

EDUCACIÓN FÍSICA

Y CULTURA

5º AÑO (ES)



# INDICE

<b>Educación Física y Cultura y su enseñanza en el</b>	
<b>Ciclo Superior de la Escuela Secundaria .....</b>	<b>27</b>
Educación Física y cultura de lo corporal .....	27
Las culturas adolescentes y sus expresiones corporales y motrices.....	28
Los ejes y sus contenidos.....	28
<b>Mapa curricular.....</b>	<b>29</b>
<b>Carga horaria .....</b>	<b>29</b>
<b>Objetivos de enseñanza .....</b>	<b>29</b>
<b>Objetivos de aprendizaje .....</b>	<b>30</b>
<b>Contenidos.....</b>	<b>31</b>
Educación Física y cultura de lo corporal .....	31
Culturas adolescentes y cultura corporal.....	31
Los ejes y sus contenidos.....	31
Eje Corporeidad y motricidad .....	31
<b>Orientaciones didácticas .....</b>	<b>33</b>
El abordaje de la clase desde la complejidad que plantea la corporeidad .....	33
La enseñanza de la Educación Física basada en la comprensión de su hacer corporal y motor.....	33
Lectura, comunicación y estudio en Educación Física .....	33
La grupalidad y la formación política .....	36
La planificación de la enseñanza.....	36
Objetivos de aprendizaje.....	36
Los ejes y núcleos de contenidos.....	37
Las estrategias de enseñanza .....	37
La constitución corporal y motriz .....	38
<b>Orientaciones para la evaluación.....</b>	<b>40</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>43</b>

# EDUCACIÓN FÍSICA Y CULTURA Y SU ENSEÑANZA EN EL CICLO SUPERIOR DE LA ESCUELA SECUNDARIA

Educación Física y cultura se propone la continuidad del trabajo iniciado en la materia Educación Física y corporeidad de 4º año vinculado a la profundización de la concepción de Educación Física. En 5º año se presenta el desafío de abordar la relación de esta disciplina con la cultura y, en particular, con la cultura de lo corporal. Para ello se propone recorrer la amplia gama de producciones significativas en el transcurso de la historia<sup>1</sup> y propiciar su análisis crítico, apropiación y recreación por parte de los estudiantes en tanto productores de nuevas prácticas que inciden en su corporeidad y motricidad.

Al mismo tiempo, se espera habilitar un espacio para avanzar en el proceso de constitución corporal y motriz, en articulación con las otras materias específicas de la Orientación en Educación Física, en especial las referidas a las prácticas deportivas, gimnásticas y también las desarrolladas en el medio natural. Por ejemplo cuando en la materia Prácticas deportivas y acuáticas se enseñe un deporte determinado el trabajo que se proponga para la constitución corporal deberá estar fuertemente vinculado con esa práctica.

La materia se organiza en tres núcleos temáticos.

- Educación Física y cultura de lo corporal.
- Las culturas adolescentes y sus expresiones corporales y motrices
- Los ejes y sus contenidos.

## EDUCACIÓN FÍSICA Y CULTURA DE LO CORPORAL

Según Eduardo Galeano, "La cultura es todo aquel sistema de símbolos que la gente crea para comunicarse y para identificarse".<sup>2</sup> Estos sistemas han variado durante diferentes momentos históricos a partir de condicionamientos ideológicos, económicos, políticos y culturales.

Esta materia promueve que los estudiantes puedan realizar un análisis crítico de aspectos significativos de la cultura corporal y deportiva, comprender sus orígenes y su devenir, desnaturalizar discursos y prácticas hegemónicas en torno a lo corporal, inferir intereses y valores subyacentes y descubrir diversas propuestas de prácticas corporales y motrices.

Resulta necesario brindar espacios para comprender las distintas prácticas corporales y motrices –deportivas, gimnásticas, expresivas, etc –, las modalidades que presentan en la cultura local, nacional e internacional, los contextos en los que tienen lugar, el aporte formativo que brinda cada propuesta, a quiénes integran o incluyen, los conflictos de intereses que se ocultan detrás de estas prácticas y los intentos de democratización de los saberes corporales y motrices.

<sup>1</sup> Las distintas prácticas gimnásticas: la gimnasia para el vigor físico, para la salud, las prácticas expresivas, la gimnasia deportiva –rítmica y artística–, la aeróbica, las prácticas introyectivas, musculación, stretching, otras. El atletismo, la natación, el deporte –social, alternativo, federado– las prácticas corporales en el medio natural.

<sup>2</sup> Entrevista a Eduardo Galeano. Documental "La cultura y el fútbol", en: *Historia del fútbol, El juego de la pasión*, Vol. 10. Freemantle Media International Distribución, 2006.

En cuanto al estudio de las vinculaciones entre la cultura de lo corporal y los distintos momentos históricos se propone, a modo de ejemplo analizar cómo tenían lugar la formación para el vigor físico en tiempos de guerra, el disciplinamiento de los cuerpos en tiempos de dictadura y la libre expresión en momentos democráticos. En la enseñanza de la Educación Física no es posible “esterilizar” las prácticas sociales en las que las actividades propias del área se inscriben, es decir, no es posible abstraerlas de los entornos sociales, históricos, culturales que fueron constituyéndolas en el tiempo.

