

EDUCACIÓN FÍSICA

4° Año

Educación Física y su enseñanza en el Ciclo Superior de la Escuela Secundaria

La Educación Física es una materia que incide en la constitución de la identidad de los jóvenes al impactar en su corporeidad, entendiéndola a ésta como espacio propio y al mismo tiempo social, que involucra al conjunto de sus capacidades cognitivas, emocionales, motrices, expresivas y relacionales.

El cuerpo instituye una dimensión significativa de la condición humana ya que no hay vida posible si no es a través del cuerpo que se va construyendo a lo largo de la existencia. Esta construcción es simultáneamente orgánica y subjetiva y se produce en un desarrollo donde ambos aspectos se influyen en forma mutua y constante, formando la corporeidad de cada sujeto. La motricidad, como intencionalidad en acción de la corporeidad, permite a los jóvenes crear, transformar, concretar proyectos, desenvolverse en el campo de la cultura corporal y situarse activamente en el mundo.

En esta etapa, los jóvenes profundizan su constitución corporal y motriz, reorganizan su imagen corporal, fortalecen su autoconciencia y estima de sí. Pueden asumir posiciones críticas respecto de imágenes externas y modelizadas del cuerpo y, en función de sus intereses personales, se orientan hacia alguna actividad motriz en particular. La experiencia de orientarse hacia una práctica motriz determinada implica un proceso formativo en el que afianzan el sentido de cooperación, la disposición para construir acuerdos, formándose en hábitos de vida saludable que se reflejan en su proyecto de vida, integrándose a su comunidad.

En este sentido, la sociomotricidad, como dimensión fundamental de la motricidad, ocupa un lugar clave en la configuración de las formas de relación social de los jóvenes al propiciar la comunicación, la participación y la cooperación para diseñar, probar y acordar acciones motrices en grupo. En este período de consolidación de la identidad y de fortalecimiento de la relación con los otros, las producciones gimnásticas colectivas, los deportes en equipo, diversas danzas en grupo, caminatas en zonas agrestes, implican experiencias educativas de gran significación educativa.

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 que los jóvenes, en tanto sujetos de derecho¹, se apropien y disfruten de variadas prácticas corporales, motrices y deportivas de la cultura local y nacional, y al mismo tiempo de distintas expresiones de la cultura universal, para integrarlas, modificarlas o inventar nuevas alternativas, convirtiéndose en portadores y creadores de cultura. Durante el cuarto año, para la mayoría de los alumnos la participación en las mencionadas prácticas es intensa, producto de su momento de desarrollo.

Se espera que en la apropiación de estas prácticas se fortalezca el vínculo entre los alumnos y su sentido de pertenencia. Ello requiere intervenir pedagógicamente en la

¹ Se entiende a “los adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos, es decir como ciudadanas y 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.” Diseño Curricular para la Educación Secundaria Construcción de Ciudadanía. 1º a 3º año. DGCyE. La Plata.

grupalidad para consolidar, en esta etapa, un entramado de relaciones humanas que sostenga el aprendizaje, motor de todos y de cada uno de sus integrantes. La superación de los tres primeros años de la escuela secundaria, implica una particular madurez para la constitución de grupos de aprendizaje.

Al intervenir pedagógicamente sobre la corporeidad y la motricidad, la Educación Física contribuye a la formación integral de los jóvenes, al tener en cuenta, además de sus manifestaciones motrices visibles, la conciencia, la inteligencia, la percepción, la afectividad, la comunicación, ya que las mismas hacen posible que esas acciones sean realizadas con sentido y significado para ellos y, además, les posibilita abrirse a otros grupos de la comunidad –en clubes, sociedades de fomento, centros comunitarios, etc.–, organizando y desarrollando proyectos de intervención comunitaria con sentido crítico y transformador.

Para que esto suceda, es preciso superar la concepción de Educación Física que considera al cuerpo como un instrumento, un objeto orgánico para entrenar y disciplinar, fortaleciendo la consideración de su dimensión subjetiva y social. Esto cobra especial significación en esta edad, donde la consolidación de las estructuras corporales y orgánicas, se integra con una mayor disponibilidad y seguridad en sí mismo, al superarse paulatinamente la etapa anterior de cambios acelerados en todos los planos de la corporeidad y del ser en sí.

Por otra parte, la Educación Física debe aportar a la concientización del cuidado del ambiente para que sus prácticas motrices sean integralmente saludables en los diversos espacios en que los sujetos las desarrollan.

Desde un enfoque general, se concibe al ambiente o entorno como la realidad que rodea al sujeto. Este entorno no representa un mero espacio físico sino que es significativo en función de la cultura que allí se produce. En la relación con el ambiente el sujeto percibe de él el conjunto de sus fenómenos que promueven el despliegue y puesta en juego de su motricidad transformadora.

Desde un punto de vista más específico, la Educación Física se ocupa de la relación activa del sujeto con el ambiente natural. En él se desarrollan caminatas, excursiones, prácticas gimnásticas, expresivas, deportivas, variadas actividades campamentales que conllevan una relación -cuerpo a cuerpo - con los elementos naturales para su experimentación sensible, reconocimiento y valoración, disfrute, cuidado y utilización racional, teniendo en cuenta el concepto de sustentabilidad para su protección.

En estas instancias los alumnos y alumnas ponen en juego sus capacidades relacionales, a la vez que elaboran normas de seguridad y cuidado de sí mismo y de los otros, de respeto y protección del medio ambiente, viabilizando y concretando experiencias posibles en los diferentes contextos. En cuarto año se pretende mejorar la disposición para efectuar este tipo de experiencias, en base a las características señaladas en el proceso de desarrollo de los alumnos.

El paulatino acercamiento al mundo del trabajo y a los estudios superiores hace necesaria la consideración de la ergomotricidad, entendida como las acciones motrices específicas y necesarias para la actividad laboral. Con este propósito, la Educación Física propone tareas que permitan a los/las jóvenes, por ejemplo, reconocer las posturas adecuadas, la acción compensatoria de determinadas tareas motrices, la regulación del esfuerzo en distintas situaciones laborales o de estudio y la toma de conciencia de la exigencia de los distintos campos de la actividad humana, con la finalidad de preservar el equilibrio personal y la vida saludable.

La enseñanza de los contenidos específicos favorece tanto su inserción en el mundo laboral como el ejercicio de la ciudadanía al poner énfasis en la toma de conciencia respecto de las

problemáticas ambientales, el cuidado de los otros y de sí mismo. A estos aspectos se debe agregar la adhesión y práctica de comportamientos éticos, la asunción de roles con responsabilidad; la construcción, aceptación y respeto por las reglas y la organización participativa en la concreción de proyectos comunes.

La Educación Física en 4º año de la Educación Secundaria, continúa el proceso iniciado el ciclo anterior para incidir en la constitución corporal y motriz de los jóvenes.

La materia se caracteriza por plantear objetivos y contenidos en una línea secuencial y al mismo tiempo integradora a través de todos los años de la escolaridad secundaria.

