



EDUCACIÓN FÍSICA I II Y III

FUNDAMENTACIÓN DEL ESPACIO CURRICULAR

La Educación Física afirma su acción predominantemente práctica sobre bases teóricas que han sufrido cambios, transformaciones y enriquecimientos desde el campo científico. La misma no es un simple adiestramiento corporal, sino una acción educativa basada en conocimientos teóricos que parte de necesidades, realidades, problemas y de la búsqueda constante de soluciones a través de actividades gimnásticas, lúdicas y deportivas en contacto con la naturaleza y al aire libre.

Esto lleva a establecer distintas configuraciones de movimiento articulando sus contenidos en función de los procesos que es necesario cubrir para su aprendizaje e incluyendo el trabajo con procedimientos que apuntan a la construcción de capacidades de aprendizaje del propio cuerpo, habilidades, destrezas tácticas, técnicas, etc.

Estas construcciones llevan a la reflexión sobre la acción individual y colectiva, así como de cuidados y recaudos necesarios para una práctica corporal respetuosa del propio cuerpo, del cuerpo del otro y del ambiente.

La Educación Física es también un agente fundamental en el beneficio de una adecuada salud, y por ende de una mejor calidad de vida, lo cual redundará en que el alumno actúe como agente preventor, y llevando a despertar por medio de su acción educativa una consciente actitud crítica frente a los problemas que sufre la sociedad actual: enfermedades sociales, adicciones, modelos corporales vigentes, sedentarismo, etc.

Por lo tanto, la Educación Física, como ESPACIO CURRICULAR de la educación polimodal, pretende desde sus fines específicos: educar para conocer los recaudos y cuidados vinculados con el mejoramiento de la **SALUD**, educar para la práctica permanente de **ACTIVIDADES DEPORTIVAS** y educar para conocer el **AMBIENTE NATURAL** y efectivizar las prevenciones y cuidados necesarios para su preservación. Se establece como meta fundamental, contribuir a la preparación del adolescente para su desenvolvimiento social, acrecentando los valores físicos, intelectuales, éticos y morales.

Estos espacios curriculares incluyen contenidos referidos a las configuraciones de movimiento propias de la Educación Física. Proporcionan un tratamiento de las mismas acorde con la etapa evolutiva correspondiente a la adolescencia, continuando con el proceso de especificación progresiva de las habilidades corporales, iniciado en el Tercer Ciclo de la EGB, el cual trabaja sobre tres ejes fundamentales como lo son el **movimiento**, la **salud** y el **medio ambiente**, e introduciendo a los estudiantes en un nivel de formación específica respecto del dominio de prácticas corporales de su interés.

El tercer espacio planteado para el nivel Polimodal mantiene los ejes planteados para los espacios anteriores, pero su énfasis estará en reforzar el eje referido a **SALUD**, tomado éste como un concepto integral. El motivo de la elección de reforzar ese aspecto se debe a que está ampliamente comprobado científicamente que la actividad física es un elemento significativo para la calidad de vida del ser humano, y ya

que éste es el último espacio en el que el alumno realizará actividad física dentro del sistema escolar, es fundamental que como lo demuestran las investigaciones en que la población en su adultez se vuelcan a un tipo de vida sedentaria con sus consecuentes factores de riesgo para la salud constituyamos como meta fundamental en este espacio el afianzamiento y formación de los hábitos, cuidados y recaudos necesarios de manera estable para la práctica permanente de la actividad física.

Dentro de éste concepto integral, es importante realizar aclaraciones, la actividad física tiene un invaluable valor en la prevención de enfermedades sin dejar de lado el aspecto psicológico de las mismas como ser el estado o sensación psicológica general de bienestar, los estados de ánimo, la ansiedad y la autoestima.

Por todos los factores antes nombrados es que se ha considerado de trascendental importancia relevar este eje sin dejar de considerar los ejes de movimiento y medio ambiente, ya que uno de ellos es el medio por los cuales se llevan a cabo nuestra prácticas pedagógicas, y el otro es el ámbito donde se ha volcado la mayoría de la población para recrearse.

