



ACTUALIZACIÓN DE PROGRAMAS
DE NIVEL MEDIO

PROGRAMA DE **EDUCACIÓN FÍSICA**

SEGUNDO AÑO
RESOLUCIÓN N° 1636/SED/2004

PLAN CBU (RM N° 1813/88 Y 1182/90)
PLAN BC (DECRETO N° 6680/56)

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Secretaría de Educación
Dirección de Currícula. 2004

Dirección General de Planeamiento
Dirección de Currícula
Bartolomé Mitre 1249 . CPA c1036aaw . Buenos Aires
Teléfono: 4375 6093 . teléfono/fax: 4373 5875
e-mail: dircur@buenosaires.edu.ar

Permitida la transcripción parcial de los textos incluidos en esta obra, hasta 1.000 palabras, según Ley 11.723, art. 10º, colocando el apartado consultado entre comillas y citando la fuente; si éste excediera la extensión mencionada deberá solicitarse autorización a la Dirección de Currícula. Distribución gratuita. Prohibida su venta.

GOBIERNO DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

Jefe de Gobierno

DR. ANÍBAL IBARRA

Vicejefe de Gobierno

LIC. JORGE TELERMAN

Secretaria de Educación

LIC. ROXANA PERAZZA

Subsecretaria de Educación

LIC. FLAVIA TERIGI

Directora General
de Educación Superior

LIC. GRACIELA MORGADE

Directora General
de Planeamiento

LIC. FLORENCIA FINNEGAN

Directora General
de Educación

HAYDÉE C. DE CAFFARENA

Directora de Currícula

LIC. CECILIA PARRA

Dir. de Educación

Media y Técnica

PROF. DOMINGO TAVARONE

Dir.º de Educación

Artística

LIC. BEATRIZ ZETINA

ACTUALIZACIÓN DE PROGRAMAS DE NIVEL MEDIO. SEGUNDO AÑO

EQUIPO TÉCNICO

EQUIPO CENTRAL: Marcela Benegas (Coordinadora),
Ana Campelo, Graciela Cappelletti, Marta García Costoya.

BIOLOGÍA: Laura Lacreu, Laura Socolovsky, Mirta Kauderer.

EDUCACIÓN CÍVICA: Isabelino Siede, Nancy Cardinaux, Vera Waksman.

EDUCACIÓN FÍSICA: Eduardo Prieto, Silvia Ferrari.

GEOGRAFÍA: Adriana Villa, Viviana Zenobi.

HISTORIA: Mariana Canedo, María Elena Barral.

INFORMÁTICA: Susana Muraro, Rosa Cicala.

LENGUA Y LITERATURA: Delia Lerner, María Elena Rodríguez, Hilda Weitzman.

MATEMÁTICA: Patricia Sadovsky, Carmen Sessa, Gema Fioriti.

MÚSICA: Clarisa Alvarez, Gustavo Vargas.

PLÁSTICA: Graciela Sanz.

TEATRO: Helena Alderoqui.

TECNOLOGÍA: Abel Rodríguez de Fraga, Claudia Figari, Jorge Petrosino.

PROYECTO SOCIEDAD, CULTURA Y ARTE: Helena Alderoqui y Gabriela Fabbro.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: Arturo Sala y Nuria Sala.

COLABORACIÓN: Cecilia Ullman (Plástica), Paula Ferrer (Teatro).

Í N D I C E

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 7

FUNDAMENTACIÓN **7**

La Educación Física y el trabajo por proyectos **12**

PROPÓSITOS **13**

ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS **14**

El propio cuerpo **14**

El propio cuerpo y el medio físico **19**

El propio cuerpo y el medio social **22**

LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA **25**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE **27**

G.C.B.A.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN

"La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad."¹ Desde esta concepción, la Educación Física en la escuela hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

1 | G.C.B.A., Secretaría de Educación, Dirección General de Planeamiento, Dirección de Curricula. *Pre Diseño Curricular para la Educación General Básica (Educación Primaria y Media según denominación vigente), Marco General, 1999.*

El desarrollo adolescente ubica a los estudiantes frente a cambios que requieren una "nueva conquista" de su cuerpo, un reordenamiento en su ubicación espacial, en el registro de sus sensaciones, en el reconocimiento de sus posibilidades de acción. Cambios que con frecuencia les producen inseguridad, que puede manifestarse de diversas formas e influyen en las relaciones sociales que sostienen.

Los adolescentes que concurren a las escuelas de la Jurisdicción disfrutan de los beneficios que implica vivir en una gran ciudad al disponer de una oferta variada de actividades culturales y recreativas; al mismo tiempo que muchos de ellos disponen de escasos espacios verdes, padecen la polución ambiental, y se encuentran con frecuencia expuestos a situaciones de riesgo e inseguridad.

Es necesario también considerar el impacto que en los adolescentes tienen los medios masivos de comunicación, que les permiten acceder a diversa y novedosa información a la vez que tienden a imponer modelos de éxito y de fracaso.