## LAS CULTURAS ADOLESCENTES Y SUS EXPRESIONES CORPORALES Y MOTRICES

Las prácticas ludomotrices, deportivas, acuáticas, expresivas y gimnásticas son manifestaciones culturales que han cambiado –y continúan haciéndolo– según las variaciones de los contextos en los que se realizan. Se espera contribuir a que los jóvenes, en tanto sujetos de derecho<sup>3</sup>, se apropien y disfruten de variadas prácticas corporales, motrices y deportivas presentes en el contexto sociocultural y conozcan las que tienen lugar en la cultura nacional y universal, para integrarlas, modificarlas o inventar nuevas alternativas, convirtiéndose en portadores y creadores de cultura.

En este apartado se tematizan las culturas adolescentes, las formas en que manifiestan sus búsquedas, deseos, intereses, necesidades y sus singulares formas de expresión motriz. Se procura que esta materia ayude a los estudiantes en el conocimiento de sí mismos, los grupos que conforman, los códigos que utilizan, los valores que asumen, en resumen, en la comprensión de sus prácticas sociales y el modo en que estas inciden en la construcción de su identidad.

Se propone habilitar un espacio para que los estudiantes analicen su corporeidad y comprendan cómo organizan su imagen corporal mediante sus particulares modos de ser en el mundo que tiene lugar en su familia, el barrio, la escuela, la cancha, entre otras situaciones. En este proceso la constitución corporal y motriz resulta un factor clave ya que remite a dimensiones constitutivas de su identidad: la corporeidad y la motricidad.

La constitución corporal y motriz representa en 5° año un avance en la fundamentación de sus prácticas, además de un apoyo sistemático al desarrollo de las mismas. Se propone avanzar en este año en el tratamiento, selección y puesta en práctica de métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, con criterio de especificidad, en secuencias personalizadas, con base en los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad y sobrecarga.

## LOS EJES Y SUS CONTENIDOS

En esta materia continuó el abordaje de los ejes Corporeidad y motricidad, Corporeidad y sociomotricidad y Corporeidad y motricidad en la relación con el ambiente, con un tratamiento

<sup>3</sup> Se concibe a los adolescentes y jóvenes como sujetos de derecho, es decir como ciudadanos. “El enfoque de derechos implica concebir a los derechos como universales e indivisibles. Universales porque todo sujeto es portador de derechos (tiene derecho a tener derechos), sin importar su origen étnico, raza, clase, religión, género, orientación sexual, clase social, o cualquier otra diferenciación. Y se consideran indivisibles porque constituyen un sistema integrado.” DGCyE, Diseño Curricular para la Educación Secundaria. Construcción de Ciudadanía. 1° a 3° año. DGCyE. La Plata, 2007.

acentuado en la constitución corporal y conciencia corporal propios del primer eje. Los dos ejes restantes se despliegan y profundizan en las materias Prácticas Deportivas y acuáticas, Prácticas Gimnásticas y expresivas I y Prácticas Corporales y deportivas en el ambiente natural.

Se espera que en el tránsito por el Ciclo Superior de la Educación Secundaria los estudiantes se apropien de prácticas en las distintas materias de la Orientación que les posibiliten establecer vínculos entre sus contenidos al participar de propuestas pedagógicas articuladas.

## MAPA CURRICULAR

<b>Materia</b>	Educación Física y Cultura
<b>Año</b>	5º
<b>Núcleos temáticos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educación Física y cultura de lo corporal.</li> <li>2. Las culturas adolescentes y sus expresiones corporales y motrices.</li> <li>3. Los ejes y sus contenidos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corporeidad y motricidad</li> <li>• Corporeidad y sociomotricidad</li> <li>• Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente</li> </ul> </li> </ol>

Los dos primeros núcleos temáticos insumirán el 30 %, aproximadamente del tiempo total disponible, reservándose para el tercer núcleo el 70%.

## CARGA HORARIA

La materia Educación Física y Cultura corresponde al 5º año de la Escuela Secundaria Orientada en Educación Física.

Su carga horaria es de 72 horas totales; si se implementa como materia anual su frecuencia será de dos horas semanales.

## OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

- Habilitar un espacio para que los estudiantes tengan una mirada crítica acerca de las distintas formas en que se configuran las prácticas gimnásticas, expresivas, lúdicas, acuáticas, deportivas y de relación con el ambiente, en su devenir histórico y en la actualidad.
- Propiciar la comprensión y análisis de las transformaciones que han experimentado las prácticas corporales y motrices en el tiempo.
- Posibilitar instancias de interacción con las propuestas de práctica corporal y motriz que se brindan en el contexto sociocultural de los estudiantes.
- Promover el reconocimiento de las distintas culturas juveniles, sus modos de vida y sus particulares formas de vincularse con su corporeidad y la cultura corporal.