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

1ºY 2ºAÑO

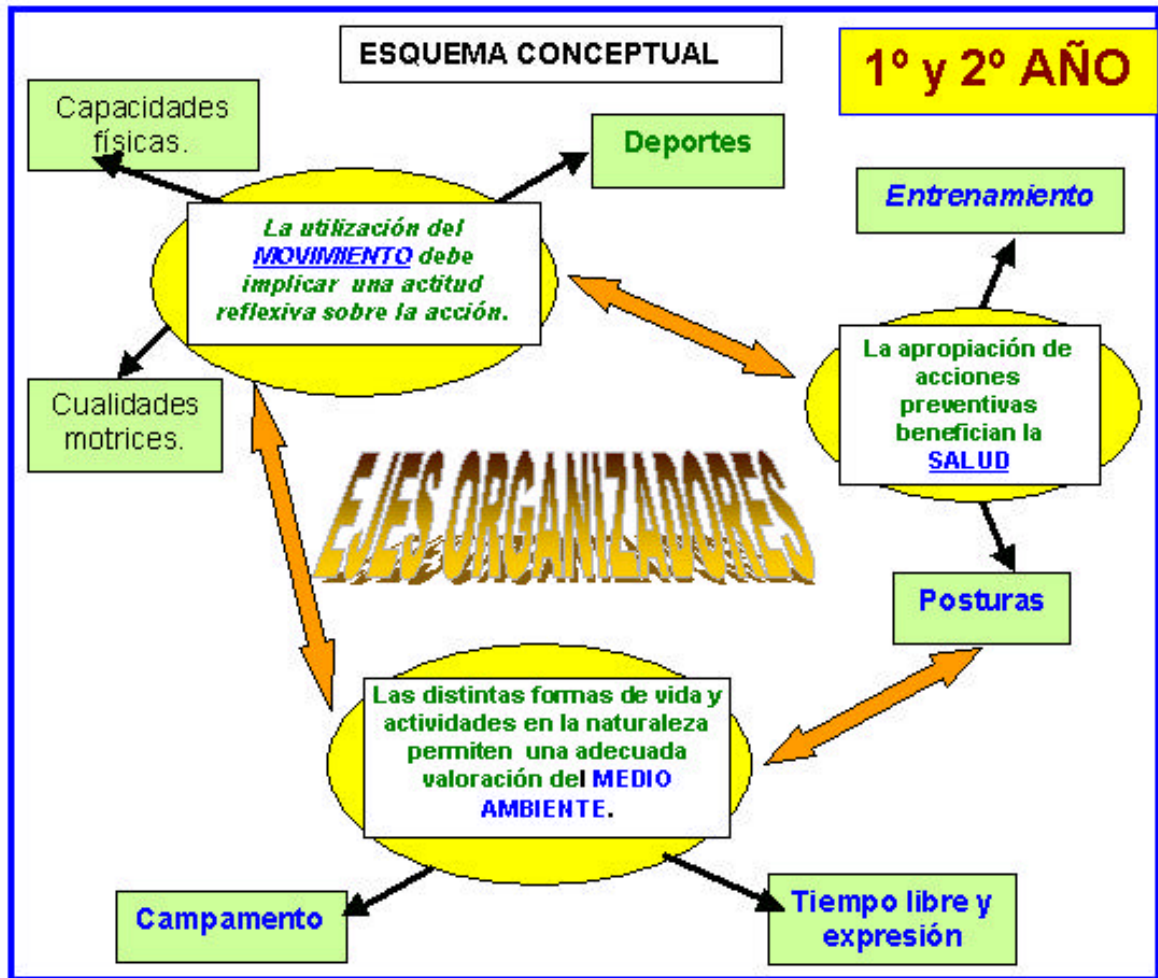
Después de cursar estos espacios curriculares, los estudiantes *estarán en condiciones de:*