En las variadas circunstancias vitales que atraviesan los alumnos de la escuela media necesitan aprender cómo desenvolverse en esta época, en esta edad, cómo conquistar su disponibilidad corporal, para lo cual requieren referentes que los ayuden a lograrlo y grupos en los cuales sentirse incluidos.

Este programa pretende aportar ideas y lineamientos que orienten a los profesores de Educación Física para que todos sus alumnos puedan lograr esas conquistas. A continuación se explicitan algunas de las ideas centrales que fundamentan esta propuesta.

La Educación Física en la escuela cumple una función democratizadora, dado que, para muchos adolescentes, constituye la única posibilidad de acceder a una oferta vinculada con saberes referidos al propio cuerpo y su movimiento. En este sentido, debe garantizar una real participación de todos los estudiantes.

Para ello, los docentes de Educación Física deberán asegurar a todos los alumnos:

- ... la participación en actividades corporales que involucren a todos y a cada uno en su interés, su deseo, con la posibilidad de elegirla, incluso más allá de la situación de clase;
- ... un lugar para reconocer y ser reconocido, respetar y ser respetado, cualesquiera sean sus características personales y/o posibilidades de desempeño;
- ... un espacio para aprender, para sentirse bien con su cuerpo, con el movimiento, con el juego.

La enseñanza de la Educación Física está estrechamente relacionada con la promoción de la salud.² Es necesario enseñar en forma sistemática esta relación.

Esto implica considerar que:

- la práctica de la actividad física, lúdica y deportiva constituye un derecho de todos y realizada en forma placentera favorece el cuidado de la salud;
- la Educación Física debe aportar al adolescente saberes que le posibiliten responsabilizarse por su salud. Esto implica poder elegir libre y críticamente las actividades a realizar, apreciando el valor del esfuerzo para la conquista de un estado placentero y saludable;
- la enseñanza de saberes corporales ayuda al adolescente a encontrarse consigo mismo, con sus formas y dimensiones, sus capacidades, posibilidades y límites, para poder quererse, valorarse y cuidarse;
- el tratamiento de las capacidades motoras implica proponer actividades que respeten las diferencias de posibilidades y limitaciones individuales, y prioricen los procesos formativos por sobre el rendimiento competitivo;
- las actividades que se propongan en Educación Física deberán enriquecer las posibilidades expresivas y comunicativas que contribuyan a la constitución de un espacio grupal de salud y de bienestar.

Es necesario considerar la influencia de los medios de comunicación y sus mensajes como contenido de la enseñanza.

Los docentes deberán tener en cuenta que:

- los medios masivos de comunicación a través de sus mensajes estimulan el consumo de modelos de éxito y fracaso, muy ligados al aspecto físico, a la moda, a las relaciones con el otro sexo, y que tienen a los púberes y adolescentes como especiales destinatarios;

2 | Para la Organización Mundial de la Salud (1946), la salud "es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades". M. Terris propone una modificación, y sostiene que la salud es "un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidades de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades". *Pre Diseño Curricular para la Educación General Básica (Educación Primaria y Media según denominación vigente), Marco General, Educación Física, op. cit.*

- la Educación Física debe aportar herramientas que permitan a los alumnos analizar críticamente el significado de estos mensajes, reflexionar sobre las diversas ofertas que se encuentran a su alcance, y elegir aquellas que sean más saludables, placenteras y adecuadas en función de la edad.

La enseñanza de la Educación Física en la escuela debe promover que los alumnos continúen realizando actividad física más allá del ámbito y la etapa escolar. Esto requiere ofrecer a los alumnos propuestas potencialmente placenteras, significativas y valiosas.

Con esta intención, es necesario que los docentes elaboren propuestas que promuevan en los alumnos:

- la resolución de desafíos, acordes con sus capacidades y potencialidades;
- la asignación de sentido a las tareas;
- el logro de experiencias exitosas, que les permitan sentir que "les sale bien", que son competentes, que pueden superarse, que se sienten bien haciéndolo;
- la búsqueda y la invención de alternativas para resoluciones más eficaces;
- la gestión de proyectos vinculados con diferentes actividades físicas a partir de acuerdos con pares y profesores;
- el placer por la realización de las actividades, más allá de los resultados.

Estas ideas sustentan el sentido que adquiere hoy la Educación Física como disciplina escolar en la escuela media, cuya función y compromiso consiste en ofrecer a todos los alumnos propuestas de enseñanza vinculadas con el propio cuerpo y su movimiento, que les permitan aprender a relacionarse saludable, constructiva y respetuosamente **con-sigo mismo, con los demás y con el medio ambiente.**

En segundo año los alumnos comienzan a definir ciertos intereses en función de algunas prácticas de movimiento que los convocan más que otras. Las experiencias motrices de años anteriores, y en particular las prácticas realizadas durante el primer año, les permiten elegir una orientación hacia alguna especialidad. Por este motivo, suele ofrecerse a los alumnos una actividad física y/o deportiva determinada con la intención de que profundicen sus saberes. No obstante, se propone brindar a los alumnos variadas experiencias de aprendizaje que contribuyan con su formación integral y los habiliten para realizar una diversidad de prácticas durante y una vez finalizada la etapa escolar. Según las características y necesidades del grupo y acuerdos institucionales, los docentes optarán por abordar la profundización

de una actividad física o deportiva en particular o continuar en la línea de realizar una propuesta variada y polivalente que se dirija a la enseñanza de por lo menos dos deportes diferentes. Se recomienda que, aun cuando se seleccione un solo deporte para todo el año, se lleve adelante en algún período la enseñanza y práctica de otras actividades físicas y/o deportivas de estructuras diferentes del deporte seleccionado.