- Contribuir al proceso de constitución corporal de los estudiantes propiciando el desarrollo de secuencias personalizadas, con base en los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad, especificidad y sobrecarga.
- Incorporar con distintos grados de complejidad, el uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Conectividad (NTCx) en la enseñanza de Educación Física y Cultura.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.
- Relacionar la tarea sobre la propia constitución corporal con las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas y en medios naturales, en distintos ámbitos y contextos.
- Realizar prácticas motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, que promuevan el respeto y valoración de las posibilidades y limitaciones motrices, propias y de los otros, y se realicen con independencia, solidaridad y sentido social.
- Asumir posiciones críticas en relación con las prácticas corporales y motrices, sus orígenes, sentidos, imaginarios y sus manifestaciones actuales.
- Analizar con sentido crítico los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo-social y el escolar.

# CONTENIDOS

## EDUCACIÓN FÍSICA Y CULTURA DE LO CORPORAL

- Cultura. Concepto. Cultura y reproducción. La creación cultural. Cultura y alteridad. Interculturalidad.
- Cultura corporal. Momentos significativos en su devenir histórico. Las prácticas corporales y motrices: imaginarios y sentidos, configuraciones actuales.
- Las prácticas corporales y motrices actuales: expresivas, deportiva –rítmica y artística–, entrenamiento para el deporte, la gimnasia para la salud y el desarrollo corporal –aeróbica, introyectivas, musculación, stretching, otras–. Los gimnasios.

## CULTURAS ADOLESCENTES Y CULTURA CORPORAL

- Culturas adolescentes y prácticas corporales y motrices: los grupos, códigos y valores. Su incidencia en la construcción de la identidad.
- La adolescencia, las prácticas corporales y motrices, su expresión cultural.

## LOS EJES Y SUS CONTENIDOS

### Eje Corporeidad y motricidad<sup>4</sup>

#### Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.
- Capacidades condicionales
  - La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.
  - La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
  - La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
  - La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.
- Capacidades coordinativas
  - Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
- La selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, con criterio de especificidad. Su utilización en proyectos personales para mejorar la propia constitución corporal.

<sup>4</sup> Los contenidos de este eje guardan equivalencia con la materia común Educación Física de 5º año.

- Los principios para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibrio corporal, mejora de la capacidad motriz.
- Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.
- Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente:
  - la intensidad;
  - el volumen;
  - la frecuencia.
- La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación al tipo de actividad deportiva.
- Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.
- La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal.
- Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo.
- La práctica conciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

### Conciencia corporal

- Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.
- El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y la conciencia de la diversidad de capacidades e imaginarios corporales existentes.
- Las actitudes, las posturas y los gestos. Su inclusión en secuencias de acciones motrices producidas individual y/o grupalmente. La gestualidad personal.
- La consolidación de la propia imagen corporal a partir de la autoconciencia y fortalecimiento de la autoestima. La organización y desarrollo de actividades motrices con integración de géneros y aceptación de posibilidades, intereses y necesidades diversas.
- Tareas de concientización corporal. La sensorpercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad. Las técnicas de las gimnasias blandas y su utilización.

*Los ejes Corporeidad y sociomotricidad y Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente se abordarán en forma articulada con las materias Prácticas deportivas y atléticas, Prácticas Gimnásticas y expresivas I y Prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural.*



## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### EL ABORDAJE DE LA CLASE DESDE LA COMPLEJIDAD QUE PLANTEA LA CORPOREIDAD

Tener en cuenta la complejidad que plantean las prácticas corporales y motrices significa considerar las características de los distintos contextos, la corporeidad de los sujetos (con sus experiencias previas y sus representaciones acerca de estas prácticas), la atención a los emergentes, las relaciones vinculares, las formas de comunicación entre docentes y estudiantes y de estudiantes entre sí, entre otras cuestiones. La consideración integral de estos aspectos permite diseñar situaciones de enseñanza pertinentes y significativas.<sup>5</sup>

Desde un pensamiento complejo, se procura propiciar el análisis de las diferentes dimensiones de lo corporal en sus distintas etapas históricas.

Se trata de habilitar un espacio para que los estudiantes reconozcan críticamente las distintas formas en que se configuran las prácticas gimnásticas, expresivas, lúdicas, acuáticas, deportivas y de relación con el ambiente en su devenir histórico y en la actualidad.

### LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA BASADA EN LA COMPRESIÓN DE SU HACER CORPORAL Y MOTOR

*Se hace necesario propiciar la comprensión acerca del hacer corporal y motriz en vinculación con diversos factores que han condicionado las prácticas corporales y motrices a lo largo del tiempo.*

Se trata de presentar situaciones didácticas que ayuden a los estudiantes a vincular rasgos particulares de las prácticas corporales y motrices con momentos significativos de su devenir histórico, hasta llegar a la actualidad. Se recomienda posibilitar la comprensión de cada estudiante y su relación con distintas culturas juveniles, sus modos de vida y particulares formas de vincularse con su corporeidad y motricidad estableciendo conexiones con prácticas corporales y motrices que brindan organizaciones diversas en su contexto sociocultural, estableciendo relaciones con la Educación Física escolar.

