



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

	DESCRIPCIÓN	CÓDIGO
TIPO DE CURSO	CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO	001
PLAN:	2007	2007
ORIENTACIÓN:	CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO	125
SECTOR DE ESTUDIOS:	CICLO BÁSICO TECNOLÓGICO	01
AÑO:	TERCERO	3
MÓDULO:	N/C	N/C
ÁREA DE ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA	244
ASIGNATURA:	EDUCACION FISICA	1244
ESPACIO CURRICULAR:	N/C	N/C

TOTAL DE HORAS/CURSO	70
DURACIÓN DEL CURSO:	35
DISTRIB. DE HS /SEMANALES:	2

FECHA DE PRESENTACIÓN:	2.12.08
FECHA DE APROBACIÓN:	5.2.09 Exp 13/09
RESOLUCIÓN CETP:	Res 52/09 Acta N° 219

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

## FUNDAMENTACIÓN

En la sociedad de hoy, la de grandes cambios, permanentes evoluciones y ritmos inverosímiles, la educación toma y asume un papel fundamental en la formación y construcción de individuos capaces de enfrentar, abordar y transformar estas realidades.

Vivimos en tiempos donde se han instaurado nuevos males, vicios y conductas que atacan y afectan decididamente la calidad de vida y el ideal de “vida sana” al que todos aspiramos; que generan pasividad, aislamiento, individualismo y altos grados de estrés, donde la vida corre a grandes velocidades sin que podamos hacer un alto para mirar si vamos a donde queremos ir y por un camino elegido a conciencia.

Es esta sociedad donde la actividad física toma un papel vital por su importancia en la construcción de hábitos que ayuden a crear individuos sanos desde lo físico, lo emocional y lo social.

La actividad física, el deporte y la recreación se constituyen en un instrumento invaluable para educar, despertando y logrando el sentido de pertenencia, de experiencias exitosas y felices, desde lo individual y lo colectivo,

La Educación Física desde lo curricular es un medio o herramienta para la Educación integral de nuestros jóvenes, brindándole propuestas diferentes, atractivas, motivadoras, que promuevan la reflexión y la participación activa de todos los actores y es en esa relación e interacción educando-educador donde vamos construyendo el ideal de Educación al que todos aspiramos.

Es entonces que con la finalidad de lograr la educación integral, este programa pone énfasis en el proceso activo-participativo del adolescente, priorizando la enseñanza de los deportes, desde lo lúdico y recreativo, propiciando propuestas variadas e innovadoras que atraen y atraigan a nuestros jóvenes hacia la actividad, y a través de ésta formar individuos críticos, creadores y hacedores de su propio camino.

## OBJETIVOS

### Generales:

- Satisfacer las necesidades de movimiento.
- Comunicación con el medio ambiente natural, respetándolo, disfrutándolo e incorporándolo a nuestra vida cotidiana.
- A través de la actividad física, lograr el acrecentamiento de la salud; cuerpo sano y equilibrado.
- Socialización; mejora en las relaciones sociales con el entorno.

- Propiciar y contribuir a la formación de personas reflexivas, críticas y con sentido ético.

### **Específicos:**

- Lograr el desarrollo de las capacidades condicionales, buscando y un adecuado funcionamiento de los sistemas locomotor, cardiovascular y respiratorio.
- Que el alumno logre comprender la finalidad de las actividades planteadas y realizadas en clase.
- Que integre la práctica activa de la actividad física a su vida cotidiana, potenciando la creatividad y el disfrute para el logro de una vida plena.

### **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

### 1) MEJORA DE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>*Promover la práctica permanente de actividad física.</p> <p>*colaborar a concientizar la relación que existe entre actividad física y salud según la O.M.S.</p> <p>*Contribuir a lograra una buena forma física para un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.</p> <p>*Poder relacionar la anatomía, fisiología y la biomecánica con la actividad física que se desarrolle.</p> <p>*Adecuar los objetivos planteados a la fase sensible del desarrollo del adolescente</p>	<p>Calidad de Vida.</p> <p>Nutrición y ejercicio.</p> <p>Sedentarismo.</p> <p>Anatomía y ejercicio.</p> <p>Fisiología del ejercicio.</p> <p>Salud – Enfermedad.</p> <p>Lesiones más comunes.</p> <p>Primeros auxilios.</p> <p>Doping en el deporte.</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>Incorporar temas transversales.</p>	<p>Lograr que el estudiante incorpore como hábito de vida la actividad física.</p> <p>Actividades que le satisfagan, factibles de realizar con una adecuada frecuencia.</p>	<p>Incorporar la actividad física como forma de una mejor calidad de vida.</p> <p>Desarrollar una actitud reflexiva frente a los temas tratados.</p>