Los alumnos de segundo año pueden encontrarse más afianzados en sus relaciones con los otros, e integrar grupos de aprendizaje más consolidados en función de la experiencia compartida. La enseñanza de valores como la solidaridad, la cooperación, la aceptación del otro, como también la construcción de las reglas y su aplicación autónoma pueden abordarse con mayor complejidad, dado que son mayores las posibilidades de abstracción, análisis crítico, argumentación y compromiso de los alumnos.

En este sentido, resulta pertinente propiciar la participación de los alumnos en el diseño, la implementación y la evaluación de proyectos elaborados colectivamente. Tanto el proceso de construcción como el resultado en sí mismo pueden constituirse en valiosas oportunidades formativas.

El programa incluye algunas orientaciones referidas a la formulación de proyectos de trabajo, entre otras opciones posibles, que permiten el tratamiento articulado de diversos contenidos.

En relación con los propósitos se ha resuelto que para segundo año continúen los mismos que se han previsto para primero, atendiendo a la unidad de sentido con que ha sido concebida la tarea de enseñanza a lo largo de estos dos años.

Los contenidos se presentan organizados en ejes que se articulan con la propuesta para primer año y para los niveles anteriores.

Se ha incluido una amplia y variada gama de contenidos para que en cada institución los equipos docentes acuerden una selección pertinente que permita un tratamiento equilibrado de los ejes, y que responda a las particularidades de sus alumnos y a los contextos en los cuales desarrollan sus prácticas. No obstante, se ha decidido diferenciar aquellos contenidos cuya enseñanza resulta impostergable en este segundo año. En algunos casos se retoman contenidos presentes en el programa de primero, cuyo tratamiento didáctico se extiende para segundo año.

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL TRABAJO POR PROYECTOS

Entre las diferentes posibilidades para la organización de la tarea se encuentra la planificación por proyectos didácticos, definidos como "un conjunto de acciones articuladas para el

logro de un producto, cuya planificación prevé el aprendizaje de contenidos curriculares".³
En este contexto, el término "producto" refiere a:

- Un objeto, por ejemplo: un periódico mural que exhibe información referida a los aportes de la Educación física para una vida sana.
- Un hecho o evento, por ejemplo: jornadas recreativas, muestras, torneos, campamentos, etcétera.
- Una acción reiterada o extendida en el tiempo: una campaña por una mejor calidad de vida que comprenda diferentes actividades físicas.

Las acciones que se realizan para el logro de un producto al que se considera valioso adquieren mayor significación para los adolescentes. En este sentido, la elaboración de proyectos constituye una de las estrategias metodológicas caracterizada por ser atractiva, valiosa y significativa para los alumnos, quienes desarrollan su iniciativa, acrecientan su compromiso y despliegan su autonomía. Esto puede observarse, por ejemplo, cuando realizan propuestas y acuerdan acerca de las tareas y los tiempos necesarios para llevar a cabo el producto esperado.

De todos modos resulta pertinente destacar que la elaboración de proyectos es una posibilidad entre otras, también apropiadas, para la organización de la tarea. El docente analizará y seleccionará la forma más adecuada en función del contenido a enseñar, de los objetivos que se proponga, de las características del grupo de alumnos y del contexto.

Para la elaboración de los proyectos, es conveniente atender a los siguientes criterios:

- ▲ La consideración de los intereses y saberes previos de los estudiantes.
- ▲ La oferta de una propuesta de enseñanza variada que incluya a todos los alumnos.
- ▲ La necesidad de que el proyecto se construya en forma colectiva convocando al compromiso de los participantes tanto en la generación de las propuestas, como en relación con los acuerdos respecto de la distribución de tiempos, tareas y productos a elaborar.
- ▲ La adecuación a las posibilidades reales de los recursos de tiempo y espacio disponibles para su realización.

3 | Omar E. Argañaraz. *Proyectos en el aula*, Buenos Aires, San Miguel, Ediciones Organización Escolar, 1997.