Se buscará que los estudiantes comprendan los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad, especificidad y sobrecarga, y los puedan utilizar en el diseño de secuencias personalizadas para su constitución corporal.

### LECTURA, COMUNICACIÓN Y ESTUDIO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Leer y dar cuenta de lo leído en la clase de Educación Física supone considerar la especificidad de las prácticas corporales y motoras que en esta materia se enseñan y se aprenden. Las

<sup>5</sup> En esta materia las orientaciones didácticas comparten criterios con Educación Física de 4° año de Educación Secundaria y con Educación Física y corporeidad.

posturas, acciones motoras, enlaces, situaciones motrices y manifestaciones corporales tienen formas de ser leídas, escritas y contadas que remiten a una lectura semiótica de los objetos y del cuerpo.

Es necesario proponer que en las prácticas motrices los estudiantes den explicaciones de lo que perciben, ven o entienden para poder comunicar esas sensaciones, percepciones, interpretaciones y conceptualizaciones de manera oral o escrita.

Las observaciones que los estudiantes realicen de las situaciones corporales o motrices de los otros y de los objetos intervinientes en determinado tiempo y espacio, como de las prácticas individuales o grupales, pueden ser explicitadas de forma oral (narrando secuencias expresivas, jugadas, argumentado posiciones tácticas más favorables o debatiendo reglas con los compañeros, etc.) y de forma escrita (representando movimientos, desplazamientos o trayectorias de pelotas, entre otras). Estos modos particulares de expresarse deben ser aprendidos en el contexto de la materia, por lo cual resulta importante que los docentes generen instancias de lectura de "textos motores" o de "textos corporales" relacionados con los contenidos que fueron seleccionados para la clase.

Otra lectura que debe fortalecerse en la clase, es la que refiere a los textos escritos. Para ello es necesario que se presenten artículos, libros, textos académicos, informativos, argumentativos, explicativos, narrativos, descriptivos, normativos con diferentes propósitos:

- leer un reglamento deportivo, modificar algunas reglas y construir nuevas para que todos puedan participar del juego;
- diseñar representaciones gráficas -mapas, croquis, esquemas, mapas conceptuales, ilustraciones;
- establecer un itinerario de baja dificultad de caminata y ascenso del propio grupo en un mapa topográfico;
- realizar entrevistas a profesionales de la cultura de lo corporal y el deporte, para que escuchen, reflexionen sobre sus experiencias y amplíen su perspectiva en el campo; entre otras posibilidades.

Se pretende que la diversidad de textos ayude a interpretar y a aprender la terminología específica, a buscar información, a dar explicaciones fundamentadas, a resolver problemas planteados, a generar hipótesis de trabajo o a graficar diferentes situaciones motrices, entre otras tareas. Esta lectura en la clase de Educación Física que permite a los estudiantes apropiarse del vocabulario técnico de la disciplina y reconocer la lógica de sus textos, debe ser aprendida consultando material de lectura para confrontar distintos autores y ejercitar el debate grupal.

La particularidad del campo requiere entonces distinguir entre dos formas de lectura que los estudiantes deben aprender: una que "lee" el lenguaje corporal y motor y otra que lee textos del área para reflexionar, arribar a nuevas conclusiones y volver sobre lo hecho. Es un trayecto de ida y vuelta de la acción a la conceptualización, que permitirá a los estudiantes dar cuenta, en forma oral o escrita, de lo aprendido.

Habría que considerar, además, que un mismo texto puede ser leído con diferentes propósitos, y que la lectura en cada caso cobrará un carácter diferente. No es lo mismo leer un texto para buscar un dato preciso, que para encontrar argumentos para un debate, leer para comprender un concepto o leer para dar cuenta de una acción motriz o para construir una regla de juego.

Al cambiar el propósito de la lectura, también cambia la actitud del lector frente al texto. Por ejemplo, en Educación Física es probable que los estudiantes tengan que buscar algunos datos en un texto informativo, siendo su propósito dar explicación de actividades que se realizan en la clase y que se relacionan con un tema específico. Dicho texto no se analiza como un elemento de información en sí mismo sino que cobra significación en tanto proporciona un dato que tiene sentido para elaborar un ensayo, resolver un problema táctico o diagramar una jugada.

La escritura, por su parte, permite expresar la lectura que los jóvenes hacen de la práctica corporal, al convertir los gestos y las acciones motoras en objetos de análisis, que se pueden comunicar a otros y tomar como insumo para la elaboración de proyectos, entre otras cosas.

Es por esto que la escritura en Educación Física tiene diferentes objetivos de comunicación:

- describir una producción gimnástica, expresiva o deportiva;
- realizar informes de observación de un partido;
- graficar resultados de un encuentro deportivo;
- narrar sucesos del campamento;
- elaborar el proyecto personalizado para el desarrollo de la constitución corporal;
- plantear un punto de vista propio y sostenerlo con fundamentos, entre otras alternativas.

