominar el rolido hacia delante y atrás.	Desarrollar el movimiento como herramienta motriz.	Técnica de rolido.	Disposición positiva y activa para el aprendizaje.  Responsabilidad ante las tareas requeridas.	Técnica correcta de rolido.  Ejecuta una voltereta al frente y atrás con adecuado acoplamiento de los movimientos.  Es capaz de cuidar a un compañero.

## PARO DE MANOS

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>Dominar la posición invertida.</p> <p>Realizar correctamente las ayudas.</p> <p>Manejar el cuerpo en tensión y relajación.</p>	<p>Técnicas de ayuda</p> <p>Zonas del cuerpo que posibilitan el apoyo.</p>	<p>Desarrollar correctamente el paro de manos.</p> <p>Enseñar ayudas.</p>	<p>Disposición positiva para el aprendizaje.</p> <p>Actitud positiva frente a los desafíos.</p> <p>Valoración y cuidado de los compañeros en las actividades compartidas.</p>	<p>Ejecuta el paro de manos dominando la senergia isquio-glúteo abdominal.</p> <p>Es capaz de trabajar en colaboración con el grupo en diferentes roles.</p>

- **RUEDA DE CARRO**

OBJETIVOS	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>Dominar la secuencia de movimiento para una correcta ejecución de la rueda de carro.</p>	<p>Respetar secuencia mano mano pie pie.</p> <p>Desarrollar correctamente la rueda de carro.</p>	<p>Conocimiento teórico de la correcta ejecución.</p>	<p>Disposición positiva para el aprendizaje.</p> <p>Valoración y cuidado de los compañeros en las actividades compartidas.</p>	<p>Ejecuta la rueda de carro correctamente</p>



## Tercera parte

### DEPORTE HANDBALL

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Que el alumno domine el handball.	Historia del deporte sus orígenes en el Uruguay.  Tácticas ofensivas y de defensivas.  Su lugar en los Juegos Olímpicos.	Utilizar formas didácticas jugadas en la iniciación al deporte.  Desarrollar un proceso progresivo hacia lo reglamentario y táctico.  Coordinar con otras áreas. Propuesta de temas transversales.	Lograr que los alumnos aprendan a jugar respetando las reglas y decisiones.  Incorporar la actividad deportiva como interés cotidiano.  Incorporar la reflexión crítica sobre el deporte como fenómeno social.	Realiza correctamente las acciones técnicas desarrolladas.  Demuestra colaboración en el trabajo colectivo.  Reconoce las características de los diferentes deportes y su reglamento.  Aplica las habilidades específicas en las situaciones de juego.

## POSTA

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>	<b>LOGROS DE APRENDIZAJE</b>
Aprender el pasaje del testimonio.	Realizar las distintas técnicas de pasaje.  Ejecutar la carrera adecuándola al resto del equipo.	Comprender el sistema de relevos.  Conocer los aspectos reglamentarios de la posta.  Conocer los distintos pasajes del testimonio, sus beneficios y dificultades.	Disposición activa para colaborar con los compañeros del equipo para poder ejecutar la prueba.  Aceptación de los compañeros que poseen capacidades diferentes.  Persistencia del esfuerzo para conseguir logros.	Conoce en qué consiste el sistema de relevos que integra la posta en atletismo.  Puede describir los aspectos reglamentarios del pasaje del testimonio.  En la posta de atletismo es capaz de intervenir acertadamente en la prueba de posta efectuando correctamente el pasaje del testimonio.  Puede ir actuando con serenidad y concentración frente a una competencia de pasaje de posta.

## PROPUESTA METODOLÓGICA

Se aspira a una **pedagogía participativa**, sin dejar de reconocer los distintos logros como vía de progreso en función a un reconocimiento de las capacidades y potencialidades de los alumnos.

Las **estrategias didácticas** contemplan la comprensión, la reflexión y la toma de decisiones, facilitando la transferencia de las experiencias motrices, desde el gimnasio a las realidades áulicas que se presentan en lo cotidiano.

Se considera el conocimiento desde la familia un aporte válido y positivo, como el conocimiento técnico desarrollado en el centro.