PROPÓSITOS

A través de la enseñanza se procurará:

- Favorecer el reconocimiento de la importancia del cuidado de la salud a través de la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Promover un conocimiento más profundo del propio cuerpo en relación con sus posibilidades y limitaciones y con la comunicación con los otros, iniciando a los alumnos en diversas prácticas corporales.
- Facilitar la práctica de diversas actividades físicas y deportivas que encuentren relación con los saberes adquiridos previamente por los alumnos.
- Posibilitar la resolución de situaciones en diversos juegos motores y deportes que demanden la adquisición o la construcción de diferentes habilidades motoras.
- Propiciar la aproximación a variadas expresiones del movimiento que le permitan a los alumnos conocer y disfrutar de diferentes prácticas corporales.
- Promover el desarrollo de valores como la solidaridad, la cooperación, la sinceridad y la aceptación del otro en la integración a un grupo.
- Promover la construcción consensuada de normas y su implementación autónoma.
- Propiciar la aceptación de las diferencias de capacidades, participación y rendimiento en la integración de todos y cada uno a las actividades físicas y deportivas.
- Favorecer la construcción y la puesta en marcha de proyectos acordados grupalmente y con el docente.

ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

La organización de los contenidos se ha desarrollado considerando los siguientes ejes:⁴

EL PROPIO CUERPO.

EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FÍSICO.

EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL.

4 | En la presente organización de contenidos se ha considerado lo dispuesto por los documentos curriculares de la jurisdicción para los distintos niveles de la enseñanza.

Estos ejes posibilitan una organización dinámica y una articulación de los contenidos para la enseñanza. Las planificaciones que elaboren los docentes deberán centrarse en los tres ejes propuestos. Si bien en algunas situaciones se encontrará predominancia de alguno de los ejes, en el conjunto de la propuesta se deberá apuntar a un tratamiento equilibrado de los mismos.

Como ya se ha señalado, en algunos casos se encuentran contenidos ya incluidos en primer año, cuyo tratamiento didáctico se extiende para segundo.

EL PROPIO CUERPO

En relación con este eje cabe señalar que "durante mucho tiempo se consideró que el conocimiento sobre el propio cuerpo era una 'consecuencia' del aprendizaje de las habilidades motoras, del moverse, del hacer corporalmente, más allá de la conciencia que se pusiera en esto.

Esta creencia es una verdad a medias.

El conocimiento del cuerpo se logra a partir de:

- accionar para resolver múltiples problemas de movimiento,
- comprender cómo es, cómo funciona y registrar las sensaciones propioceptivas,
- reconocer la posibilidad de comunicación corporal,
- valorar el cuidado del propio cuerpo".⁵

Este eje se organiza en los siguientes apartados:

EL CUIDADO DE LA SALUD

Incluye contenidos que aportan al conocimiento de las relaciones entre la actividad física, la salud y el cuidado del cuerpo.

LA CONCIENCIA CORPORAL

Se desarrollan contenidos que permiten profundizar el conocimiento del propio cuerpo.

5 | G.C.B.A., Secretaría de Educación, Dirección General de Planeamiento, Dirección de Currícula. *Educación Física. Documento de trabajo para 7º grado*, Actualización Curricular, 2000.

LAS HABILIDADES MOTORAS

Refiere a la adquisición y la construcción de las habilidades motoras específicas, para lo cual se sugiere sostener un proceso de aprendizaje abierto y variado ofreciendo múltiples posibilidades de exploración y utilización de las mismas.

LA COMUNICACIÓN CORPORAL

Se trabajan contenidos que propicien el reconocimiento de los aspectos expresivos del cuerpo y el movimiento en el contexto de la clase de Educación Física.

Por ejemplo:

- ▲ Si la propuesta del profesor es enseñar relajación o la importancia de la actividad física para la salud o habilidades cada vez más complejas, en el campo de los deportes o de otras disciplinas corporales y del movimiento, deberá seleccionar los contenidos incluidos en el eje "El propio cuerpo".

EL CUIDADO DE LA SALUD

- ▶ Criterios para la estimulación de las capacidades motoras condicionales teniendo en cuenta el nivel evolutivo y las características de cada alumno.
- ▶ Diferencia entre pausa activa y pausa pasiva para la regulación del esfuerzo en la actividad física.
- ▶ Técnicas de respiración para la regulación del esfuerzo y la recuperación.
- ▶ Incidencia de la alimentación, descanso y actividad física para el cuidado de la salud.
- ▶ Reconocimiento y control de una correcta postura en diferentes posiciones, y para ejecutar distintos movimientos.
- ▶ Ejercicios compensatorios de posturas, destrezas, técnicas y situaciones diversas propias de la actividad física.
- ▶ Mensajes de los medios de comunicación con respecto a los modelos de conducta y a los "ideales de cuerpo femenino y masculino".
- ▶ Prevención de adicciones.

LA CONCIENCIA CORPORAL

- ▶ Funciones de los diferentes grupos musculares en distintos tipos de movimientos y ejercicios construidos (protagonistas, antagonistas).

- ▶ Ejercicios adecuados para la estimulación de las capacidades.
- ▶ Reconocimiento de los ejes y planos corporales en la realización de diversos movimientos y ejercicios contruados.
- ▶ Técnicas de relajación (que posibiliten un control sobre diferentes grupos musculares y la recuperación luego de diversas tareas).
- ▶ Cambios corporales propios de los procesos de desarrollo y crecimiento.