En cada caso, la escritura de esos textos tiene como finalidad construir conocimiento. Por lo tanto, el docente, debe presentar distintos materiales de lectura que permitan a los estudiantes elaborar conceptualizaciones escritas referidas a las prácticas corporales y motrices.

Aprender a estudiar en Educación Física, plantea la necesidad de abordar tanto la lectura como la escritura desde el propio campo, comprendiendo la lógica interna de la disciplina, sus diferentes formas de lectura, sus características discursivas y sus modos de construir conocimientos.

Durante los tres primeros años de la Educación Secundaria los estudiantes han realizado técnicas de estudio generales que les permitieron apropiarse de estrategias diversas para estudiar. En este ciclo se espera que puedan poner en juego esas estrategias generales en el contexto específico, en este caso, el de la Educación Física, de modo tal que puedan profundizar sus saberes, abordar el conocimiento del área y lograr la autonomía en el estudio.

En las situaciones de lectura y escritura los estudiantes tendrán oportunidad de:

- leer acciones motrices diversas y explicitarlas en forma oral o escrita, atendiendo al sentido que tienen en los contextos en que se producen;
- apropiarse del propósito de la lectura y aprender a actuar frente a un texto de manera competente y diferenciada;
- leer y consultar diversas fuentes de información y cotejar distintos textos, comparar sus definiciones, enunciados, explicaciones alternativas, emitir su juicio de valor y asumir un posicionamiento crítico;
- producir textos, individual o grupalmente relacionados con temas de la Educación Física, con diferentes propósitos comunicativos (justificar, argumentar, explicar, describir).

Para finalizar este apartado, debe señalarse que la esencia de esta materia radica en las prácticas corporales y motrices realizadas efectivamente en las clases, acompañadas de las reflexiones necesarias para su comprensión y conceptualización. En este sentido, las prácticas de

lectura y escritura explicitadas anteriormente, deben ser propuestas en íntima relación con las situaciones de clase y como tareas no presenciales.

## LA GRUPALIDAD Y LA FORMACIÓN POLÍTICA

Es oportuno considerar que mediante las prácticas que se propongan y lleven a cabo, se debe posibilitar que el conjunto de jóvenes se conforme como grupo con fuerte cohesión y metas comunes, potenciando sus aprendizajes.

El docente deberá disponer de estrategias que fomenten la participación y la cooperación en las prácticas motrices y que favorezcan la inclusión. Se promoverá la organización participativa y responsable en las diferentes actividades, propiciando la asunción y circulación de roles.

## LA PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA

Planificar las clases de Educación Física desde el enfoque adoptado en el presente Diseño Curricular implica:

- utilizar la materia como herramienta para anticipar posibles intervenciones;
- establecer acuerdos con los colegas a nivel de la institución y/o del distrito para realizar por ejemplo muestras gimnásticas, carreras masivas, encuentros deportivos, campamentos, entre otros;
- organizar la materia mediante la selección de alguna de las modalidades: unidades didácticas, unidades temáticas y/o proyectos que, en todos los casos, deben estar al servicio de la enseñanza de los contenidos curriculares y del logro del conjunto de objetivos previstos en el diseño curricular para cada año de este Ciclo;
- procurar la unidad de sentido en las propuestas de enseñanza sosteniendo la coherencia interna de los diferentes componentes: objetivos, ejes y contenidos, estrategias de enseñanza, consignas de actividades, evaluación –de los aprendizajes motores y de la enseñanza– y recursos, entre otros.
- superar prácticas donde los contenidos se enseñan de manera acumulativa, rutinaria o errática.
- incluir entre las modalidades seleccionadas proyectos didácticos que culminen con un producto final como por ejemplo un encuentro deportivo o de propuestas expresivas, un campamento, un proyecto de intervención comunitaria, entre diferentes posibilidades. Se trata de promover que los estudiantes se impliquen en la gestión de los mismos, asumiendo roles protagónicos. Otra alternativa de proyecto que complementa las anteriores es la producción de documentos escritos vinculados a sus prácticas motrices.

Para toda planificación se deben considerar los siguientes componentes:

### Objetivos de aprendizaje

Se trata de las descripciones acerca de los logros que se espera de los alumnos al finalizar el año, y constituyen para el docente un referente que orienta su tarea pedagógica al permitirle ayudar a los alumnos a lograr las mejores aproximaciones a los aprendizajes que se proponen.

Cuando se enuncian los objetivos de aprendizaje deben considerarse las condiciones de partida en las que se encuentran los estudiantes al iniciar el proceso de aprendizaje.

Al transitar este proceso pueden ocurrir sucesos no previstos al inicio, tales como la emergencia de dificultades, el alcance de logros en tiempos menores, entre otros sucesos, lo cual exige al docente *redefinir los objetivos de aprendizaje* que se habían formulado al comienzo.