En el ciclo superior, su enseñanza no implica cuestiones o temáticas diferentes de un año a otro, sino una paulatina complejización y profundización de saberes.

Esto explica la continuidad de los tres ejes y núcleos de contenidos a lo largo de toda la escolaridad secundaria, por lo que resulta fundamental observar el tratamiento curricular de los mismos y sus avances respecto al año anterior. Se destacan los contenidos que amplían la comprensión de los procesos de constitución corporal y motriz, sus fundamentos científicos y técnicos, y se da continuidad a aquellos que sólo reciben matices de tratamiento didáctico a lo largo de toda la escolaridad secundaria, por ser vertebradores del sentido de la materia.

En el ciclo superior se procura que los alumnos profundicen la fundamentación del hacer corporal y motriz. Los adolescentes y jóvenes acrecientan durante este ciclo su capacidad resolutoria en las diversas situaciones motrices y van conformando un plan personalizado para el desarrollo autónomo de su condición corporal, que se inicia sistemáticamente en este año.

En consecuencia, los ejes y núcleos de contenidos son:

Eje: Corporeidad y Motricidad

La Constitución corporal

La Conciencia corporal

La Habilidades motrices

Eje: Corporeidad y Sociomotricidad

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

La comunicación corporal

Eje: Corporeidad y Motricidad en relación con el ambiente

La relación con el ambiente

La vida cotidiana en ámbitos naturales

Las acciones motrices en la naturaleza

En este año, y en relación con el eje “Corporeidad y motricidad”, se incentivarán a los alumnos/as para que seleccionen y organicen secuencias de prácticas para la mejora de su condición corporal y motriz, con el sustento de saberes básicos sobre los principios de entrenamiento, la nutrición adecuada y las formas de mejorar sus capacidades motoras.

Con la misma intención, el tratamiento de los contenidos del eje “Corporeidad y sociomotricidad” implica la construcción de actividades gimnásticas con apoyo mutuo, mayor flexibilidad en la actuación en los juegos deportivos seleccionados por su pertinencia y

posibilidad de práctica, utilizando sus habilidades generales y específicas, integrándose en su equipo para concretar acciones tácticas de ataque y defensa cooperando con sus compañeros, en relación intrínseca con el siguiente eje, la participación en caminatas, ascensiones, donde la colaboración es condición indispensable para el resguardo de todos los integrantes del grupo.

El eje “Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente”, presenta propuestas de enseñanza que habilitarán a los jóvenes a hacer uso de espacios de creciente protagonismo en la organización y puesta en práctica de tareas para vivir y actuar en los medios naturales tendiendo a su cuidado y protección, utilizando herramientas y otros elementos con habilidad y seguridad, sensibilizándose ante el paisaje y disfrutando de las actividades compartidas en grupo.

En síntesis, las situaciones didácticas que se diseñan para este año, deberán habilitar espacios para que los jóvenes asuman una iniciativa creciente en la generación de propuestas vinculadas a estas prácticas.

En relación con lo expuesto, en esta propuesta curricular se procura configurar una Educación Física humanista que, a través de la enseñanza de sus contenidos específicos, contribuya al proceso de formación de los jóvenes y los adolescentes, en el sentido de favorecer su disponibilidad corporal y motriz, su formación como ciudadanos solidarios, creativos, críticos y responsables por el bien común.

Cada docente debe tomar en cuenta las diferentes potencialidades de los alumnos/as y los grupos que conforman y, a partir de la lectura de sus problemáticas, desarrollar un abordaje didáctico contextualizado, con estrategias pedagógicas que les permitan la construcción de saberes sobre su propia corporeidad, la relación con los otros y el mundo en el que viven.

A continuación se presenta un cuadro que sintetiza los contenidos que aprenderán los alumnos a lo largo de los tres años.

Mapa curricular

Materia	Educación Física
Año	Cuarto
Ejes y Núcleos	Eje: Corporeidad y Motricidad La Constitución corporal La Conciencia corporal La Habilidades motrices Eje: Corporeidad y Sociomotricidad La construcción del juego deportivo y el deporte escolar La comunicación corporal Eje: Corporeidad y Motricidad en relación con el ambiente La relación con el ambiente La vida cotidiana en ámbitos naturales Las acciones motrices en la naturaleza

Carga horaria

La materia **Educación Física**, se encuentra en el 4° año de la escuela secundaria en todas las orientaciones del Ciclo Superior.

Su carga es de 72 horas totales, siendo su frecuencia de 2 horas semanales si su duración se implementa como anual.

Objetivos de enseñanza

- Recuperar los avances que hayan hecho los estudiantes en el ciclo anterior en relación con su constitución corporal.
- Brindar orientaciones para producir sus secuencias personales de prácticas motrices, con base en los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.
- Propiciar la construcción de espacios para el aprendizaje que posibilite la práctica deportiva de los estudiantes desde la perspectiva ludomotriz, recreacional y saludable.
- Contribuir para que los estudiantes inventen y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.
- Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes, basada en la comprensión del planteo estratégico, contribuyendo al empleo de sistemas de roles y funciones en el equipo y al uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.
- Habilitar oportunidades de participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.
- Favorecer la asunción de actitudes reflexivas, creativas, solidarias y de respeto a las posibilidades y limitaciones motrices, propias y de los otros.
- Viabilizar proyectos referidos a prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, posibilitando el establecimiento de acuerdos necesarios para la convivencia democrática.
- Posibilitar el abordaje crítico de las problemáticas ambientales actuales y del impacto de las actividades deportivas y campamentiles en la naturaleza.
- Ayudar a los alumnos a construir cooperativamente producciones corporales expresivas- gimnásticas en función de sus intereses.
- Habilitar espacios para que los estudiantes evalúen sus desempeños motrices en función de indicadores acordados previamente.
- Ayudar a los estudiantes a elaborar grupalmente formas de práctica adecuadas al grupo, a partir de los conceptos de inclusión, igualdad de oportunidades de aprendizaje y respeto a la diversidad.
- Posibilitar el abordaje crítico de las distintas formas de práctica deportiva y los imaginarios sociales originarios de las mismas.