LAS HABILIDADES MOTORAS

- ▶ Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de por lo menos dos juegos deportivos formales con estructuras disimiles.⁶
- ▶ Utilización de habilidades motoras específicas de un deporte formal con mayor ajuste técnico.⁷
- ▶ Análisis de las formas de ejecución de las habilidades motoras específicas en función de una aplicación más fluida y económica.
- ▶ Correcciones técnicas a partir del análisis del movimiento que realizan el mismo alumno, los compañeros y el docente.
- ▶ Autonomía en la selección de habilidades motoras para resolver situaciones del juego.
- ▶ Acciones específicas para resolver situaciones propias del medio natural.
- ▶ Registro y diferenciación de la estructura rítmica de habilidades motoras específicas.

Habilidades específicas propias de los Deportes de habilidades abiertas⁸

- ▶ Análisis de situaciones de juego y detección de la necesidad de práctica de las habilidades motoras específicas.

6 | Es conveniente que los deportes que se enseñen presenten características diferentes en cuanto a organización espacial, tipos de habilidades que ponen en juego, reglas que los encuadran y tipos de resoluciones estratégicas que requieren.

7 | Se sugiere que en las planificaciones de los docentes estas habilidades motoras específicas se denominen con las expresiones que se utilizan para las técnicas específicas de cada uno de los deportes seleccionados.

8 | Se sugiere que en las planificaciones de los docentes los contenidos referidos a los deportes de habilidades abiertas se especifiquen con las denominaciones que adquieren en cada uno de ellos (básquetbol, hándbol, fútbol, hockey, sóftbol, voleibol).

- ▶ Pase y recepción con ajuste técnico ante la oposición de otros, con respecto a los objetivos táctico estratégicos de por lo menos dos juegos deportivos formales.
- ▶ Manejo de un objeto con la mano y/o el pie en situaciones de oposición.
- ▶ Manejo de un objeto sin retención ("golpe") utilizando las manos, brazos y distintas partes del cuerpo en situaciones de oposición.
- ▶ Manejo de un objeto para controlar otro en su detención, traslación, empuje o golpe en situaciones de oposición.
- ▶ Lanzamientos de precisión y de potencia combinados con acciones previas, en situaciones de oposición.
- ▶ Recepción de un objeto combinada con saltos, giros y/o desplazamientos en diversas situaciones de oposición.

Habilidades específicas propias del atletismo

- ▶ Carreras atléticas de velocidad y resistencia.
- ▶ Carreras de postas. Técnicas en el pasaje de testimonio.
- ▶ Carreras con vallas. Pasaje de la valla.
- ▶ Salto en largo. Técnicas de realización.
- ▶ Salto en alto. Técnica básica.
- ▶ Lanzamientos a distancia combinados con acciones previas.

Habilidades específicas propias de las diferentes expresiones de la gimnasia

- ▶ Combinación de dos o más destrezas gimnásticas con ajuste técnico en enlaces fluidos con o sin ajuste rítmico musical.
- ▶ Técnicas de movimiento adecuadas para trepa, suspensión y balanceo sobre aparatos, sobre elementos naturales o construcciones rústicas.
- ▶ Manejo de un objeto sin retención ("golpe") utilizando las manos, brazos y distintas partes del cuerpo con o sin acompañamiento rítmico y/o musical. Combinación de técnicas corporales (saltos, giros, ondas, equilibrios, balanceos, lanzamientos, recepciones y/o desplazamientos) con o sin utilización de aparatos (soga, pelota, aro, cinta), con o sin acompañamiento rítmico y/o musical.
- ▶ Saltos con carrera previa a cajón o caballete, frontal y longitudinal.
- ▶ Técnicas de ayuda y cuidado del compañero para la realización de destrezas gimnásticas.

Habilidades específicas propias del medio acuático⁹

- ▶ Habilidades motoras específicas correspondientes a variadas técnicas de nado.
- ▶ Habilidades que posibilitan un mejor desenvolvimiento en el medio.

Habilidades específicas propias del medio natural

- ▶ Habilidades para resolver situaciones propias del medio natural.
- ▶ Construcciones con materiales del medio natural.

LA COMUNICACIÓN CORPORAL

- ▶ Capacidades y recursos expresivos del gesto y la postura (por ejemplo, mímica).
- ▶ Interpretación de movimientos, gestos, posturas, actitudes en juegos y/o diversas situaciones.
- ▶ Producción de mensajes individuales y grupales con un sentido expresivo (en la corporización de imágenes, sensaciones, emociones, situaciones y ritmos).
- ▶ Lectura de mensajes corporales: coherencia y discordancia entre el mensaje verbal y el corporal y su implicancia en la comunicación.
- ▶ Técnicas propias de danzas variadas.
- ▶ Producciones coreográficas con o sin elementos y/o con o sin acompañamiento musical.