Si se considera necesario, los objetivos pueden desagregarse para ser incluidos en el diseño de propuestas pedagógicas de menor duración. Resulta imprescindible que al definirlos se tomen en cuenta las necesidades e intereses de los alumnos, y se realicen las *adecuaciones pertinentes* en función del tipo de propuesta que se ha planificado.

Cada propuesta, así se trate de proyectos, unidades didácticas y/o unidades temáticas, incluirá entre sus componentes, objetivos desagregados de aquellos que fueron enunciados en el presente Diseño Curricular. Las propuestas de enseñanza deben contener ejes y contenidos, estrategias de enseñanza, actividades y consignas de evaluación de inicio, formativa y final.

## Los ejes y núcleos de contenidos

La planificación anual del profesor debe comprender los tres ejes, los núcleos, y el conjunto de contenidos previstos para el año con las *adecuaciones* que las características del grupo, de las instituciones y del contexto requieran.

Cada eje permite focalizar la intencionalidad de la enseñanza y resulta necesario considerarlos íntegramente en las propuestas pedagógicas.

## Las estrategias de enseñanza

Se concibe como estrategia de enseñanza al conjunto de las formas de intervención que emplea el docente para propiciar el logro de saberes corporales, motrices y ludomotrices en ambientes diversos y establecidos en los objetivos. Estas estrategias hacen referencia a las consignas, las actividades de aprendizaje que propone, el modo en que se comunica con los alumnos, los lenguajes que utiliza, la disposición del ambiente, el movimiento del cuerpo en el espacio, el acondicionamiento del medio, los recursos materiales entre otros aspectos.

Al seleccionar estrategias de enseñanza será conveniente:

- considerar la participación e inclusión de todos los estudiantes según sus posibilidades e intereses en las diferentes actividades corporales, ludomotrices, deportivas, expresivas y en relación con los diversos ambientes con que se vinculen;
- planificar diferentes consignas para que todos los alumnos estén incluidos en la propuesta de enseñanza;
- diseñar tareas de aprendizaje que promuevan la solidaridad, la cooperación, el esfuerzo compartido para el logro de un objetivo común, y la concepción del ganar o perder como una circunstancia entre otras posibles;
- llevar adelante una gestión participativa de la clase, que incluya a los jóvenes en la elaboración de las propuestas, propiciando la construcción de sistemas de representatividad en la toma de decisiones. Se espera que los estudiantes accedan a la información que brinda

sustento a su hacer corporal y motor, tengan espacio para aportar su opinión y participen de la toma de decisión en aquellos asuntos que afectan sus procesos de aprendizaje;

- incluir una variedad de estrategias de enseñanza entre las que se presente un problema a resolver, una situación a explorar, una tarea de enseñanza recíproca, tareas definidas, espacios para la reflexión y la creatividad, y su realización en diversos ambientes donde el estudiante encuentre la posibilidad de continuar la mejora de la disponibilidad corporal y motriz;
- propiciar situaciones en las que los jóvenes actúen con protagonismo en la programación, organización y desarrollo de actividades gimnásticas, lúdico-deportivas, de intervención comunitaria y expresivas en diferentes ambientes;
- acordar propuestas que surjan de la confluencia de materias diferentes para el tratamiento articulado de temáticas como sexualidad, prevención de adicciones, alimentación, higiene y violencia entre otros;
- diseñar situaciones de enseñanza que atiendan a *la hipótesis de la variabilidad de la práctica*; la misma sostiene que la construcción de las habilidades motrices resulta más eficiente si la práctica de la habilidad es variable y no constante. La práctica variable implica que en la ejecución de una habilidad se modifican las diferentes dimensiones y parámetros: distancia, peso y textura del móvil, tamaño del blanco, entre otras.

#### *Las consignas de actividades de aprendizaje*

Se recomienda presentar consignas variadas que den cuenta del uso de diferentes estrategias y propicien en los estudiantes el acceso a diversas formas para aprender.

## LA CONSTITUCIÓN CORPORAL Y MOTRIZ

En el tránsito por el Ciclo Superior los jóvenes se encuentran cercanos a concluir su proceso de crecimiento, consolidan su estructura corporal y orgánica, y afianzan su desempeño motriz.

Por lo anterior, se hace necesario considerar las peculiaridades de cada joven e implicarlo protagónicamente en el proceso de avance y consolidación de su hacer, como así también en la elaboración de proyectos personales para la mejora de su condición corporal.

Se propone dejar atrás el abordaje didáctico tradicional de conducción de actividades por parte de un docente que guía todos los ejercicios, señala la cantidad de repeticiones y evalúa los rendimientos orgánicos en forma cuantitativa, con referencia a tablas preestablecidas y genéricas. Se pretende avanzar en una forma de intervención didáctica que proponga a los estudiantes experimentar las tareas y buscar sus propios rangos de exigencia fundamentándose en el conocimiento teórico que le aporta el docente, y del cual se apropia mediante el ejercicio de la reflexión y de la práctica.