Las actividades propuestas procuran crear un clima de relación pedagógica que acepte las diferencias de género y establezca relaciones de apoyo hacia los estudiantes menos hábiles, que al margen de su nivel de destrezas, presenten otros aportes innatos y o desconocidos de real valía a demostrar.

Se contempla un enfoque coeducativo y actividades organizadas por sexo, cuando se entienda pertinente.

Se diferencia en la **metodología**, lo que tiene que ver con **formas de actividad, métodos didácticos y técnicas metodológicas y organización de la sesión de clase**.

## FORMAS

Se entiende por formas, el énfasis de la actividad que se propone en este sentido, los aspectos lúdicos son la carga de afectividad que acompaña al alumno y cumple un papel importante, aunque no el único.

En la Educación Física, en el nivel de la pubertad, se reconocen tres formas que se van diferenciando aunque sus límites no deben constituir cortes abruptos.

1. La primera es la forma jugada, de fundamental importancia al constituirse en el joven en esta edad.
2. La segunda es **la del ejercicio**. El joven la realiza sin otorgarle carácter lúdico.

Mas aun, cuando ejercita le molesta el juego. En estos momentos el joven afirma conocimientos, capacidad eso movimientos, para lo cual requiere un ambiente emotivo de seguridad y tranquilidad que el juego muchas veces no le proporciona.

Los movimientos se aprenden y perfeccionan con la ejecución reiterada, ésta forma debe tener su lugar en la didáctica de la Educación Física

3. La tercera, es una forma transaccional que contiene elementos de las dos anteriores.

Se trata del llamado **juego- ejercicio**, donde aparecen aspectos lúdicos acompañados de requerimiento motriz.

Se acostumbra presentar los métodos como camino que, en forma general se recorren al presentar propuestas didácticas.

En este sentido se presentan como pares de alternativas que generalmente se dan en forma combinadas

De acuerdo como se presenta la propuesta al joven se dividen en método directo y método indirecto el cual se accede sin intermediación a la tarea objetivo o método indirecto cuando se accede a sucesivos pasos metodológicos.

También se clasifica en método deductivo, teniendo en cuenta al joven como logra el objetivo (por medio de la imitación, descripción, e indicación).

Método inductivo mediante la búsqueda de soluciones para los problemas que se presentan.

## TÉCNICAS

Los métodos en sí mismos no tienen una aplicación práctica en la labor docente sino que se manifiestan combinados por diferentes técnicas didácticas. Estas se pueden clasificar en simples y complejas

Simple son las que obedecen preferentemente a un canal de información (auditivo, visual o táctil)

Complejas las que mediante determinado criterio didáctico combinan a las primeras en forma eficaz de acuerdo a la experiencia acumulada de docencia en motricidad en sucesivas generaciones.

Técnicas simples las que usan como prelación el canal visual. Se distinguen dos la demostración y la mostración.

**-La demostración** es la más ambigua, pero no se puede excluir ya que reviste su importancia en la formación de la imagen motriz.

**-La mostración** es cuando el modelo a imitar se da por medio de imágenes que provienen de láminas, fotografía, filmaciones, dibujos etc..

Seguidamente están las que usan con prioridad el canal auditivo clasifican en descripción

Explicación y ayuda rítmica

**-La descripción** es la expresión verbal contada de un ejercicio, juego, tarea o consigna.

**-La explicación** como bien lo expresa la palabra es el cómo de una tarea, juego consigna yendo a la búsqueda reflexiva de las causas de un problema, motriz y sus posibles soluciones.

**-La indicación** puede definirse como intervención breve y puntual del docente antes durante y después de un movimiento refiriéndose a un aspecto particular del mismo.

**-La ayuda rítmica** tiene que ver con el acompañamiento de movimiento en el aprendizaje, marcándose el campo y el ritmo de movimiento, con importancia consecuencias en la expresividad el joven

En cuanto al canal táctil se distingue la ayuda manual y la ayuda técnica.