9 | Se sugiere consultar para la enseñanza de estas habilidades el *Pre Diseño Curricular para la Educación General Básica (Educación Primaria y Media según denominación vigente), Segundo ciclo, op. cit.* En segundo año de la escuela media, la enseñanza de la natación considerará como punto de partida los saberes de los alumnos en relación con el medio acuático. Cobra en este caso una importancia fundamental el diagnóstico y, en función del mismo, el planteo de propuestas adecuadas a las diferentes situaciones en que se encuentran los alumnos con relación al aprendizaje en este medio. En tal sentido, el *Pre Diseño Curricular* plantea contenidos para favorecer la aproximación, la adaptación y la conquista del medio. En segundo año y, tomando en cuenta la situación de cada alumno, se profundizará en la enseñanza de las habilidades motoras específicas correspondientes a variadas técnicas de nado, como también en la adquisición de habilidades que le posibilitan un mejor desenvolvimiento.

EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO FÍSICO

Este eje se organiza en tres apartados:

LA ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO

Se hace referencia al reconocimiento de las variables "estables" del espacio (un campo de juego, el espacio escolar, el de un campamento, etc.). Se tratará de ayudar a los alumnos a observar, buscar puntos de referencia, reconocer y representar adecuadamente dimensiones, direcciones y sentidos, utilizando las nociones aprendidas. En forma simultánea se intentará habilitarlo para su ubicación en espacios no "perceptibles" directamente, aportando a su posibilidad de representación mental.

LAS VARIABLES FÍSICAS DEL MOVIMIENTO

Se hace referencia a los contenidos que deben enseñarse con relación a las variables espaciales, temporales y objetales del movimiento propio, de los otros y de los objetos.

EL CUIDADO DEL MEDIO FÍSICO

Procura el reconocimiento de la importancia de este medio y en consecuencia la necesidad de proceder a su cuidado como requisito fundamental para el equilibrio de este consigo mismo.

Por ejemplo:

- ▲ Si la intención del docente es que los alumnos aprendan a tener en cuenta el medio físico en el que se desarrolla la clase de Educación Física, la orientación adecuada en el espacio disponible en diferentes actividades físicas, juegos y deportes, atender a las características de los objetos para ajustar sus acciones, deberá seleccionar los contenidos incluidos en el eje "El propio cuerpo y el medio físico".¹⁰

LA ORIENTACIÓN EN EL ESPACIO

- Ubicaciones, desplazamientos, relevos, rotaciones, cubrimientos, en las posiciones y funciones en los juegos deportivos.

10 | *Educación Física. Documento de trabajo para 7º grado, op. cit.*

- ▶ Ubicaciones, desplazamientos, relevos, rotaciones, cubrimientos, en las posiciones y funciones en variadas actividades expresivas y gimnásticas. Resolución de situaciones en superioridad e inferioridad numérica en los juegos por equipos.
- ▶ Anticipación en la orientación de las posiciones y los recorridos en los espacios de juego con un sentido táctico y estratégico.
- ▶ Tácticas y estrategias en los juegos deportivos formales aplicando adecuadamente las nociones espaciales y temporales.
- ▶ Diseños y recorridos en producciones coreográficas.
- ▶ Sentidos de traslación, rotación y giros. Reconocimiento y representación gráfica de espacios habituales y no habituales.
- ▶ Recursos de orientación en el medio natural.

LAS VARIABLES FÍSICAS DEL MOVIMIENTO

- ▶ Variables espaciales y temporales en la resolución de situaciones de oposición.
- ▶ Variables espaciales y temporales en la realización de variadas actividades gimnásticas y expresivas.
- ▶ Selección de habilidades motoras en la anticipación de trayectorias y desplazamientos.
- ▶ Resolución de situaciones de oposición en el enfrentamiento del adversario en forma individual y grupal.¹¹

EL CUIDADO DEL MEDIO FÍSICO

- ▶ Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del cuerpo en los diferentes ámbitos.
- ▶ El cuidado de la escuela, del ámbito de la clase y de los objetos.
- ▶ Conocimiento de la problemática ambiental.
- ▶ El cuidado del medio natural.
- ▶ Valoración del cuidado del medio ambiente.

11 | Se sugiere que las acciones propias de estas resoluciones reciban en las planificaciones de los docentes las denominaciones específicas que se le otorgan en cada deporte.

EL PROPIO CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

A través de la acción motriz y la palabra que la acompaña los alumnos buscan recabar información sobre el medio social en el que viven, intentan conocer a otros, comunicarse con ellos, aceptar y proponer normas y adaptarse a las características de este medio. Todo esto lleva a la necesidad de agrupar contenidos alrededor de un eje que considere este conocimiento y los aprendizajes que es necesario promover.

Es necesario considerar:

- los distintos tipos de tareas grupales, juegos y deportes que los alumnos realizan, y cómo éstos se complejizan a medida que se suceden nuevos aprendizajes;
- la construcción de nuevas relaciones con los otros a partir de la aceptación, la creación y la recreación de normas y reglas;
- el cuidado y el respeto por los otros como base del concepto social de salud.