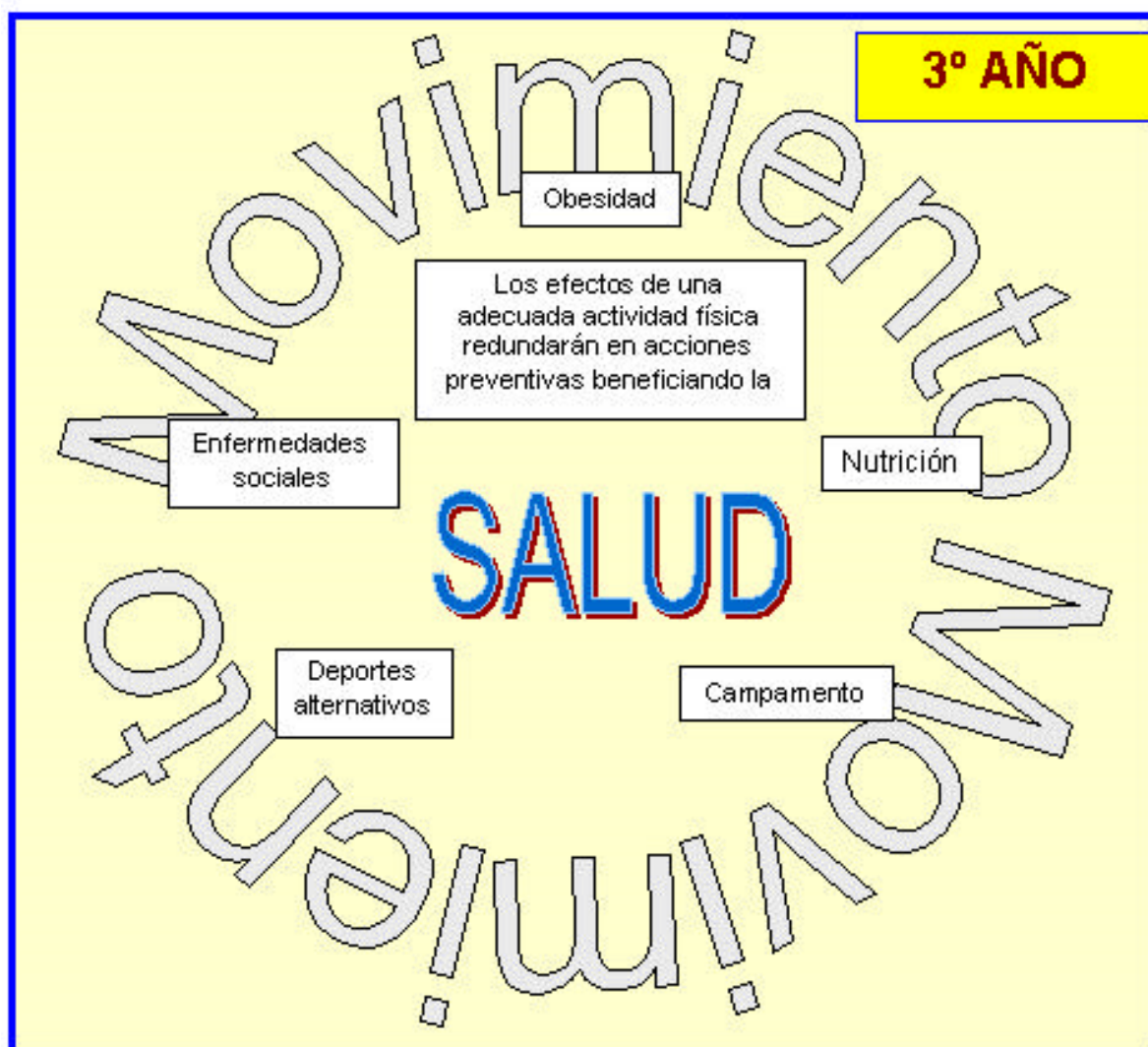
- Adquirir hábitos posturales adecuados que beneficien su salud.
- Conocer el funcionamiento de los sistemas óseo, respiratorio, cardiovascular y nervioso.
- Incorporar, elaborar y combinar secuencias de movimientos simples para la resolución de situaciones problema.
- Disponer de saberes técnicos y reglamentarios de los deportes seleccionados.
- Explicar la lógica de los juegos y los deportes valorando el uso de las técnicas generales de movimiento, expresión y comunicación en la gimnasia, los juegos y los deportes.
- Programar y presupuestar una salida de más de 48 horas fuera de la institución.
- Utilizar técnicas propias de la vida en campamento.