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización recuperación, intensidad y volumen.
- Inventar y aplicar códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.
- Practicar juegos deportivos y deportes comprendiendo el planteo estratégico, los sistemas de roles y funciones en el equipo,.
- Utilizar las habilidades motrices necesarias para resolver las situaciones variadas del deporte.
- Integrar habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas, gimnásticas, acuáticas, expresivas y/o de la vida cotidiana.
- Analizar críticamente sus desempeños motores, tomando como referentes elementos estructurales –reglas, roles y funciones, habilidades -claves de la actividad motriz seleccionada, emprendiendo tareas para su mejora y disfrute.
- Participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.
- Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices, propias y de los otros.
- Comprender y asumir los valores que subyacen a las prácticas deportivas escolares.
- Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, disponiendo de las habilidades necesarias y previendo normas de convivencia

Los contenidos

Eje: Corporeidad y motricidad

Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.
 - Capacidades condicionales
 - La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias.
La iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica
 - La fuerza velocidad o rápida. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.
 - La flexibilidad. Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada.
 - La velocidad. Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.
 - Capacidades coordinativas
 - Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor

- Su implicación en situaciones del deporte y de la vida cotidiana.
- Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.
- Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, sustento de la expresión corporal.
 - Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. Su consideración en la secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz.
- La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.
- El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.
- Valoración de la tarea en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos de actividades motrices que posibiliten 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.
- La práctica conciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

Conciencia corporal

- Reconocimiento del efecto de los distintos tipos de actividad motriz sistemática en los cambios corporales.
- El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y el respeto a los otros.
- Actitudes y posturas corporales. Su modificación a través de secuencias de actividades motrices significadas y valoradas individual y grupalmente.
- La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución. Su análisis crítico.
- La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.
- Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad

Habilidades motrices

- El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas para el desempeño deportivo, gimnástico, acuático, expresivo y/o de la vida cotidiana.
- Los métodos y tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de cada tipo de habilidad motriz y la resolución de situaciones motrices complejas y específicas.

- Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos / deportes, la gimnasia, la natación, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua

Eje: Corporeidad y sociomotricidad

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- Los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
 - Distinción de la dificultad de los elementos tácticos y técnicos
 - Los sistemas de roles y funciones.
 - Las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica de cada uno de ellos.
- Las reglas del juego. Su conocimiento funcional y aplicativo. Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.
- Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz y el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego.
 - La autonomía en la toma de decisiones tácticas durante el desarrollo del juego.
 - La capacidad de anticipación táctica en relación con las acciones del juego.
 - El uso dinámico de los espacios.
- El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego.
 - El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales y contracomunicacionales durante el juego.
 - La asociación para realizar acciones cooperativas de ataque y defensa.
- Utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional y de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados.
 - Juegos deportivos no convencionales y su complementariedad para el entrenamiento lúdico de capacidades condicionales y coordinativas
 - Juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y desarrollar el sentido de equipo.
- Intervención en la planificación y organización de encuentros de juegos deportivos y/o deportes para su realización en ámbitos escolares.
 - La constitución de equipos con acuerdo entre los pares.
 - La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares.
- Los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social, escolar.
 - Los mensajes de los medios. Su análisis crítico.

- El deporte de competición como objeto de consumo.
- El comportamiento de los deportistas, los entrenadores, los espectadores y los jueces.
- Los valores propios de la práctica deportiva escolar.
- El comportamiento ético en el deporte.

Comunicación corporal

- Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas, con sentido comunicativo.
- Interacción y comunicación corporal con otros. Interpretación de mensajes corporales espontáneos o producidos.
- La observación y la corrección recíproca. El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices.
- La producción y expresión creativa en acciones motrices con los otros.
 - El ritmo y la música como elementos complementarios de la creatividad motriz.
 - La construcción de coreografías simples.
- Valoración estética de las realizaciones corporales y motrices grupales

Eje: Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

La relación con el ambiente

- Las actividades campamentales, deportivas y desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.
- Conciencia ecológica: relación e integración ecológica segura con el medio ambiente natural: agua, tierra, vegetación, otros seres vivos.
- El medio natural y su reconocimiento en grupo. Acciones para mantener el equilibrio ecológico e incluirse en medios naturales.
- La observación sensible del medio para actuar con cuidado ante los distintos fenómenos y espacios naturales.
- Estrategias para la relación con el medio social de la zona. Anticipación de conflictos y formas de solución

La vida cotidiana en ámbitos naturales

- La planificación, organización, gestión y concreción de tareas preparatorias y de realización de salidas a la naturaleza. Sus objetivos, contenidos y actividades. Financiamiento, gestión, traslado, aprovisionamiento y equipos.
- Las tareas para vivir en la naturaleza según el tipo de salida (campamento, excursión, etc.) y material disponible. Asignación de roles y funciones por consenso.
 - Actividades de subsistencia: La previsión y preparación de alimentos, fuegos seguros, provisión de agua.

- El uso de herramientas y elementos específicos. Su técnica y normas de seguridad.
 - El uso de tecnología avanzada, aportes para la vida en la naturaleza. Uso acotado e imprescindible
 - Previsión y preparación del equipo personal y grupal.
 - La distribución de actividades y servicios comunitarios. Normas de seguridad y habilidades necesarias.
- La previsión de normas de convivencia, su flexibilidad y adecuación a la realidad cotidiana.
 - La gestión de las actividades en la naturaleza en base a la ayuda mutua y la aceptación de la diversidad.

Las acciones motrices en la naturaleza

- Las acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento sobre terrenos y accidentes naturales, con utilización de equipo y en grupos.
- Selección del terreno, de equipo y/o elementos para el desarrollo de actividades ludomotrices y deportivas.
- Las actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza:
 - Juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con los elementos naturales, etc.
 - Ecojuegos con participación simultánea de todos los integrantes del grupo.
 - Deportes propios de ámbitos naturales. Su lógica, estructura y forma de jugarlos con cuidado del terreno y los elementos naturales.

Disfrute estético de la naturaleza.

- La consideración del paisaje en la planificación, organización y desarrollo de las actividades campamentiles y deportivas en el medio natural elegido.
- La organización y realización de actividades motrices en la naturaleza que posibiliten compartir en grupo experiencias placenteras y emocionalmente significativas.

Orientaciones didácticas

El enfoque para la enseñanza, de acuerdo con esta concepción curricular, requiere que el docente tome en cuenta las representaciones que sostienen los jóvenes acerca de la Educación Física, para qué creen que les sirve, a partir de las experiencias que han tenido en relación con los juegos, el deporte, la gimnasia, las salidas al medio natural, la disposición de saberes motores y los proyectos que les interesaría desarrollar en las clases, a partir de esta situación inicial.

El docente debe procurar, entre otros aspectos, facilitar la apropiación de elementos significativos del campo cultural del hacer motor, analizándolos críticamente para recrearlos o construir nuevas alternativas, en una tarea conjunta, de modo que puedan utilizarlos en distintos ámbitos y les permita alcanzar la plena disposición de sí.

El docente propiciará que los alumnos/as pongan en juego sus diferentes capacidades (cognitivas, perceptivas, lógico motrices, emocionales, relacionales, expresivas, coordinativas y condicionales), en la resolución de problemas motores y actuar con creciente autonomía sobre su propia constitución corporal. En el intercambio activo con el docente y sus compañeros, cada alumno evalúa su trabajo, su capacidad resolutive, sus potencialidades y dificultades para elaborar un proyecto personalizado que le permita mejorar sus desempeños.

Con tal sentido, propone una propuesta inclusora que considere las posibilidades de cada uno de los alumnos, reconociendo su singularidad, para que todos puedan progresar en sus saberes motrices.