Este eje se organiza en los siguientes apartados:

LOS JUEGOS

Los contenidos presentados en este apartado se refieren tanto al conocimiento de juegos y deportes como al "saber jugar".

LA ACEPTACIÓN Y LA ELABORACIÓN DE LAS REGLAS

Se procura profundizar en la comprensión del sentido de las reglas como reguladoras del juego, del deporte y de la convivencia. Se propone que las mismas se construyan en forma consensuada, avanzando así en el logro de una mayor autonomía.

EL APRENDIZAJE GRUPAL

Se presentan contenidos que resultan indispensables a fin de crear las condiciones para que todos puedan aprender.

EL CUIDADO Y EL RESPETO POR EL OTRO

Se promueve el cuidado y el respeto de y por los otros, comprometiendo a los alumnos en la protección de la salud de todos los miembros del grupo.

Por ejemplo:

- ▲ Si el docente quiere enseñar variadas tareas grupales, juegos y deportes, a organizarse para participar de las mismas y elaborar resoluciones tácticas para los pro-

blemas que se presentan, atender a la construcción de reglas y normas, analizar críticamente actitudes y valores que regulen la vida grupal en la clase (en las tareas y en los juegos), buscará contenidos comprendidos en el eje "El propio cuerpo y el medio social".

LOS JUEGOS

- ▶ Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización, que presenten problemas que requieran de diferentes habilidades para su resolución.
- ▶ Juegos deportivos con estructuras organizativas diferentes.¹²
- ▶ Juegos cooperativos que impliquen tratados, acuerdos y resoluciones estratégicas a los problemas presentados.
- ▶ Juegos tradicionales propios de la edad, originarios de las diversas comunidades de origen que coexisten en la escuela.
- ▶ Juegos grupales en el ámbito natural aplicando los conocimientos sobre las características y particularidades del medio.
- ▶ Invención y/o modificación de juegos en forma individual o grupal.
- ▶ Juego deportivo en los que se profundicen los conocimientos reglamentarios, tácticos y técnicos.¹³

LA ACEPTACIÓN Y LA ELABORACIÓN DE LAS REGLAS

- ▶ Acuerdos grupales con respecto a los roles y las funciones en diferentes actividades y juegos deportivos.
- ▶ Noción de justicia y de equidad en la aplicación de reglas y normas.
- ▶ Las normas como reguladoras de la convivencia en períodos prolongados, situaciones especiales, y ámbitos no habituales (salidas y campamentos).

12 | Se sugiere la enseñanza de por lo menos dos deportes de conjunto que presenten diferencias en cuanto a su campo de juego, cantidad y distribución de los jugadores, tipos de elementos y/o implementos, forma de manejo de los elementos, tipos de resoluciones que se promuevan.

13 | En los casos en que el docente considere conveniente orientará la enseñanza hacia la profundización de un deporte en particular.

- ▶ Valoración de la competencia reconociendo la importancia de compartir, los desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.
- ▶ Participación en encuentros deportivos, gimnásticos, atléticos y artísticos dentro de la institución y con otras instituciones.
- ▶ Análisis de las posibilidades y las limitaciones que ofrecen las diferentes formas de organización de los torneos y encuentros.

EL APRENDIZAJE GRUPAL¹⁴

- ▶ Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente, de un compañero o con independencia de ambos.
- ▶ Organización táctica del grupo para un juego a partir de la propuesta del docente o sin su intervención.
- ▶ Aceptación de las diferentes posibilidades y limitaciones entre los integrantes de un grupo y/o equipo.
- ▶ Ganar y perder: respeto por el compañero y el adversario.
- ▶ La comunicación motriz en los juegos deportivos: interpretación de las acciones y los mensajes de los compañeros y los adversarios.
- ▶ Análisis crítico sobre los mensajes de los medios de comunicación con respecto a los modelos de conducta.
- ▶ Criterios para la selección y la conformación de los equipos.
- ▶ Participación democrática y cooperativa para proyectar, realizar y evaluar diferentes actividades grupales (salidas, campamentos, encuentros, etcétera).
- ▶ Valoración del desempeño de distintos roles en la clase, los juegos y las salidas.

14 | Marta Souto. *Hacia una didáctica de lo grupal*, Buenos Aires, Miño y Dávila Editores, 1993. "Aprendizaje grupal que podemos definir como un proceso de cambio conjunto en el que el aprendizaje individual es una resultante del interjuego dialéctico de los miembros, la tarea, las técnicas, etc., en torno al conocimiento, que tiene lugar por la interacción, por la mediación del grupo y de cada miembro para el resto, por la creación de una matriz comunicacional generadora de aprendizajes."

EL CUIDADO Y EL RESPETO POR EL OTRO

- ▶ Anticipación de situaciones de riesgo para el cuidado de los otros en la programación y la realización de tareas, juegos y deportes.
- ▶ Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.
- ▶ Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.
- ▶ La clase de Educación Física como un ámbito de aprendizaje para todos y cada uno.
- ▶ Valoración de la posibilidad individual y grupal de escuchar y ser escuchado, proponer y aceptar, evaluar y ser evaluado.