Como bien lo dice su denominación, la ayuda táctil tiene que ver con el apoyo, cuidado, sustento y conducción, promedios manuales para la realización de determinadas tareas manuales.

## Técnicas combinadas

Las técnicas combinadas son aquellas que, siguiendo determinado criterio didáctico, ordenan sus propuestas utilizando algunas o todas las técnicas simples.

Entre ellas nos encontramos con la **progresión, la tarea de movimiento y la tarea de ejercicio.**

**La progresión** es una de la más antigua y difundidas de las técnicas deductivas encaminadas a permitir un aprendizaje eficaz, atesorando las experiencias de sucesivas generaciones docentes en la especialidad. Consiste en el escalonamiento de ejercitaciones que hacen posible el logro del aprendizaje motriz proponiendo el mejor grado de dificultad en cada momento y en cada circunstancia. En ese escalonamiento se pueden distinguir cuatro momentos: **tareas previas, ejercitaciones en condiciones facilitadas, ejercitaciones en condiciones normales y ejercitaciones en condiciones dificultadas.**

**La tarea de movimiento** se la define como el inducir, mediante, preguntas, a la solución de problemas de movimiento, intentando el alumno encuentre el camino para resolver la tarea, promoviendo la reflexión y la creatividad

Por último **la tarea de ejercicio**, que consiste en la proposición de ejercitar determinado movimiento yendo directamente a la tarea repitiéndola y mejorándola en la propia ejecución.

## **ORGANIZACIÓN**

En este rubro reseñan diferentes **formas de organizar la clase, sesión o actividad de Educación Física.**

La primera de ellas es la más común. Se trata de que todos los adolescentes realicen la misma actividad simultáneamente mediante una misma consigna a cumplir por todos. Por eso se la designa como forma **masiva**. Puede que para ello tengan o no un lugar determinado en el espacio donde se realiza la actividad.

Se trata de las llamadas formaciones de gran predicamento antiguamente debido a la fuerte carga militar que traía la Educación Física, hoy mucho menos usada.

Otra forma de organizar la clase es establecer **el recorrido** que se deberá cumplir.

También se le conoce como “camino de aparatos” o “camino de estaciones”.

Una tercera consiste en dividir a la clase **en grupos** más pequeños, debiendo realizar diversas actividades en lugares llamadas **estaciones**. Simultáneamente los grupos cambian de estación debiendo pasar cada grupo por todas las estaciones o no, según desde el punto didáctico.

Otra consiste en dar posibilidad de que cada uno en forma **individual** realice la actividad motriz que prefiera. Generalmente se diseminan por el espacio distintos aparatos materiales dándosele la libertad al joven para que desarrolle su actividad de acuerdo a su gusto, posibilidades y necesidades. Se pueden distinguir dos vertientes: una directiva, donde se sugiere o indica la tarea a realizar independiente, por cada joven y otra no directiva, que deja librado a cada uno sin ningún tipo de consigna.

En el primer caso se pueden utilizar planillas de tareas al estilo de las usadas en los gimnasios de musculación.

Si se organiza a los alumnos en **parejas tríos** etc., se recurre a otra forma de gran valor socializaste y que debe desarrollarse permanentemente en este período etario de la Educación.

Hay otras formas de trabajo: **En olas, enseñanza recíproca, circuito**, etc. que pueden incorporarse variando la propuesta de manera de lograr una efectiva motivación.

## PERFIL DE EGRESO

Ser capaz de:

- Incorporar el hábito de la actividad física permanente.
- Lograr el conocimiento motriz de un deporte individual y dos colectivos.
- Demostrar actitudes de respeto, cooperación y participación.
- Evidenciar un desarrollo del sistema muscular a través de su rendimiento en juegos y deportes.
- Identificar diferentes ejercicios para distintos grupos musculares.
- Reconocimiento de las normas básicas en los deportes a desarrollar.
- Lograr afirmar su autoestima en el desempeño de su tarea.
- Fortalecer hábitos de higiene, alimentación saludable y convivencia.
- Lograr el disfrute de las actividades a desarrollar (el jugar por jugar).
- Participar en actividades competitivas respetando el paradigma del Fair Play.
- El funcionamiento del marco teórico le permitirá integrar con mayor claridad los conceptos de calidad de vida y ejercicio.