Si bien las acciones motrices pueden ser sencillas (desde el punto de vista técnico) debido a la adaptación de las mismas a las condiciones de infraestructura y de escasa disponibilidad de materiales con que se cuenta en general, sus fundamentos, reglas y principios deben ser motivo de estudio y recuperación en las clases.

La tarea pedagógica respecto de los ejes Corporeidad y sociomotricidad y Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente se desarrollarán en forma articulada con las materias

Prácticas deportivas y atléticas, Prácticas gimnásticas y expresivas I y Prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural.

Resulta conveniente integrar los aportes teóricos de esta materia a las situaciones prácticas. Se busca en la medida de lo posible evitar la fragmentación de ambas instancias.

A modo de ejemplo: en una clase y luego de realizadas tareas motrices para la constitución corporal, el profesor reúne a los estudiantes y les distribuye la siguiente consigna por escrito:

"Observen durante una semana las prácticas corporales y motrices para la constitución corporal que se producen en el barrio. Realicen un registro de lo que observan."

Este registro se recuperará la siguiente clase para su análisis y se continuará con la secuencia que se está desarrollando.

## ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación en Educación Física debe partir de considerar el conjunto de los conceptos expresados en los diferentes apartados del presente diseño, evidenciar coherencia con los enfoques disciplinar y didáctico explicitados, y vincularse con los objetivos de aprendizaje.<sup>6</sup>

A modo de ejemplo, si se propone hacer un abordaje de la clase atendiendo a su complejidad, la evaluación debe relevar información acerca de los diferentes aspectos puestos en juego en una situación motriz y entre los que se mencionan: los modos que tienen los estudiantes de vincularse en las actividades gimnásticas, expresivas, deportivas y en el ambiente natural, las estrategias cognitivas y las habilidades motrices que ponen en juego.

Sin embargo, la evaluación de los aprendizajes motores no finaliza en la búsqueda de información, sino que se trata de una tarea compleja, continua y sistemática, integrada y coherente con el proceso de enseñanza que permite obtener información válida y confiable acerca del desempeño motor de los estudiantes, a partir de la cual emitir juicios de valor y tomar decisiones pedagógicas adecuadas.

*Se debe evitar reducir la evaluación a la calificación que se efectúa al concluir el trimestre.*

Una enseñanza de la Educación Física que busque propiciar la autonomía, el pensamiento creativo, crítico y reflexivo en los estudiantes debe incluir prácticas que, en conjunto con otras formas de evaluación, den lugar a la participación activa de los alumnos en acciones de *autoevaluación* y *coevaluación*. Esto no exime al docente de ser el principal responsable de la evaluación de los estudiantes.

La evaluación adquiere diferentes funciones según el momento en que se realice. Al inicio del año o de una secuencia didáctica determinada, su función será diagnosticar los aprendizajes disponibles como punto de partida para el diseño de la secuencia motriz a desarrollar.

*Se recomienda reconocer junto con los estudiantes, sus condiciones motrices de partida y proyectar logros posibles en función de los objetivos de aprendizaje.*

Durante el transcurso del ciclo lectivo se realizará una evaluación para recopilar datos acerca del desempeño referido a las prácticas corporales y motrices de los estudiantes, analizar el proceso realizado en forma conjunta con ellos, verificar resultados y socializarlos para obtener información que permita:

- compartir con los estudiantes apreciaciones acerca de sus avances, procesos y resultados obtenidos con la intención de involucrarlos con mayor compromiso en el aprendizaje;
- ajustar las estrategias de enseñanza o proponer otras en relación con los avances y/o dificultades en el aprendizaje de los estudiantes con el objetivo de mejorar la propuesta didáctica.

<sup>6</sup> Las orientaciones para la evaluación comparten criterios en todas las materias del Ciclo Superior.



*La evaluación final surge de contrastar los aprendizajes motores alcanzados al término de una etapa con los objetivos de aprendizaje previstos, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices que los estudiantes disponían al inicio, las particularidades del transcurso de la materia y el contexto. Las conclusiones de la evaluación final sirven como aporte para la toma de decisiones de acreditación y promoción.*

Debe recordarse que al hablar de evaluación en Educación Física se hace referencia tanto a los aspectos técnico-motrices observables como a los procesos realizados para aprender, a las actitudes emocionales y éticas que constituyen el entramado fundamental de las acciones motrices, a la resolución práctica y efectiva, de las situaciones problemáticas propuestas por el docente o definidas por sus pares, a la interacción con los compañeros para aprender.

Se excluye de este Diseño Curricular un enfoque reduccionista desde el que se evalúa la calidad de los gestos motores de manera descontextualizada y considerando como referencia un modelo externo de comparación técnica.

*En síntesis, el docente debe considerar en la actuación motriz de cada estudiante su desempeño global, que significa tomar en cuenta la tarea realizada, cómo piensa y siente el estudiante esa actuación, qué opina acerca de su desempeño, cómo se vincula con otros en la tarea realizada, y qué significado tiene ese aprendizaje para su vida.*

Esta información debe cotejarse con los *objetivos de aprendizaje* previstos y las *condiciones de inicio del estudiante*.