LAS CAPACIDADES MOTORAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

El tratamiento de las capacidades motoras tanto en primero como en segundo año se realizará tomando en cuenta:

- "la construcción de la conciencia sobre la propia disponibilidad corporal;
- la prevención y el cuidado de la salud;
- el respeto por las diferencias en cuanto a las posibilidades y limitaciones individuales;
- la priorización de los procesos formativos por sobre el rendimiento competitivo;
- las conclusiones en el campo de la investigación fisiológica en niños y adolescentes;
- una evaluación articulada con la propuesta metodológica."¹⁵

Las capacidades motoras representan particularidades del movimiento humano que involucran aspectos cuantitativos y cualitativos. Son prácticamente estables y fijas en cada sujeto, pero variables de uno a otro. Estas capacidades no son observables directamente sino que se infieren, estiman, calculan o miden a partir de observar a la persona en movimiento; es decir, que la manifestación de las capacidades motoras va a estar dada por las habilidades motoras en sus variadas formas de expresión.

15 | *Educación Física. Documento de trabajo para 7º grado, op.cit.*

Es posible diferenciar dos grandes tipos de capacidades que hacen referencia a los diferentes aspectos mencionados: las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas; y un tercer grupo que se ubica entre los dos primeros: la movilidad/la flexibilidad.

En segundo año, se propone realizar con los alumnos tareas específicas para el mantenimiento y/o el mejoramiento de las capacidades condicionales y la movilidad/la flexibilidad. Las capacidades coordinativas se encuentran implicadas en la enseñanza de las habilidades motoras.

El tratamiento didáctico de las capacidades motoras considerará la enseñanza de datos, ideas, conceptos, procedimientos, actitudes y valores referidos a las mismas.¹⁶

Las capacidades motoras requieren una estimulación o un entrenamiento acorde con las posibilidades individuales de los alumnos, teniendo en cuenta que las tareas que se propongan incidan favorablemente en su salud, tal como se sostiene en este programa.¹⁷

16 | "(...) las capacidades podrán ser consideradas como contenidos cuando se enseñen datos, ideas, conceptos, procedimientos o valores con respecto a las mismas.

"En tanto y en cuanto las capacidades se estimulen para favorecer un mantenimiento o un mejoramiento de éstas, sin poner la intención en enseñar algo con respecto a ellas, no ocuparán el lugar de contenidos." *Educación Física. Documento de trabajo para 7º grado, op.cit.*

17 | Cabe diferenciar los conceptos de estimulación y entrenamiento ya que muchas veces se utilizan en forma indistinta. Se hace necesario destacar que no existe una incompatibilidad entre estos términos y la concepción de enseñanza que se sostiene en los programas de primero y segundo año.

"Cuando se habla de estimulación de las capacidades condicionales se hace referencia a la presentación de tareas que involucren su participación, la cual deberá ser acorde con la posibilidad individual de rendimiento de cada sujeto.

"El entrenamiento implica tener en cuenta que estos estímulos se aplicarán con una cierta regularidad y sistematicidad, en función de ciertos principios, pero dejando en claro que se hace exclusiva referencia a un rendimiento considerado pedagógico, y no a los conceptos de rendimiento máximo que se juegan en muchas situaciones de competencia deportiva.

"(...) La estimulación y el tratamiento de estas capacidades en el ámbito escolar serán consideradas en el contexto del cuidado de la salud.

"(...) De esta forma, el logro del mejor rendimiento 'pedagógico', o sea el mejor rendimiento individual funcional, ayudará a cada alumno a disfrutar de su cuerpo y el movimiento, a vivir placenteramente las clases de Educación Física, lo que, a nuestro entender, facilitará la elección simultánea o sucesiva de otras opciones." *Educación Física. Documento de trabajo para 7º grado, op. cit.*

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Se espera que los alumnos:

- Participen activa, reflexiva y creativamente de diferentes tipos de actividades físicas y deportivas.
- Anticipen situaciones tácticas de los juegos deportivos resolviendo problemas de movimiento.
- Adquieran mayor fluidez y economía de movimiento en la ejecución de habilidades motoras específicas.
- Elaboren distintos tipos de producciones corporales integrando diversos elementos expresivos y creativos.
- Construyan e implementen proyectos grupales en torno a las actividades físicas, deportivas y/o campamentiles.
- Elaboren propuestas de actividad física continua y sistemática que contribuyan al cuidado de la salud propia y de los otros.
- Analicen críticamente los mensajes de los medios de comunicación referidos a la salud, el cuerpo y la actividad física.
- Reconozcan la importancia de la alternancia entre el esfuerzo y la pausa para la estimulación adecuada de las capacidades motoras.
- Se integren a su grupo en las diversas actividades físicas y deportivas y/o campamentiles y valoren la propia participación y la de los otros.
- Valoren el espacio de la clase como un ámbito de aprendizaje grupal y compartido.