## EJE PROGRAMÁTICO

### EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN.

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<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>Reconocer e incorporar los diferentes ritmos de las destrezas y deportes.</p> <p>Reconocer e incorporar los diferentes ritmos de las destrezas y los deportes.</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.</p> <p>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  
CONOCER MI CUERPO**

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>*Continuar con el conocimiento estructural del cuerpo.</p> <p>*Concientizar la importancia de saber la ubicación y funciones de cada órgano y sistema de nuestro cuerpo.</p>	<p>Esquema corporal. Huesos, músculos y articulaciones.</p> <p>Palancas de movimiento y acciones musculares. Percepción estímulo y respuesta. Sistema cardiovascular.</p> <p>Sistema respiratorio.</p> <p>Sistema digestivo.</p> <p>Sistema reproductor</p>	<p>Continuar trabajando con las técnicas que promuevan la concientización de las diferentes partes del cuerpo y su estado.</p>	<p>Incorporar los conocimientos teóricos – prácticos.</p> <p>Posibilitar la transformación de los conocimientos teóricos en significativos.</p>	<p>Que el estudiante sea capaz de conocer su cuerpo anatómico y fisiológicamente.</p>

**EJE PROGRAMÁTICO  
EL JUEGO Y EL DEPORTE**

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>*Revalorizar al juego y al deporte por las acciones que se realizan y que luego se convertirán en escalas de valores en la etapa adulta (cooperación, solidaridad, esfuerzo, etc).</p> <p>*Privilegiar el aspecto lúdico de las actividades sobre el mero resultado deportivo.</p> <p>* Posibilitar el aprendizaje de 2 deportes colectivos y uno individual como mínimo.</p>	<p>Concepto de juego y recreación. El deporte como fenómeno actual de la construcción social de la realidad.</p> <p>La competencia deportiva: causas y efectos.</p> <p>Dopping.</p> <p>Juegos olímpicos.</p> <p>Campeonatos.</p> <p>Mundiales.</p>	<p>Utilizar formas jugadas para la iniciación de los deportes.</p> <p>Lograr el dominio técnico, táctico y de arbitraje de los deportes.</p> <p>Coordinar con otras áreas en temas transversales.</p>	<p>Lograr que jueguen respetando las reglas y decisiones.</p> <p>Incorporar la actividad deportiva como interés cotidiano.</p> <p>Lograr una mirada crítica sobre el deporte como fenómeno social.</p>	<p>Realizar correctamente las acciones técnicas y tácticas desarrolladas.</p> <p>Demostrar la posibilidad de trabajar en equipo.</p> <p>Reconocer las características de los diferentes deportes individuales y colectivos.</p> <p>Aplicar la habilidad correcta en la situación de juego que se le presente</p>

## UNIDAD DIDÁCTICA N° 1

### Capacidades Condicionales:

- a- **Resistencia** (aeróbica y anaeróbica: trabajo por áreas funcionales).
- b- **Fuerza** (estática y dinámica: trabajo por tipos de contracción: concéntrico, excéntrico e isométrico).
- c- **Velocidad** (de reacción -simple y compleja-, corta).
- d- **Flexibilidad** (elongación).

Desarrollo cuantitativo y cualitativo de las valencias físicas, así como de las bases conceptuales de cada una, de modo que los alumnos sepan los aspectos básicos: objetivos, clasificación y planificación del trabajo de cada capacidad.  
Esta Unidad estará presente en el correr de todo el proceso transversalmente en las otras unidades didácticas a desarrollar.