Cabe señalar la importancia de tomar en cuenta tanto el proceso como los resultados del aprendizaje y las diferentes dimensiones implicadas en los mismos.

Se hace necesario superar además el reduccionismo frecuente según el cual la evaluación en la materia Educación Física se limita a la medición del rendimiento motor, en particular la utilización de tests estandarizados que miden capacidades condicionales y ejecuciones de modelos técnicos-deportivos.

*Las evaluaciones acerca del desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de tipo cuantitativo, no deben ser utilizadas como información determinante para la acreditación, calificación y promoción de los alumnos, sino que serán empleadas como datos que les permitan reconocer y mejorar su propia constitución y condición corporal.*

La evaluación de dichas capacidades se orientará a relevar los saberes acerca de los procedimientos y técnicas necesarias para ejecutar y/o mejorar esas capacidades, al mismo tiempo que recuperar el aprendizaje sensible realizado durante su realización, las sensaciones orgánicas y emocionales ante esfuerzos exigentes que involucran valores como la persistencia, la superación de la comodidad, el amor propio para sobreponerse a situaciones críticas, la búsqueda de la superación personal y/o grupal, entre otros que se consideran claves para sostener la valoración del esfuerzo y la construcción de una ciudadanía activa y proyectiva.

Algunos procedimientos para evaluar en Educación Física son *la observación y la indagación*. La observación puede ser, entre otras, *espontánea* o sistemática. Para que la observación sea

sistemática debe ser intencionada, planificada y acompañada por un instrumento de registro confeccionado por el docente de acuerdo a la situación de evaluación seleccionada.

La observación debe complementarse con la técnica de interrogación o indagación que puede llevarse a cabo mediante pruebas de ejecución, cuestionarios u otros instrumentos.

En la construcción del instrumento se deberán contemplar los aspectos a evaluar y los indicadores que se desprenden de los mismos. En el momento de observar y evaluar sistemáticamente, el docente tendrá en cuenta los criterios acordados, los indicadores y los registros previamente diseñados y comunicados.

En esta materia en las situaciones de evaluación se incluirán consignas que soliciten a los estudiantes relacionar sus prácticas motrices con las influencias de la cultura y fundamentar su hacer corporal y motriz.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aisenstein, Ángela, "En el templo del saber no sólo entra el espíritu. Aprendiendo a poner en cuerpo", en Gvirtz, Silvina (comp.), *Textos para repensar el día a día escolar*. Buenos Aires, Santillana, 2000.
- Bracht, Valter, *Educación Física y aprendizaje social*. Córdoba, Vélez Sarsfield, 1996.
- Devis Devis, José, *Educación Física, deporte y currículum*. España, Visor, 1996.
- DGCyE, *Diseño Curricular para 4° año de ES. Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2010.
- — —, *Diseño Curricular para 3° año de ES*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. DGCyE, La Plata, 2008.
- — —, *La comprensión en las clases de Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *Hacia una mejor Educación Física en la escuela*. La Plata, DGCyE, 2004.
- — —, *Aportes para la construcción curricular del área Educación Física, tomos I y II*. La Plata, DGCyE, 2003.
- — —, *Evaluación en Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2002.
- Díaz, Liliana, *El cuerpo en la escuela*. Buenos Aires, Tiempos Editoriales, 1997.
- Gómez, Jorge, *La Educación Física en el patio*. Buenos Aires, Stadium, 2002.
- Gómez, Raúl, *El aprendizaje de las habilidades y los esquemas motrices en el niño y el joven*. Buenos Aires, Stadium, 2000.
- Morris, Desmond, *El mono desnudo*. Barcelona, Plaza & Janés, 1980.
- Rivera Guerreiro, Enrique, "Fútbol, cultura y comunicación" en *Revista Comunicología@: indicios y conjeturas*. Ciudad de México, Primera Época, N° 6, publicación electrónica del Departamento de Comunicación de la Universidad Iberoamericana, 2006. [http://revistacomunicologia.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=150&Itemid=125](http://revistacomunicologia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=150&Itemid=125) [sitio consultado en noviembre de 2010]
- Sennet, Richard, *Carne y piedra*. Madrid, Editorial Alianza, 1996.
- Soares, Carmen, "Historia de lo diverso y lo homogéneo", en *Conferencia Jornadas Cuerpo y Cultura: prácticas corporales y diversidad*, Coordinación de Deportes. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, mimeo, 2005.
- Souto, Marta, *Hacia una didáctica de lo grupal*. Buenos Aires, Miño y Dávila Editores, 1993.
- Trigo Aza, Eugenia y otros, *Creatividad y motricidad*. Barcelona, INDE, 1999.
- Vázquez, Benilde, *La Educación Física en la Educación Básica*. Madrid, Gymnos, 1989.
- Vigarello, George, *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires, Nueva Visión, 2005.