## PROPUESTA GENERAL PARA LOS TRES AÑOS DEL C.B.T

### GRADO 1

- Reforzar las capacidades físicas en la práctica de fundamentos técnicos-deportivos en situaciones de juego, juegos tradicionales, relación entre actividad física y salud, actitud positiva e identidad nacional

### GRADO 2

- Mejorar las capacidades físicas respondiendo a exigencias corporales en la práctica de fundamentos técnicos de deportes básicos, practicando juegos y danzas tradicionales, actividades recreativas, cívicas, socio-culturales y deportivas

### GRADO 3

- Incrementar capacidades físicas e integrarlas a la práctica de los deportes básicos
- Mejorando su participación deportiva, afrontando situaciones de juego, actividades recreativas, deportivas y cívicas

## **EVALUACIÓN** (introducción)

La evaluación se entiende como una actividad básicamente valorativa e investigadora y por ello, facilitadora del cambio educativo y del desarrollo profesional docente. Afecta no solamente a los procesos de aprendizaje de los alumnos, sino también a los procesos de enseñanza desarrollados por los profesores y a los proyectos curriculares de centro en los que aquellos se inscriben.

La evaluación constituye, de este modo, el elemento clave para orientar las decisiones curriculares, definir los problemas educativos, a cometer actuaciones concretas, aprender procesos de investigaciones didácticas, general dinámicas de formación permanente del profesorado y, en definitiva, regular el proceso de adaptación y contextualización del curriculum en cada comunidad educativa.

### **1. CONDICIÓN FÍSICA**

Como el conjunto de cualidades anatómicas, fisiológicas y motoras que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

### **2. CUALIDADES MOTRICES**

Como la coordinación, equilibrio, conceptos relacionados con el aprendizaje motor, habilidades motrices básicas, actividades agilidad, etc.

### **3. JUEGOS Y DEPORTES**

Como juegos colectivos e individuales, juegos populares y de la comunidad, participación individual y en equipo del deporte en todos sus ámbitos, técnicas y tácticas deportivas, respecto a normas y reglas establecidas.

### **4. EXPRESIÓN CORPORAL**

Como el movimiento y sus cualidades plásticas y artísticas. Conocimiento de técnicas y significado del uso de los parámetros de intensidad, espacio y tiempo.

Conocimiento corporal y la utilización de habilidades y destrezas. Conocimiento y práctica de técnicas de relajación, respiración y concentración.

### **5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

Como conocer normas, medidas y reglamentos para la realización de actividades en la naturaleza.

Conocimiento de las normas específicas de la seguridad, protección y de precaución en la utilización del medio natural.



## FASES DE LA EVALUACIÓN CONTÍNUA

La evaluación continúa es la adaptación de los métodos y contenidos en la enseñanza a la capacidad de aprendizaje de los alumnos. Es muy importante que los alumnos conozcan el nivel de progreso realizado, para ello deben proveerse controles periódicos que permitan el reconocimiento de los logros y la posibilidad de educar el siguiente paso didáctico a los resultados obtenidos.

Esta retroalimentación y optimización de la intervención docente permite la evaluación docente en la práctica educativa, y la disposición de una información adaptada al proceso educativo. "Según Domingo Blasquez, la evaluación continua consiste en una atención continuada, a todas las manifestaciones del alumno, que nos sirvan para comprobar y mejorar la acción educativa."

### 1-EVALUACIÓN INICIAL

¿Es en qué estado recibimos a los alumnos?

Nos debe de informar de las capacidades, posibilidades, cualidades, niveles de conceptualización, actitudes intereses, e inquietudes de los nuevos estudiantes.

El resultado de su análisis no asistirá en el diseño educativo, que será adaptado según las necesidades y nivel de consecución de los objetivos establecidos.