3ºAÑO

Después de cursar este espacio curricular, los estudiantes *estarán en condiciones de:*

- Elaborar una dieta calórica básica.
- Elaborar un plan de entrenamiento básico personal.
- Efectuar programas básicos en determinadas patologías.
- Ajustar sus capacidades condicionales y técnico-tácticas a las exigencias de la motricidad específica y sus posibilidades personales.
- Organizar, ejecutar y evaluar salidas de tiempo prolongado fuera de la institución.
- Discutir críticamente las relaciones entre salud, higiene, deporte y juego.





CONSIDERACIONES ACERCA DE LOS ESQUEMAS

El primero de ellos está diseñado a partir de tres ejes conceptuales, como lo son: " la utilización del **movimiento** debe implicar una actitud reflexiva sobre la acción", "la apropiación de acciones preventivas en beneficio de la **salud**" y "las distintas formas de vida y actividades en la naturaleza permiten una adecuada valoración del **medio ambiente**, garantizando de ésta manera una formación integral dentro del área de la Educación Física, los cuales han sido denominados **ejes organizadores**. Estos ejes han sido seleccionados debido a que son referentes de nuestra actividad, pues la salud es una de las bases por las cuales se educa al alumno para su presente y posterior beneficio, el movimiento es la herramienta fundamental por medio de la cual procedemos a elaborar los conocimientos y el medio ambiente es el ámbito donde se desarrollan las distintas formas de vida y expresiones del ser humano; expresiones y formas que son un nodo principal de nuestra actividad.

A partir de ellos se desprenden **núcleos temáticos**, los cuales contemplan los aspectos principales a tener en cuenta para asegurar un completo abordaje de cada una de estos ejes organizadores.

Desde éstos núcleos, se desprende una progresión específica de **contenidos sugeridos** a cada uno de ellos, los cuales tienen por función contemplar por correlación un completo abordaje del núcleo temático y por consiguiente un adecuado tratamiento de cada eje organizador.

El esquema referente al tercer espacio de nivel Polimodal está diseñado a partir del eje temático SALUD, desprendiéndose de éste los **núcleos temáticos**, los cuales contemplan los aspectos principales a tener en cuenta para asegurar un completo abordaje del eje organizador.

Desde éste núcleo, se desprende la misma progresión explicada anteriormente.

1º y 2º Año

CONTENIDOS SUGERIDOS

◆ **CAPACIDADES FISICAS EN RELACION CON LOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS**

- ◆ Fuerza.
- ◆ Resistencia.
- ◆ Velocidad.
- ◆ Flexibilidad.

- ◆ Sistema cardiovascular.
- ◆ Sistema respiratorio.
- ◆ Sistema óseo.
- ◆ Sistema muscular.

◆ **CUALIDADES MOTRICES**

- ◆ Equilibrio.
- ◆ Coordinación.

◆ **DEPORTES**

- ◆ Técnicas.
- ◆ Tácticas.
- ◆ Reglamento.
- ◆ Ética en el deporte.

◆ **ENTRENAMIENTO**

- ◆ Principios.
- ◆ Frecuencia
- ◆ Progresión
- ◆ Intensidad
- ◆ Duración.
- ◆ Aeróbico y anaeróbico.
- ◆ Test motores.

◆ **POSTURAS.**

- ◆ Técnicas motoras generales y específicas de movimiento.
 - ◆ Estáticas y referenciales.
 - ◆ Dinámicas.
 - ◆ Generales y específicas.
 - ◆ Desajustes posturales: evitación, compensación y corrección.
-

E
J
E
:
M
O
N
V
O
M
H
M
H
E
Z
H
O

E
J
E
:
S
A
L
U
D

◆ **CAMPAMENTO.**

- ◆ Programación
- ◆ Presupuesto.
- ◆ Gestión
- ◆ Organización
- ◆ Ambiente natural.
- ◆ Técnicas.
- ◆ Primeros auxilios.

◆ **TIEMPO LIBRE Y EXPRESION.**

- ◆ Actividades al aire libre: bicicleteadas, caminatas, etc.
- ◆ Organización de eventos: culturales, sociales, etc
- ◆ Juegos ecológicos.

E
S
E
:
S
E
D
H
O
A
R
B
H
Z
H
E

3º Año

Antes de desarrollar los contenidos sugeridos para este espacio, es conveniente señalar que los contenidos sugeridos para los dos primeros espacios siguen desarrollándose progresivamente en este espacio.