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
*Potenciar la resistencia Aeróbica. *Introducir el trabajo Anaeróbico.	Sistema Cardio Vascular. Sistema Respiratorio. Efectos de la actividad Aeróbica y Anaeróbica. Sedentarismo. Calidad de Vida.	Ser capaz de realizar ejercicios. Autocontrolados. Desarrollar la resistencia aeróbica a través del deporte y el juego. Integrar temas transversales.	Valorar el trabajo aeróbico como herramienta para la mejora de la calidad de vida. Vivenciar e incorporar el gusto por la actividad física prolongada.	Se aprecia evolución en los trabajos aeróbicos. Mejora su rendimiento en los juegos. Integra el concepto de calidad de vida. Expresa placer por las actividades aeróbicas.
*Mejorar la musculatura Dinámica y de sostén.	Efectos del ejercicio sobre el volumen y la potencia muscular.	Combinar técnicas Metodológicas para el desarrollo de la fuerza utilizando todas las	Evidenciar una mejora en la estructura muscular. Mejora de la autoestima y en vínculo con sus pares y	Reconoce la importancia de una buena actitud corporal. Expresa los conceptos de



<p>*Mejorar la velocidad Cíclica y acíclica. *Mejorar la velocidad de Reacción.</p> <p>*Desarrollar la flexibilidad. *Movilidad articular y Elongación muscular.</p>	<p>Musculación. Físico culturismo. Esteroides Anabolizantes.</p> <p>Concepto de velocidad. Especialidades de Atletismo referidas a ésta capacidad. Concepto de Velocidad de Reacción. Influencia de la velocidad en la actividad deportiva.</p> <p>Conceptos de Movilidad, Flexibilidad y Elongación. Características anatómicas y fisiológicas. Influencias sobre la postura y prevención de problemas kinésicos.</p>	<p>propuesta posibles (individuales, parejas, etc.).</p> <p>Propiciar el desarrollo individual de la máxima velocidad cíclica acíclica. Favorecer la competencia y la autoevaluación.</p> <p>Adquirir flexibilidad A través de las diferentes Técnicas (asistidas, stretching F.N.P., etc.)</p>	<p>docentes.</p> <p>Desarrolla la concentración y constancia como elementos favorecedores del desempeño.</p> <p>Apreciar la constancia en el trabajo como favorecedora de mejores logros. Ser colaborador en las ejercitaciones colectivas.</p>	<p>postura y sistema muscular. Se aprecia el desarrollo del sistema muscular en su rendimiento en la clase. Reconoce el valor del sistema muscular en relación a la salud y la estética.</p> <p>Manifiesta su evolución aplicando los distintos componentes de la velocidad en la práctica del juego y del deporte</p> <p>Integra los conceptos de postura, sistema muscular, elongación y entrada en calor. Mejora la flexibilidad, movilidad y capacidad de elongación.</p>
--	--	---	---	---

## UNIDAD DIDÁCTICA N° 2

- El deporte como medio para el desarrollo físico y coordinativo, la construcción de la personalidad y el trabajo de los valores subyacentes de su práctica. Valores que se fundamenten en una moralidad compartida, especialmente en aspectos relacionados con la salud, tanto individuales como colectivos, y que se manifiestan en lo actitudinal.

- Buscar y favorecer la máxima participación de todos los alumnos, teniendo presente las posibilidades de cada uno y su capacidad para ese deporte, resaltando y rescatando siempre el proceso en primer lugar, sin perjuicio al logro técnico y nivel de juego alcanzado al final.

La propuesta de la Unidad N° 2 se basa en el abordaje de los deportes tradicionales o más comúnmente practicados y tratados en las clases de Educación Física a nivel de educación o formación secundaria (Hándbol, Básquetbol, Vóleibol, Fútbol), donde los Objetivos, Contenidos Procedimentales, Contenidos Actitudinales y Logros de Aprendizajes son comunes a todos los deportes, abocándonos específicamente a detallar los Contenidos Conceptuales básicos para cada especialidad, abordando la propuesta desde:

**-Aspectos técnicos básicos:** enseñanza de las técnicas deportivas básicas.

**-Aspectos técnicos complejos:** enseñanza de las técnicas deportivas avanzadas.

**-Aspectos tácticos:** enseñanza de los principios tácticos fundamentales.

Al pie del cuadro de cada deporte, se mencionan **modalidades o disciplinas deportivas**, otras surgidas de éstas o con base común, como sugerencias opcionales.