“La vivencia de exclusión incide en el alumno tanto en la circunstancia presente como en la futura. Un alumno que, de su tránsito por la educación física escolar, se lleve aprendizajes entre los que predominen los asociados al “no puedo, no sirvo”, “lo que hago es ridículo, mejor lo evito”, “nunca me eligen”, habrá acumulado experiencias que lo apartan del disfrute de su propio cuerpo y su motricidad y le dejan su impronta para el resto de su vida.”²

La enseñanza propicia en los alumnos/as el logro de aprendizajes motores que se producen cuando cada integrante del grupo ayuda a otros a aprender y, a su vez, aprende con los otros. En este caso, cobra especial importancia la presentación de situaciones de enseñanza recíproca, el intercambio de apreciaciones acerca del desempeño realizado, la corrección y ayuda mutua. De este modo, las clases de Educación Física podrán constituirse en verdaderos espacios de encuentro y comunicación entre los sujetos que participan de las mismas, asumiendo el grupo un papel central en los aprendizajes de sus participantes.

El abordaje de la clase desde la complejidad que plantea la corporeidad

La corporeidad, pensada como expresión del modo de ser propio de cada sujeto confiere a las clases de Educación Física un carácter complejo, al que contribuye, también, la multiplicidad de variables que en ellas intervienen.

El docente debe atender a estas variables entre las que se cuentan, por ejemplo:

- las peculiaridades de la institución y el lugar que ocupa la Educación Física en ella;
- las características del espacio, la infraestructura y materiales disponibles;
- las experiencias corporales y motrices del grupo de clase, en especial las que tuvieron lugar el año anterior;
- las representaciones de los alumnos respecto a las actividades corporales y motrices.
- las formas de intervención que se han anticipado en la planificación de la materia, teniendo en cuenta las variables señaladas y los emergentes de cada clase;
- los contenidos específicos seleccionados para su presentación a los alumnos y la forma estratégica de hacerlo;
- las relaciones vinculares y las formas de comunicación entre el docente y los alumnos/as y de estos entre sí.

² DGCYE.DEF.(2004) Documento 1. El adolescente, su corporeidad y motricidad.

Pensar una clase desde su complejidad implica analizar los sucesos que en ella acontecen abriendo el contexto de indagación en diversos sentidos para tratar de comprender , con mayor profundidad, cómo se implican motrizmente los alumnos cuando aprenden. Desde esta perspectiva, atender a la complejidad que plantea la corporeidad supone, entre otras cuestiones, que el docente presente situaciones en las cuales implique a sus alumnos/as desde las distintas dimensiones del hacer motor.

El profesor con sus alumnos puede acordar la elección de un deporte determinado, analizando y evaluando críticamente las ventajas de su práctica para este grupo en particular, la forma y dimensión de la misma, para que los contenidos del segundo eje puedan desarrollarse en las clases.

A modo de ejemplo y en este año, analizarán:

La dificultad de los elementos tácticos y técnicos, con su abordaje particular para que todos se puedan incluir en la práctica, considerando la diversidad de experiencias previas.

- Los sistemas de roles y funciones, debatiendo sobre la ubicación y desempeño de cada integrante del grupo, su posibilidad de incluirse en el planteo estratégico y las resoluciones tácticas.
- Las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica, que lleva a planificar los proyectos personales de mejora de las mismas, ayudándose mutuamente a lograrlo.

Así, por ejemplo, el docente puede proponer que los alumnos jueguen partidos simultáneos con equipos reducidos, acordando la cantidad de integrantes por equipo, las reglas con las que van a jugar, formas de comunicación, organizaciones tácticas para el ataque y la defensa, metas, tiempos, procurando que todos participen y aprendan. Estará atento a los emergentes y conflictos que esta organización autónoma genere, para colaborar en el análisis de los mismos y las posibles soluciones. Realizará anotaciones respecto del clima grupal al jugar, las formas de vincularse, la participación de cada integrante, las tácticas y técnicas que utilizan, las formas de comunicarse, entre otros aspectos. Transcurrido un tiempo de juego reunirá a sus alumnos y les preguntará por las tácticas y técnicas que han utilizado. Les hará luego una devolución acerca de algunos aspectos relevantes observados, priorizando por cuales comenzar y les propondrá que en grupo acuerden un plan que intente resolver situaciones planteadas en la devolución.

Los alumnos ponen en juego los planes acordados. El profesor se acerca a cada grupo ofreciendo las ayudas necesarias. Luego les propone que analicen la relación entre su capacidad resolutoria en juego, sus condiciones corporales, las habilidades motrices disponibles y su relación con los otros. En otro momento, solicita a sus alumnos/as que realicen sugerencias para continuar con la mejora de su desempeño .Finalmente, reúne al grupo total y entre todos evalúan los niveles de logro alcanzados, las dificultades más comunes que se produjeron y establecen el punto de partida para la próxima clase.

Al analizar los logros alcanzados, tomará en cuenta los aspectos socioafectivos, cognitivos y motrices puestos en juego en la actividad realizada.

En este ejemplo, se puede ver cómo se organiza la clase alrededor de dos de los ejes y cómo los contenidos reciben -por parte del docente- un tratamiento simultáneo e integrador, a través de las estrategias que implementa.

La enseñanza de la educación física basada en la comprensión del hacer corporal y motor

La apropiación de prácticas gimnásticas, expresivas, ludomotrices y deportivas, en distintos ámbitos supone que puedan realizarlas e indagar, reflexionar, organizar y dar cuenta de su sentido y la forma o manera en que tienen lugar las mismas, en su pequeño grupo, en su escuela, en la propia comunidad y en el mundo donde viven.

Lo anterior implica incorporar a la clase situaciones didácticas que habiliten espacios para indagar, formular hipótesis, confrontar ideas a través del debate, construir conocimiento y comunicar los saberes estableciendo acuerdos, y comprendiendo que constituyen respuestas provisionales.

Esta tarea pedagógica, enmarcada en un enfoque de enseñanza de Educación Física basado en la comprensión, promueve la consolidación de la fundamentación de su hacer corporal y motriz y la creciente autonomía en el estudio.

Lograr un aprendizaje comprensivo en Educación Física supone, por parte de los/las jóvenes realizar una apropiación crítica de los contenidos que se les van presentando en las clases, recrearlos y operar con ellos, de modo tal que los saberes específicos de esta materia trasciendan la dimensión de lo procedimental y lo vivencial, y del hacer por el hacer mismo, sin fundamentación o justificación de su importancia.

Desde esta perspectiva, la Educación Física posibilita a los alumnos/as darse cuenta respecto de cómo y por qué han realizado una acción motriz determinada, comunicar el modo en que lo han logrado, además de valorar los resultados de la tarea.

Se requiere, entonces, incentivar su curiosidad para que busquen las razones de una jugada determinada, desplieguen argumentos que sustenten su accionar, realicen anticipaciones de situaciones motrices, entiendan la justificación de una tarea o se apropien de criterios para la realización de una secuencia motriz, por citar algunos ejemplos.

Es preciso superar el “dictado de tareas” donde los/as alumnos/as reproducen movimientos en forma acrítica y mecánica en función de la autoridad que el docente representa o, simplemente, porque existen tradiciones deportivas o gimnásticas al respecto que propenden a su reiteración.