CONTENIDOS SUGERIDOS

• **NUTRICION.**

- Conceptos básicos.
- Nutrientes esenciales.
- Grupos alimentarios.
- Pirámide de alimentación.
- Hidratación deportiva (mecanismos regulatorios, signos y síntomas de deshidratación).
- Ayudas ergogénicas dietéticas y no dietéticas.
- Suplementos. Concentrados.

- **OBESIDAD.**

- Definición. Características. Tipos.
- Programas de reducción de peso. Objetivos y componentes.
- Balance nutricional.
- Fuentes de energía. Sistemas energéticos.
- Balance calórico y energético.
- Ecuación del gasto energético basal.
- Gasto energético en distintas actividades físicas.
- Calidad, cantidad y tipo de ejercicios.

- **ENFERMEDADES SOCIALES.**

- Bulimia.
- Anorexia.
- Tabaco.
- Alcohol.

- **CAMPAMENTO.**

- Mantenimiento de equipos.
- Ejecución: liderazgo, roles, tipos de actividades.
- Evaluación.

- **DEPORTES ALTERNATIVOS.**

- Rafting: grados de dificultad. Conducido y autoconducido.
- Trekking: primeros auxilios. Orientación. Grados de dificultad según los distintos tipos de terrenos.
- Escalada: técnicas (natural o artificial). Libre. Nudos. Sintomatología de altura (efectos y prevenciones). Tirolesa. Rappel.

Para cualquiera de los tres, se deben considerar de manera obligatoria las medidas de seguridad y el equipamiento específico.

ACLARACION DE CONTENIDOS

En esta propuesta de contenidos seleccionados en los esquemas de Educación Física, se realizó una desagregación que no es exhaustiva, no obligando a desarrollar al docente la totalidad de los mismos, ni implicando una secuenciación de los mismos.

Tiene el propósito de aportar sustentos y posibles relaciones entre contenidos (algunos de los cuales corresponden al ciclo inmediato anterior), que por su significatividad merecen ser recuperados, afianzados o incorporados a los saberes del alumno.

- La diferenciación de contenidos entre los espacios curriculares, está determinada por las expectativas de logro, las cuales clarifican los contenidos a tener en cuenta en cada uno de esos espacios.
- En el núcleo temático CAPACIDADES FISICAS, se encuentran éstas, junto a los sistemas fisiológicos del ser humano, debido a que se sugiere un abordaje de estos sistemas desde el punto de vista de su funcionalidad y de las variaciones que ocurren en estos por medio del movimiento.
- El núcleo temático ENTRENAMIENTO, se refiere al entrenamiento como base de salud, por medio del cual las futuras generaciones tengan las bases para un adecuado cuidado de su cuerpo.
- El núcleo temático OBESIDAD está separado del núcleo temático NUTRICION, debido a que es la patología que más relevancia a tomado en la última década y la que causa uno de los mayores inconvenientes en la población.
- En el núcleo temático ENFERMEDADES SOCIALES, se encuentran la anorexia y la bulimia (las cuales podrían incluirse en el núcleo temático nutrición), pero no ha sido estipulado de esa manera debido a que los desórdenes alimentarios son la consecuencia, y en nuestro espacio, Educación Física III, en el cual se abordan las mismas desde la actividad física lo que se privilegia es la prevención de las mismas por medio de ésta.
- En el núcleo temático CAMPAMENTO, se profundizaron los contenidos trabajados en años anteriores, con la intención de cambiar la estrategia pedagógica, siendo el alumno el que lo desarrolla en su totalidad, y en el cual el docente de Educación Física actuará como guía.