### 2- FORMATIVA

Es la revisión del progreso obtenido en el aprendizaje. Debe permitir la recuperación de los alumnos y ha de cumplir los siguientes principios:

a- La evaluación debe de ser parte integrante de la programación

En el momento de la planificación debemos conocer los aspectos que van a ser evaluados.

b-La evaluación Formativa debe contemplar las siguientes

### 3-EVALUACION SUMATIVA O FINAL

Es la encargada de expresar, en forma de síntesis, el resultado de todo lo aprendido. Arrastra todo los elementos de valoración inicial y formativa hasta la conclusión de los procesos educativos.

Dentro de todo el proceso evaluador, destaca el nivel de consecución de los objetivos generales de cada curso y etapas. La evaluación final, por lo tanto, objetivara, con el mayor número de pruebas de observación y control, todas las adquisiciones del alumno/a.-

## ÁMBITOS DE CONOCIMIENTO

La evaluación de la Educación Física a de englobar tres ámbitos de conocimientos.

### A) AMBITO CONCEPTUAL.

Se valorará el nivel de control y aprendizaje de alumno en lo referente a hechos establecidos, principios que regulan los diferentes contenidos impartidos y los conceptos utilizados y necesarios para una correcta utilización del medio, práctica física y deportiva, nivel de adquisición y capacidad de regular la actividad física; así mismo, se valorará el nivel crítico relacionado al mundo físico y deportivo.

Se valorará también el desarrollo de las capacidades, como resolver problemas relativos a la actividad física, valorando la adecuación entre la actividad específica y el objetivo perseguido.

Se debe comprobar en que medida a través de la reflexión sobre la actividad realizada, los alumnos van adquiriendo conocimientos progresivos de la propia capacidad.

Saber regular para no sobrepasar los límites que aconseja la salud y la seguridad

### B) ÁMBITO PROCEDIMENTAL.

Se valorará el nivel de superación, aprendizaje y desarrollo de cada alumno en las competencias físicas básicas, así como las actividades motoras, práctica deportiva, expresión corporal y todo tipo de actividades incluidas en los bloques de contenidos.

### C) ÁMBITO ACTITUDINAL.

Se deberá determinar como los alumnos van siendo capaces de asumir la iniciativa y la responsabilidad en las distintas actividades que requieran su desarrollo físico.

Comprobaremos en que medida y que tipo de relación se establece entre la realización de actividades físicas y el mantenimiento o la mejora de salud y su contribución a la calidad de vida.

La Educación Física es una materia donde se debe ponderar el aspecto práctico, por esta razón sería incorrecto otorgarle valoración inferior a la mitad del total de nuestra evaluación.

## PORCENTAJES SUGERIDOS

**ÁMBITO CONCEPTUAL 25 %**

**ÁMBITOPROCEDIMENTAL 50%**

**ÁMBITO ACTITUDINAL 25 %**

## BIBLIOGRAFÍA

Emilio J. Martínez 2001. - La Evaluación Informatizada en la Educación Física – Editorial Paidotribo.

AA.VV. (1990). - Programas y contenidos de Educación Físico-Deportivo en Bup y FP. –Ed. Paidotribo

Trigo Aza, E (1996). - El juego tradicional en el currículo de Educación Física Barcelona – Ed. Paidotribo

Orlick, T (1990). - Libres para cooperar, libres para crear. Barcelona Ed. Paidotribo

Riera, J (1990). - Introducción a la psicología del deporte –Barcelona Ed. Martínez Roca

Sanz, A. y Frattarola, C (1996, Entrenamiento en el fútbol base. Barcelona.- Ed Paidotribo

Macario, B (1989). - Teoría y práctica de la evaluación de las actividades física y deportivas Bs. As. Ed. Lidium

Hargreaves, A. y Earl. Y Ryam, J (1998 Una educación para el cambio Ed. Octaedro

Martínez, E (2002). - Pruebas de actitud física Ed. Paidotribo

Garin, J. Y Pere Darder Vidal (2001). - Organización de centros educativos Ed. CISS praxis

Mateu, M (1994) 1300 Ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas –Barcelona Ed. Paidotribo

Mateu, M y Col (1994). - 1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión –BarcelonaEd. Paidotribo