El docente debe habilitar el tiempo necesario para que los alumnos comprendan cómo se han desempeñado, cómo lo han hecho sus compañeros, cuál es la dificultad en una situación motriz determinada, debe promover que fortalezcan la fundamentación de su hacer corporal y motriz, que asuman posiciones críticas argumentando sus puntos de vista.

En el ciclo superior, el docente convocará la atención de los/as alumnos/as para que perciban con mayor celeridad los elementos de una situación táctica determinada para procesar esta información y tomar decisiones que posibiliten mayor efectividad en la respuesta, a partir del uso dinámico del espacio, la aplicación de estrategias diversas y sus combinaciones y una mayor especificación de sus habilidades socio-motrices, sumado al conocimiento de las capacidades y formas de juego de sus compañeros.

A modo de ejemplo, para enseñar a los alumnos a efectuar estas intervenciones, el/la profesor/a puede detener el juego, reunir a los/as alumnos/as y señalarles que observa problemas en la táctica utilizada, tanto de ataque como de defensa, por parte de ambos equipos. Les pregunta si se dan cuenta de cuál ha sido el problema de cada equipo en el ataque y en la defensa, dando tiempo al debate y el llegar a una respuesta. Les propone, luego, que elaboren una nueva estrategia para resolver las dificultades, considerando lo expuesto por cada integrante del equipo en cuanto a su condición corporal, su capacidad

resolutiva, estrategias y habilidades disponibles. Finalmente, vuelven a la cancha, juegan y ponen a prueba el plan elaborado.

Mientras esto sucede, el docente registra las acciones que observa en cada equipo y agrega otros interrogantes. Los reúne nuevamente, les consulta qué nuevas observaciones pueden hacer respecto a lo implementado, cómo han combinado las acciones de ataque y defensa, y, pensando en la próxima clase, les pide que como tarea evalúen críticamente su desempeño, las relaciones vinculares establecidas, las carencias a mejorar en cuanto a la condición corporal y las habilidades utilizadas, para proponer algunas secuencias de tareas para su mejora.

Cada docente, considerando las características del grupo de alumnos/as con que trabaje, y de la institución, ideará y formulará preguntas orientadoras que intentarán provocar el acceso al conocimiento, por ejemplo:

Para el tratamiento del eje Corporeidad y Motricidad se sugieren las siguientes preguntas orientadoras, en este año:

En relación con la condición corporal y la importancia de su desarrollo:

- ¿Cómo podemos, partiendo de las prácticas realizadas junto con la lectura y análisis del material referido a los principios y tareas de entrenamiento que hemos tratado en clase, elaborar secuencias personalizadas para su desarrollo corporal?
- ¿Necesitan alguna otra información para poder hacerlo?
- ¿Cómo pueden colaborar entre ustedes para elaborarlas en clase?

Con el objetivo de optimizar la coordinación y para desempeñarse mejor en el juego deportivo o en la realización de tareas de su vida cotidiana el docente propone que piensen:

- ¿Podemos proponer otras actividades, como por ejemplo, los malabares, para mejorar la coordinación? ¿Pueden fundamentarlas a partir de la lectura del material propuesto?
- ¿Pueden preparar los materiales para hacerlo?
- ¿Qué habilidades deportivas elegirían para completar una secuencia de tareas con la finalidad de mejorar su coordinación motriz?

En el caso de estas preguntas, se comprometen contenidos de los núcleos “constitución corporal”, “habilidades motrices” y “conciencia corporal”.

En relación con el eje Corporeidad y Sociomotricidad podrían enunciarse las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué recursos tácticos de juego debemos emplear o combinar para actuar en equipo de una manera más efectiva? Busquen ideas en el artículo sobre táctica deportiva.
- ¿Qué actitudes y reglas debemos acordar y respetar para lograr la inclusión de todos en el juego? ¿Podemos elaborar una producción escrita que sintetice estos acuerdos?

En la comunicación corporal se realizan gestos y acciones motrices transmisores de estados de ánimo, sentimientos, intenciones e ideas, entre otras posibilidades:

- ¿Qué producciones corporales expresivas, gimnásticas se pueden construir para poner en juego esta capacidad de comunicación? Cada uno desarrolle un ensayo en donde exponga sus sensaciones al participar de esta producción.

Las siguientes preguntas, en cambio, podrían dar entrada al abordaje de los contenidos propuestos en el eje Corporeidad y Motricidad en relación con el ambiente:

- Cuando planificamos el campamento: ¿Cómo debemos organizar las tareas comunitarias para vivir de manera más democrática?
- ¿Cómo organizamos las caminatas en diferentes momentos del día para una experimentación sensible de la naturaleza, descubrirla, valorarla y protegerla? Utilicen el mapa de la zona, construyan un croquis y grafiquen el itinerario.
- ¿Qué deportes propios para jugar en el ambiente natural podemos programar para disfrutar en grupo? Cada grupo fundamente por escrito la propuesta del deporte que plantea.
- ¿Qué problemáticas ambientales pueden identificar y con qué alternativas efectuar su abordaje? Elabore un afiche en el que grafique los problemas ambientales detectados durante la caminata, acompañado de un texto argumentativo para su abordaje y posible solución.

Preguntarle a los alumnos/as cómo “leen” distintas formas de comunicación corporal, situaciones de juego, acciones gimnásticas, expresivas, parte de concebir que “leer” implica -necesariamente- comprender. El docente debe ayudar a sus alumnos/as a interpretar los variados “textos corporales” que se presentan en las clases de Educación Física para identificar los modos específicos de comunicarse y estudiar en el campo.

Lectura, comunicación (oral y escrita) 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 posturas, acciones motoras, enlaces, situaciones motrices y manifestaciones corporales tienen formas de ser leídas, escritas y contadas que remiten a una lectura semiótica de objetos que no son el lenguaje verbal, de signos que no son “palabras”. Es necesario dar explicaciones de lo que se percibe, se ve o se entiende en las prácticas motrices para poder comunicar esas sensaciones, percepciones, interpretaciones y conceptualizaciones de manera oral o escrita.

Tanto a las observaciones que los alumnos realicen de los otros y de los objetos en un tiempo y espacio determinado, como a las experimentaciones motrices individuales o en grupo, le corresponden formas específicas de explicitarlas. Éstas pueden ser orales -narrando secuencias expresivas, jugadas, argumentado posiciones tácticas más favorables o debatiendo reglas con los compañeros, por citar algunos ejemplos-, o escritas -representando movimientos, desplazamientos o trayectorias de pelotas, para mencionar algunas-, con signos o referencias que se hayan universalizadas en la bibliografía del área. Estos modos particulares de expresarse deben ser aprendidos en el contexto del área, por lo cual resulta importante que los docentes generen instancias de lectura de “textos motrices” o de “textos corporales” relacionadas 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). La lectura, por ejemplo de un reglamento deportivo puede tener diferentes propósitos: modificar algunas reglas y construir nuevas, para que todos puedan participar del juego; para diseñar representaciones gráficas -mapas, croquis, esquemas, mapas conceptuales, ilustraciones-, para establecer un itinerario de baja dificultad de caminata y ascenso del propio grupo en un mapa topográfico.