- También transversalmente se deberá tener en cuenta para cada disciplina:

**Propuesta de competencia y encuentros:** interclases; inter-escolares; departamentales y zonales.

### **Objetivos comunes:**

Desarrollar aspectos técnicos tratados en cursos anteriores así como profundizar en habilidades más complejas.

Dominio básico global del Deporte.

## BÁSQUETBOL.

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>Que el alumno domine el Básquetbol con mayor y mejor manejo de aspectos técnicos y tácticos, ofensivos y defensivos básicos.</p>	<p><b>Aspectos técnicos básicos:</b> Posición básica. Manejo del balón, pique de protección y a velocidad. Pases: de pecho y béisbol (con y sin pique), lateral con una mano, lateral con paso cruzado, sobre cabeza, etc; recepción. Lanzamiento de posición y en suspensión. Doble ritmo y tiro (“bandeja”).</p> <p><b>Aspectos Técnicos complejos:</b> Cambios de dirección: por el frente, de protección o de espaldas al marcador, entre piernas, faja, reversible. Fintas. Pivotes. Detenciones en uno y dos tiempos. Marca y desmarca. Acción de cortar y cortinar (ataque). Bloqueos.</p> <p><b>Aspectos Tácticos :</b> Defensivos: Zonales: (2-1-2, 2-3, 3-2, 1-3-1, 1-2-2), Mixtas y presionantes; Individual o</p>	<p>Utilizar formas didácticas jugadas, predeportivas y de la base común como disparadoras de nuevas enseñanzas.</p> <p>Desarrollar un proceso progresivo hacia lo reglamentario, fundamentos técnicos y aspectos tácticos.</p> <p>Coordinar con otras áreas. Propuesta de temas transversales.</p>	<p>Lograr que los alumnos aprendan a jugar respetando las reglas y normas del juego.</p> <p>Que participen activamente de las propuestas en clase, aportando sugerencias, con actitud positiva y reflexiva.</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>Integra los gestos y acciones técnicas en el juego.</p> <p>Reconoce las características del deporte y domina básicamente su reglamento.</p> <p>Logra aplicar táctica grupal del juego de manera eficaz y eficientemente.</p>

## FÚTBOL.

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>Que el alumno domine el Fútbol con mayor y mejor manejo de aspectos técnicos y tácticos, ofensivos y defensivos básicos.</p>	<p><b>Aspectos técnicos básicos:</b> Conducción lineal, con cambios de dirección y ritmo; Pase s: borde interno y externo, cortos, medios y largos; Recepción de pelota rastrera y por aire, de borde interno, externo, empeine, pecho, muslo y cabeza; Remate de pelota quieta y en movimiento; Cabeceo ofensivo y defensivo.</p> <p><b>Aspectos Técnicos complejos:</b> Técnica del Golero. Conducción y Fintas a diferentes velocidades, frenos y arranques. Remate de bolea, de chilenas. Marca y desmarca. Triangulaciones específicas de acuerdo a las posiciones en la cancha.</p> <p><b>Aspectos Tácticos :</b> Posiciones de los jugadores en el campo de juego y sus funciones específicas. Diferentes Sistemas, por ej.: 1 (golero) 4 (defensas) 3</p>	<p>Utilizar formas didácticas jugadas, predeportivas y de la base común como disparadoras de nuevas enseñanzas.</p> <p>Desarrollar un proceso progresivo hacia lo reglamentario, fundamentos técnicos y aspectos tácticos.</p> <p>Coordinar con otras áreas. Propuesta de temas transversales.</p>	<p>Lograr que los alumnos aprendan a jugar respetando las reglas y normas del juego.</p> <p>Que participen activamente de las propuestas en clase, aportando sugerencias, con actitud positiva y reflexiva.</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>Integra los gestos y acciones técnicas en el juego.</p> <p>Reconoce las características del deporte y domina básicamente su reglamento.</p> <p>Logra aplicar táctica grupal del juego de manera eficaz y eficientemente.</p>

**Otros Deportes sugeridos o pre-deportivos a éstos como núcleo variable.**

- Natación.
- Rugby.
- Hóckey.
- Tenis y Tenis de Mesa.
- Canotaje; Remo.