RECOMENDACIONES DIDACTICAS **Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

- Para el abordaje de cualesquiera de los tres espacios curriculares en el área de Educación Física se debe considerar que no se puede omitir ninguno de los ejes organizadores planteados en los esquemas, pues con ellos se garantizará una formación integral dentro del área.
- Es conveniente que las estrategias a utilizar integren experiencias prácticas e intercambios de opiniones entre los alumnos de manera equilibrada. La elaboración de conceptos y procedimientos adquiere mayor significatividad cuando estos son el fruto de experiencias compartidas y debatidas por los alumnos, recomendándose incluir situaciones de enseñanza que impliquen el planteamiento de problemas de movimiento, formulación de hipótesis, determinación y aplicación de estrategias, reflexión y análisis de los resultados en forma compartida.
- Cualesquiera de los tres espacios se pueden articular con otros campos del conocimiento, elaborando proyectos interdisciplinarios, siendo campo propicio para trabajar integralmente los contenidos de estos espacios con conceptos de la biología, la psicología, la sociología, etc. Los contenidos referidos a otras reglas, los comportamientos corporales y los valores incorporados en los juegos y deportes pueden relacionarse con Formación Ética y Ciudadana, y el análisis de los contenidos técnicos en relación con contenidos tecnológicos. Los aspectos expresivos-comunicativos del cuerpo y el movimiento pueden abordarse en conjunto con los lenguajes corporales, éstos se reflejarán en proyectos conjuntos con otros espacios para contribuir al desarrollo integral del proceso educativo.
- Teniendo en cuenta los ejes organizadores desarrollados en la estructura curricular, el alumno junto al docente seleccionará las actividades gimnásticas o el deporte específico, siendo éstas luego parte del P.E.I. de acuerdo: al interés del alumno, la capacitación de los docentes de la institución y la infraestructura y elementos didácticos disponibles.
- Se sugiere en deportes individuales, el atletismo; y en deportes de conjunto, voley, básquet, handbal, sóftbol, cestobal y fútbol; complementadas con actividades gimnásticas y juegos que contemplen el entrenamiento específico de la práctica deportiva y el entrenamiento general de las capacidades y habilidades corporales en relación con la salud y el conocimiento del cuerpo.
- Los intereses de los alumnos van definiéndose a lo largo de la etapa, por lo que es aconsejable diferenciar entre actividades diversificadas, que atienden a los diferentes intereses y aptitudes. Las actividades comunes incluirán aspectos de salud física y hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva, como medios de inserción social.

Las actividades diversificadas estarán enfocadas a cubrir los intereses de especialización de los alumnos en determinadas habilidades y actividades deportivas.

- El proceso de enseñanza–aprendizaje debe poseer un carácter sistematizado y adecuado a las diferencias y peculiaridades de los alumnos, detectadas mediante un DIAGNOSTICO INICIAL. El docente debe planificar su intervención a partir de dicha situación, considerando que las diferencias individuales no supondrán planteamientos discriminatorios, sino que todos los alumnos deben progresar y desarrollar las capacidades enunciadas en las expectativas de logros del área.
- El papel del docente en nuestros espacios en particular es básico para la eliminación de estereotipos, presentándose aquí la diversificación como la solución para el logro de una coeducación, como para la integración, dentro del respeto por la individualidad, dentro de un programa común.

BIBLIOGRAFIA

- Consejo Federal de Cultura y Educación y Ministerio de Cultura y Educación de la Nación - Contenidos Básicos Comunes para la Educación Polimodal - 1997.
- Educación Física para la E.S.O y el Bachillerato - José María Casado, Raúl Cobo y Mario Díaz del Cueto - Barcelona - 6ta Edición - 1997.
- Diseño Curricular en Educación Física - Fernandez Calero. G y Navarro Adelantado - I.N.D.E. - Barcelona - 1989.
- Ministerio de Cultura Y Educación de la Nación - Programas indicativos - Bs. As. - 1997.
- Ministerio de Cultura Y Educación de la Nación. Fuentes para la Transformación Educativa (Educación Física) Gómez Jorge.
- Compendio de nutrición normal. Brusco. Editorial Lopez. 1980.
- Nutrición y deporte. J. Odriozola. Editorial Eudena. 1988.
- Dietética deportiva. C. Berard. Editorial Masson. 1977.
- “ Porque debo decir no fumo”. García Gustavo. M
- “Tabaco, Alcohol y Educación, una actuación preventiva” – Sansz. Carlos Alonso.
- En el núcleo temático DEPORTES ALTERNATIVOS, la bibliografía esde reciente aparición, por ello todo lo referente a éste núcleo es de EDITORIAL DESNIVEL (España).