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 alumnos apropiarse del vocabulario técnico de la disciplina y reconocer la lógica de sus textos debe ser aprendida frecuentándolos, la confrontación de distintos autores y el ejercicio del 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 (lectura semiótica), y otra que lee textos del área (lenguaje verbal) para reflexionar, arribar a nuevas conclusiones, volver sobre lo hecho, en un trayecto de ida y vuelta de la acción a la conceptualización que le permitirá 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, comprender un concepto, dar cuenta de una acción motriz o construir una regla de juego, entre otros. 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 alumnos 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 alumnos hacen de la práctica corporal, convirtiendo los gestos y las acciones motoras en objeto de análisis, comunicarlo y tomarlo como insumo para la elaboración de proyectos, entre otras cosas.

Además, la escritura en Educación Física persigue diferentes propósitos. Se escribe para comunicar a otros lo aprendido: describir una producción gimnástica, expresiva o deportiva, realizar informes de observación de un partido, graficar resultados de un encuentro deportivo, para 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 permita 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 alumnos 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 alumnos tendrán oportunidad de:

- leer las prácticas corporales y motrices reconociendo diferentes formas de lectura y dar cuenta de manera oral o escrita de sus conceptualizaciones;

- 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, comparando sus definiciones, enunciados, explicaciones alternativas, emitiendo su juicio de valor, asumiendo una postura;
- producir textos, individual o grupalmente relacionados con temas de la Educación Física, con diferentes propósitos comunicativos (justificar, argumentar, explicar, describir).

Para finalizar, 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

Cuando se realizan prácticas gimnásticas, expresivas, ludomotrices y deportivas, la interacción entre los participantes del grupo, lejos de ser una variable externa a sus procesos, es estructurante de los aprendizajes. Es por ello que la interacción debe tratarse como un objeto de análisis y de conocimiento. Resulta necesario intervenir en la grupalidad, lo que implica incidir en la posibilidad que tiene un conjunto de alumnos/as de conformarse como grupo de clase, con fuerte cohesión e integración entre sus miembros y adhesión a metas comunes. El docente debe destinar el tiempo necesario y presentar situaciones didácticas que fomenten la constitución del grupo. En relación con esto merece especial atención el empleo de dos estrategias didácticas imprescindibles en la constitución del grupo: a) presentación de situaciones de enseñanza recíproca; b) presentación de situaciones para la reflexión.

Es esperable proponer a los jóvenes la reflexión acerca de cómo participan cuando realizan sus prácticas corporales y motrices, el sentido formativo y político que estas prácticas tienen, las problemáticas ambientales en las que estas prácticas suceden, habilitando espacios para la asunción de posiciones críticas y fortaleciendo sus posibilidades de argumentación.

Las clases posibilitan experiencias de convivencia democrática y propician la formación política cuando son concebidas como espacios de encuentro para aprender, donde los alumnos/as constituyen grupos, desempeñan roles diversos, se organizan en forma participativa, asumen compromisos, toman decisiones, las argumentan y alcanzan una conciencia crítica acerca de la cultura de los corporal y motriz. Para que esto ocurra, el planteo pedagógico del docente y de la institución son decisivos. Es imprescindible confiar en los jóvenes, delegar responsabilidades, habilitar espacios genuinos de reflexión para resolver conflictos, momentos críticos en las relaciones, evitando la represión de los mismos como respuesta disciplinadora, ordenadora.

Los juegos deportivos y deportes

Para su enseñanza es necesario que los profesores:

- Sostengan el enfoque didáctico para la enseñanza del juego deportivo y el deporte que contempla tres perspectivas integradas:
 - El Juego por el juego mismo, como actividad recreativa y placentera.

- El Juego como medio de desarrollo del pensamiento estratégico y táctico, de las capacidades lógico-motrices, la resolución de problemas y como escuela de toma de decisiones.
- El Juego como medio de socialización, mediante el cual se despliegan las capacidades sociales y relacionales que permiten la construcción de normas y reglas, el desarrollo de la solidaridad, la cooperación, el respeto por el otro y la ejercitación de su responsabilidad y vínculos con los demás.
- Propongan a los estudiantes la construcción de los juegos y deportes para ser jugados por todo el grupo, contribuyendo al desarrollo de prácticas inclusoras. La propuesta de tareas grupales que posibiliten la construcción de proyectos compartidos tiene posibilidades de concreción en este espacio, en el cual los jóvenes pueden alcanzar mayor conocimiento de sí mismos y de los grupos que integran, desde una posición crítica y constructiva. Se requiere habilitar un espacio para que, en forma compartida, se definan los juegos deportivos y deportes a practicar durante el ciclo para la apropiación de los contenidos prescriptos.
- Adhieran a una concepción de enseñanza de juegos deportivos y deportes en la cual los requerimientos tácticos den sentido a la enseñanza de las habilidades motrices específicas, para ir ajustándolas con el fin de constituirse en herramientas para resolver los problemas que los juegos presentan.
- Si la preocupación del docente en tercer año estaba puesta en la mejora de los desempeños según los distintos aspectos de la estructura del juego, en el ciclo superior se espera que el docente procure la apropiación del deporte como práctica recreacional permanente.
- Propongan instancias de inclusión masiva en los juegos deportivos y deportes, en proyectos de desarrollo corporal y motriz, que provoquen la participación protagónica de los alumnos/as, fortalezcan lo grupal y posibiliten mejores aprendizajes.
- Formen grupos para que participen en el deporte escolar, donde cada estudiante participe en el diseño del planteo estratégico, juegue asumiéndolo, sugiera variantes ante las situaciones cambiantes del juego y reflexione colectivamente sobre los resultados. Propicien situaciones didácticas donde el docente analice con los alumnos los sentidos y valores que subyacen al deporte espectáculo y profesional respecto al deporte practicado con sentido recreacional e incluido como actividad relevante para el bienestar personal y el mantenimiento o mejora de la salud.

La constitución corporal y motriz

Los jóvenes van concluyendo, en su tránsito por el ciclo superior, su proceso de crecimiento. Consolidan su estructura corporal y orgánica y afianzan su motricidad, con distintos grados de disponibilidad de sí mismo para su desempeño motriz.

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

A la tradicional didáctica de conducción de actividades por parte del docente, guiando todos los “ejercicios”, señalando la cantidad de repeticiones, evaluando los rendimientos orgánicos en forma cuantitativa con referencia a tablas preestablecidas y genéricas, se opone un proceso didáctico en que los alumnos experimentan las tareas, buscan sus propios rangos

de exigencia, fundamentándose en el conocimiento teórico que le aporta el docente y haciéndolo propio reflexivamente y por aplicación a su propia práctica.

Las tareas y las acciones motrices pueden ser sencillas, como son de hecho –desde el punto de vista técnico-, las necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales, adaptadas a las condiciones generales de escasa infraestructura y materiales de sobrecarga en que se desarrollan las clases de Educación Física, pero necesariamente explicadas y fundamentadas en los principios y normas de entrenamiento, que deben ser motivo de estudio y utilización.