**Segunda parte**  
**Educación en Movimiento**

**ATLETISMO**

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>Correr con soltura y eficiencia.</p> <p>Asimilación y profundización en la ejecución de los gestos técnicos de las diferentes disciplinas.</p>	<p>Técnica de las diferentes disciplinas:</p> <p><u>De Campo:</u></p> <p>Salto Largo; Salto Triple; Salto Alto; Salto con Garrocha.</p> <p>Lanzamiento de Bala, Disco Jabalina y Martillo.</p> <p><u>De pista:</u></p> <p>Carreras con vallas; de velocidad y resistencia.</p> <p>Tiempo de reacción.</p> <p>Atletismo y Juegos Olímpicos</p> <p>Aspectos reglamentarios.</p>	<p>Ejercicios de asimilación preparatorios y de forma progresiva a las diferentes disciplinas.</p> <p>Utilización de elementos alternativos para la enseñanza técnica de las diferentes disciplinas.</p> <p>Realizar actividades de carácter cíclicos y acíclicos en el menor tiempo posible.</p> <p>Administrar pruebas de evaluación.</p> <p>Ejercitar la velocidad de reacción con actividades y juegos.</p> <p>Desarrollar el salto como herramienta motriz.</p> <p>Saber competir.</p> <p>Autoevaluarse.</p>	<p>Espíritu de superación. Valoración de las diferentes individualidades.</p> <p>Valora la relación entre la persistencia en el esfuerzo y el resultado obtenido.</p> <p>Disposición positiva para colaborar en una prueba individual a través de un trabajo colectivo.</p>	<p>Puede distinguir los diferentes tipos de velocidad, asignándoles adecuadamente sus nombres.</p> <p>Mejora el tiempo de reacción y desplazamiento, en relación al punto de partida.</p> <p>Logra mayor eficacia en la práctica deportiva en aquellas habilidades donde se requiere velocidad.</p> <p>Ejecuta correctamente desde el punto de vista técnico las disciplinas abordadas en clase.</p> <p>Demuestra colaboración en los trabajos colectivos.</p>

## DESTREZAS

OBJETIVOS	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	LOGROS DE APRENDIZAJE
<p>Ejecutar basicamente en forma correcta las destrezas abordadas.</p> <p>Que sea capaz de realizar correctamente las ayudas.</p> <p>Manejar el cuerpo en tensión y relajación</p>	<p>Desarrollar el movimiento como herramienta motriz.</p> <p>Combinación de diferentes destrezas básicas.</p> <p>Voltereta al frente y atrás con diferentes entradas y salidas.</p> <p>Paro de mano.</p> <p>Rueda de carro. Rondat.</p> <p>Flic-flac</p> <p>Vuelta de mano 1 y 2. Mortal al frente y atrás.</p> <p>Técnicas de ayudas.</p>	<p>Abordar progresivamente las destrezas escogidas en base a una correcta metodología en la enseñanza de éstas.</p> <p>Conocimiento teórico de la correcta ejecución de las destrezas.</p> <p>Enseñanza de las diferentes ayudas.</p>	<p>Disposición positiva y activa para el aprendizaje.</p> <p>Responsabilidad ante las tareas requeridas.</p> <p>Actitud positiva frente a los desafíos.</p> <p>Valoración y cuidado de los compañeros en las actividades compartidas</p>	<p>Ejecuta las destrezas abordadas de manera básica, con conocimiento de la correcta ejecución del movimiento.</p> <p>Es capaz de cuidar a un compañero en base a la correcta realización de las ayudas.</p> <p>Es capaz de trabajar en colaboración con el grupo en diferentes roles.</p>

## 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.

Más aun, cuando ejercita le molesta el juego. En estos momentos el joven afirma conocimientos, capacidad esos 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.

## 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 practica educativa, y la disposición de una información adaptada al proceso educativo."Según Domingo Blasquez,

la evaluación continua consiste en una atención continuada, a toda la 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 %**

**ÁMBITO PROCEDIMENTAL 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 Paidotibo

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