La conciencia corporal

Los contenidos referidos a la conciencia corporal pueden ser planteados para su abordaje tanto en formas específicas como en conjunción con otros contenidos. La enseñanza de contenidos tales como la percepción y /o registro de sus habilidades motrices, la aceptación de posibilidades y dificultades motrices, el cuidado del propio cuerpo, la reflexión acerca de la imagen corporal y el respeto entre los géneros en las actividades motrices compartidas, debe ser anticipada realizando las previsiones didácticas necesarias.

Atraer la atención de los/as alumnos/as respecto de las sensaciones que experimentan durante la ejecución de una acción motriz específica, ayudarlos a percibir el desarrollo de sus capacidades condicionales, la amplitud de su movilidad articular, la trayectoria del cuerpo o de alguno de sus segmentos en el espacio, la relación del ritmo respiratorio con la regulación del esfuerzo, el cuidado propio y de los otros en acciones deportivas, son algunos ejemplos de intervención pedagógica que inciden en la asunción de posiciones críticas respecto de imágenes externas y modelizadas del cuerpo, la autoconciencia y estima de sí.

En otro plano, cercano al alumno al egreso del sistema educativo, esta toma de conciencia de la propia corporeidad y de la necesidad de cuidar, desarrollar y mantener el estado de capacidad y bienestar corporal, debe ser procurada por el docente, a través del diálogo, la reflexión constante sobre los valores de las distintas actividades y tareas, para generar en sus alumnos el hábito de la actividad corporal, luchando contra el alto grado de sedentarismo que aqueja a todos los estratos sociales

Los aprendizajes motores en el ambiente

Las propuestas de enseñanza deben propiciar que los jóvenes participen en la elaboración de proyectos que comprendan actividades corporales y motrices, además de las necesarias para la vida en ambientes inhabituales, para afianzar su vínculo con los mismos.

Es necesario que las intervenciones didácticas procuren que los estudiantes reconozcan las problemáticas ambientales, asuman posiciones críticas ante las acciones destructivas y propongan alternativas sustentables en la relación y utilización de los elementos naturales.

El planeamiento y concreción compartida de actividades campamentales, con una distribución equitativa y acordada de roles y funciones, en un marco de respeto y protección del ambiente, en un espacio creado para mejorar la convivencia, colaboran en la gestación de una ciudadanía democrática, crítica y al mismo tiempo responsable del bien común.

En el ciclo superior ha de propiciarse un protagonismo creciente en la programación, gestión, implementación y evaluación de las experiencias de aprendizajes en el medio natural.

La planificación de la enseñanza de la educación física

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

- Utilizarla como herramienta para anticipar posibles recorridos e intervenciones.
- Elaborarla a partir de 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.
- Organizarla seleccionando alguna o algunas modalidades: unidades didácticas, unidades temáticas y 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. De este modo se pretende incentivar a los jóvenes dado que cada modalidad representa una experiencia de impacto formativo y propicia el logro de aprendizajes motores a lo largo del año, superando prácticas donde los contenidos se enseñan de modo acumulativo, rutinario o errático.
- Incluir entre las modalidades seleccionadas proyectos didácticos en los que los alumnos/as se impliquen en la construcción, la selección de contenidos y actividades, la gestión, con asunción de roles protagónicos, 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. Otra alternativa que complementa a la anterior pero no la reemplaza es la producción de documentos escritos vinculados a sus prácticas motrices.

Un ejemplo de un proyecto es la realización de un campamento que abarca tanto el desarrollo del mismo como la etapa previa de preparación.

Una unidad didáctica puede, por ejemplo, estar referida a la enseñanza de la estrategia como aspecto complejo de la práctica deportiva.

Para la unidad temática puede elegirse un tema específico y las actividades que se seleccionan posibilitan el abordaje del tema. Por ejemplo: si la unidad temática fuera "Educación Física y formación política", todas las actividades que se propongan contemplarán el tratamiento de la temática seleccionada.

Para el diseño de la planificación anual se seleccionará más de una modalidad. Por ejemplo, pueden elegirse dos unidades didácticas y tres proyectos a desarrollarse a lo largo del año. Para toda planificación se deben considerar los siguientes componentes:

Objetivos de aprendizaje

Son las descripciones 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 en estas expectativas 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 aparición de dificultades o el alcance de logros en tiempo menores, entre otros, que le exijan al docente redefinir los objetivos de aprendizaje 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.

- Por ejemplo, en un proyecto de intervención comunitaria en el Distrito Escolar, a partir del objetivo de aprendizaje “Participar en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural”, el docente propone “Participen en la programación, organización, ejecución y evaluación de un proyecto de actividades ludomotrices para los niños del comedor escolar X del barrio.”
- Cada propuesta, ya sea que se trate de proyectos, unidades didácticas y/o unidades temáticas, incluirá entre sus componentes, objetivos desagregados de los enunciados en el Diseño Curricular. Se recuerda que al hacerlo deberán seguir conteniendo capacidades y contenidos, guardando la coherencia con la definición explicitada. También debe contener ejes y contenidos, estrategias de enseñanza y actividades de aprendizaje.

Los ejes y núcleos de contenidos

La planificación anual del profesor/a, estructurada a partir de diferentes modalidades del tipo de las mencionadas precedentemente, 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 integradamente en las propuestas pedagógicas.

Las estrategias de enseñanza

Se parte de concebir como estrategia de enseñanza a todas las formas de intervención que emplea el docente para provocar el logro de saberes corporales, motrices, ludomotrices en ambientes diversos, establecidos en los objetivos.. Estas formas hacen referencia a las consignas, las actividades de aprendizaje que propone, el modo en que se comunica con los alumnos/as, 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 diversos ambientes con que se vinculen;
- planificar diferentes consignas para que todos los alumnos/as 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 aceptación 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 participan de la toma de decisión en aquellos asuntos que afectan sus procesos de aprendizaje;
- incluir una variedad de estrategias de enseñanza entre las cuales se presente un problema a resolver, una situación a explorar, una tarea de enseñanza recíproca, tareas definidas, espacios para la reflexión y la creatividad, en diferentes ambientes, donde el/la 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, 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, que sostiene que la construcción de las habilidades motrices se realiza más eficientemente si la práctica de la habilidad es variable que si es 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.

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.

Por ejemplo, si se propone hacer un abordaje de la clase atendiendo su complejidad, la evaluación debe relevar información acerca de los diferentes aspectos puestos en juego en una situación motriz, entre los cuales están: los modos que tienen los alumnos/as de vincularse en las actividades gimnásticas, expresivas, deportivas y en el ambiente natural, las estrategias cognitivas y las herramientas 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 un proceso complejo, continuo y sistemático, integrado 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 requiere evitar, por lo tanto, traducir 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/as en acciones de autoevaluación y coevaluación. Esto no releva al docente de ser el principal responsable de la evaluación de los estudiantes.

La evaluación adquiere diferentes funciones según el momento del proceso de enseñanza 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 proceso de enseñanza se realizará una evaluación que recopile datos acerca del desempeño referido a las prácticas corporales y motrices de los estudiantes, analice el proceso realizado en forma conjunta con ellos, verifique resultados, los socialice para obtener información que le permita:

- Compartir con sus estudiantes apreciaciones acerca de sus avances, procesos y resultados obtenidos, con 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, para mejorar su propuesta didáctica.

La evaluación final surge de contrastar los aprendizajes motores alcanzados al término de una etapa con los objetivos de aprendizaje previstas, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices que los/las estudiantes disponían al inicio, las particularidades del proceso 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, no se hace referencia solamente a los aspectos técnico-motrices observables, sino también 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, efectiva, de las situaciones problemáticas propuestas por el docente definidas por sus pares, a la interacción con los compañeros para aprender.

Un recorte reduccionista desde el que se evalúa la calidad de los gestos motores, de manera descontextualizada y tomando como referencia un modelo externo de comparación técnica, se excluye de este Diseño Curricular.

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 sobre su desempeño y cómo se vincula con otros en la tarea realizada, 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 también el reduccionismo frecuente según el cual la evaluación en la materia Educación Física se limita a la medición del rendimiento motor, en particular utilizando tests estandarizados que miden capacidades condicionales y ejecuciones de modelos técnicos-deportivos.

Las evaluaciones sobre el 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/as, 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 sobre 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 a través de pruebas de ejecución, cuestionarios u otros instrumentos.

En la construcción del instrumento se deberán contemplar los aspectos y los indicadores, ejemplo de los cuales podrán encontrarse al finalizar la propuesta de contenidos de cada eje.

El docente tendrá en cuenta, en el momento de observar y evaluar sistemáticamente, los criterios acordados, los indicadores y registros previamente diseñados y comunicados.

Bibliografía

- Blázquez Sánchez; Domingo, *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Zaragoza, Inde, 1996.
- Bracht, Valter, *Educación Física y aprendizaje social*. Córdoba, Velez Sarsfield, 1996.
- Brailovsky, Antonio y Folguelman, Dina, *Memoria verde en la Argentina*. Buenos Aires, Sudamericana, 1998.
- Contreras Jordán; Onofre, *Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista*. Zaragoza, Inde, 1998.
- Devís Devís; José, *Educación Física, deporte y currículum*. España, Visor, 1996.
- Devís Devis; José, *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. INDE, 1992
- DGCyE, Diseño Curricular de 3er año de ES, 2008
- DGCyE, SSE. DEF, *Aportes para la construcción curricular del área Educación Física. Tomos I y II*. La Plata, 2003.
- DGCyE, DEF, Documento Técnico, *La enseñanza de los juegos y deportes en el CEF*. La Plata, 2004.
- DGCyE, DEF, *Hacia una mejor educación física en la escuela*. La Plata, 2004.
- DGCyE, DEF, *Evaluación en Educación Física*. Documento Comisión Curricular: Corrales, Mónica, Maderna, Graciela, Renzi, Gladys, Saullo, Silvia, 2002.
- DGCyE, DEF, Documento Técnico, *La comprensión en las clases de Educación Física*. La Plata, 2005.
- DGCyE, DEF, Documento Técnico, *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. La Plata, 2006.
- DGCyE, DEGB, Programa Jornada Extendida *Transformar la escuela con los adolescentes*. La Plata, 2004.
- DGCyE, DEGB, Programa de Jornada Extendida, *Los aprendizajes motores en el medio natural*. La Plata, 2004.
- DGCyE, SSE, Programa de Jornada Extendida, *La organización participativa*. La Plata, 2005.
- DGCyE, DEF. *La Educación Física en el nivel Polimodal. Documento Curricular N°1: El adolescente, su cuerpo, su motricidad*. La Plata, 2004
- Díaz Lucea, Jordi, *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Zaragoza, Inde, 1999.
- Díaz, Liliana, *El cuerpo en la escuela*. Buenos Aires, Tiempos Editoriales, 1997.
- Fouchet, Alan, *Las artes del circo*. Stadium, Bs. As.2006
- Gomez, Jorge, *La Educación Física en el patio*. Buenos Aires, Stadium, 2002.
- Gomez, Raúl, *La enseñanza de la educación física en el nivel inicial y en el primer ciclo de la Educación General Básica*. Buenos Aires, Stadium, 2002.
- Gomez Mora; José, *Bases del acondicionamiento físico*. Barcelona INDE, 2007

- Grosser y otros, *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Martínez Rocca, 1988
- Hernandez Moreno; José, *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Inde, 2000.
- Inverno, Josep, *Circo y Educación Física*. Inde. Barcelona .2003
- Hernandez Moreno; José, *Análisis de las estructuras del juego deportivo*, Inde, 1998.
- Orlick, Perry. *Libres para cooperar, libres para crear. Nuevos juegos y deportes cooperativos*. Barcelona, Paidotribo.
- Gerbauix, Michel, *Actitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, INDE, 2004
- Parlebas, Pierre, *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona, Paidotribo, 2001.
- Reboratti, Carlos. *Ambiente y sociedad, conceptos y relaciones*. Buenos Aires, Planeta, 1999.
- Rey Cao; Ana y Trigo Aza; Eugenia, *Motricidad... ¿quién eres?*. Universidad de la Coruña (Extracto).2001
- Rodríguez López; Juan, *Deporte y ciencia*. España Inde, 1995
- Ruiz Pérez; Luis M., *Deporte y Aprendizaje*. España Visor, 1994
- Santoyo; Rafael. *“Algunas reflexiones sobre grupos de aprendizaje”*
- Santín, Silvino, *Educación Física, Ética, Estética y Salud*. Brasil, Ed. Esp Porto Alegre, 1995
- Sergio, Manuel, *Motricidad Humana*, Lisboa, Instituto Piaget, 1994
- Sergio, Manuel. *¿Qué es el progreso deportivo?* Instituto Piaget. Lisboa, 2001.
- Soares, Carmen. *Historia de lo diverso y lo homogéneo*. Conferencia Jornadas Cuerpo y cultura: prácticas corporales y diversidad. Coordinación de Deportes. Universidad de Buenos Aires. Junio 2005, (Mimeo)
- Souto, Marta, *Hacia una didáctica de lo grupal*. Buenos Aires, Miño y Dávila Editores. 1993.
- Trigo Aza; Eugenia y colaboradores, *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*. Nueva Visión, Buenos Aires, 2005.

Provincia de Buenos Aires

Gobernador
Sr. Daniel Scioli

Vicegobernador
Dr. Alberto Balestrini

Director General de Cultura y Educación
Prof. Mario Oporto

Vicepresidente 1° del Consejo General
de Cultura y Educación
Prof. Daniel Lauría

Subsecretario de Educación
Lic. Daniel Belinche

Director Provincial de Gestión Educativa
Prof. Jorge Ameal

Director Provincial de Educación de Gestión Privada
Lic. Néstor Ribet

Directora Provincial de Educación Secundaria
Mg. Claudia Bracchi