



PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA 3ER AÑO

Ciclo lectivo 2015

Duración del curso: anual

Carga horaria semanal: una clase de 80´

FUNDAMENTACIÓN

El Proyecto de “Articulación curricular e integración institucional para el fortalecimiento de las prácticas de convivencia escolar” fue llevado a cabo durante el 2014. El mismo consiste en un cambio en la modalidad de cursada de la materia Educación Física. En este sentido, parte de los terceros años del Liceo “Víctor Mercante”, del Colegio Nacional “Rafael Hernández” y del Bachillerato de Bellas Artes “Francisco A. De Santo” comenzaron a cursar Educación Física en grupos integrados por alumnos de los tres colegios. El proyecto tiene el propósito de promover la integración de los colegios y la flexibilización de las pertenencias institucionales particulares en pos de fortalecer su identidad como colegios de pregrado dependientes de la UNLP. Al mismo tiempo, se propone el desarrollo de prácticas de convivencia escolar habilitando espacios educativos de sociabilidad para los/as jóvenes que les permitan construir lazos y romper con posibles prejuicios instalados. Frente a los resultados positivos que arrojó el informe de seguimiento del proyecto¹ se decide continuar en el presente año con el mismo y hacerlo extensivo a todos/as los/as alumnos/as de tercer año del Liceo, Bachillerato de Bellas Artes y Colegio Nacional.

¹ A fines del año pasado se realizó un informe de seguimiento del proyecto, el mismo fue construido a partir de tres instrumentos: encuestas a los/as alumnos/as, informe de los/as profesores/as y observaciones de clases. Dicho informe arrojó que un 80% de los/as alumnos/as encuestados/as están de acuerdo con la propuesta, los/as profesores/as también acuerdan en la conclusión positiva sobre la experiencia. En algunos casos éstos últimos reconocen que, en un principio, se percibía en los/as alumnos/as una especie de miedo a lo desconocido o resistencia a la nueva modalidad de trabajo. Sin embargo, describen que esto fue sólo en un comienzo y que los/as alumnos/as no tardaron en integrarse y estar bien predispuestos al trabajo en conjunto. Frente a estos resultados es que se decide continuar con el proyecto y hacerlo extensivo a todos los/as alumnos/as de tercer año del Liceo, Bachillerato de Bellas Artes y Colegio Nacional.



En tanto concebimos a los/as jóvenes como sujetos de derechos habilitamos como colegios las preguntas en torno a su formación integral bio-psico-social, en este sentido las prácticas corporales promueven la relación de los alumnos con su cuerpo favoreciendo la construcción de la autonomía individual y social.

La Educación Física en cuanto espacio curricular, ha tenido algunas dificultades de legitimación, quizás por los problemas que ha ocasionado la restricción de su objeto de estudio, al visualizar, desde una perspectiva fragmentada, a la corporalidad solo en su dimensión motriz, por lo tanto desde la investigación académica se ha indagado críticamente sobre su identidad, permitiéndole superar una dimensión puramente técnica de sus haceres.

La Educación Física, se propone favorecer la relación del alumno con su cuerpo, un cuerpo que le permita integrarse crítica y transformadoramente a la cultura. Es así que se considera a la disciplina, como uno de los espacios privilegiados para trabajar sobre la integración de pertenencias institucionales distintas, profundizando, el dialogo con otras áreas del conocimiento, y la relación dialéctica entre las prácticas corporales y la escuela.

El conocimiento escolar se construye en el diálogo entre docentes y alumnos mediados por el currículum, desde esta concepción relacional, se considera fundamental la decisión de los docentes al momento plantear metas, seleccionar contenidos y las formas de intervención, atendiendo a las características de los grupos.

Los contenidos y los ejes seleccionados, responden a una lógica disciplinar, que propone una enseñanza que provoque distintos modos de vincularse con el conocimiento y un aprendizaje reflexivo crítico.

La gimnasia, los deportes, se constituyen en ejes convocantes y motivadores para que los/as alumnos/as en la interacción con el otro/a construyan un sentimiento de cooperación y pertenencia reconociendo que el cuidado del otro/a, el de sí mismo/a y el sostenerse en el esfuerzo es lo que posibilita que el juego acontezca.

Las clases favorecen experiencias de convivencia democráticas cuando son concebidas como espacio de encuentro para aprender, donde se construyen grupos que se interrelacionen e interactúen entre sí, con un objetivo y metas comunes que permitan la participación de todos/as; donde sea prioritario los aportes del otro/a para conseguir las metas propias; y se promueva la necesidad de crear y respetar normas y reglas; tener



conciencia grupal, desempeñar distintos roles, organizarse en forma participativa, asumir compromisos, argumentar decisiones y alcanzar conciencia crítica.

Al mismo tiempo, la escuela tiene la responsabilidad de formar en el ejercicio de la ciudadanía, encontrando los medios adecuados para favorecer el encuentro con el otro/a para ir en la búsqueda de una convivencia democrática y cooperativa que se nutra y enriquezca de las diferencias. La Educación Física posibilita el intercambio colectivo, la deliberación en la búsqueda de mejores tácticas y estrategias, la convivencia con el otro, el respeto y cuidado del adversario sin el cual no hay juego posible, el compromiso para el mutuo aprendizaje, el cuidado de la salud, el reconocimiento de la singularidad que cada uno/a puede aportar al trabajo colectivo y al bien común.

De esta manera, la Educación Física puede involucrarse en la construcción de una reflexión crítica con los/as alumnos/as sobre los modelos corporales circulantes y los estereotipos de género imperantes en la sociedad para pensar las prácticas corporales y su relación con la autoestima, habilitando preguntas que rompan con representaciones nocivas para la salud.

Generar las condiciones pedagógicas para el logro de buenos aprendizajes que contribuyan a desarrollar las potencialidades de los alumnos/as, y de los grupos que conforman, está relacionado al desarrollo de un abordaje didáctico contextualizado y a la elaboración de estrategias que favorezcan la construcción de saberes sobre su propia corporalidad, su relación con los otros, y el medio y su proyección como ciudadanos solidarios, críticos y responsables para el bien común.

Las estrategias didácticas y las formas de evaluación, superan el abordaje técnico y estructurante, adhiriendo a políticas curriculares e institucionales promotoras de la integración como valor para una dimensión proyectiva de la educación. La intervención docente es clave en la construcción de la grupalidad, en promover en los/as alumnos/as la reflexión en torno a la responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo/a, del otro y del ambiente. Promoviendo el compromiso con el desarrollo de hábitos de vida saludable y colocando al quehacer corporal como un factor fundamental en el cuidado de la salud y la constitución de la identidad.

Y en este sentido, y en clave a una disciplina curricular como es la Educación Física, dice Carballo (2003),” entiendo a la Educación Física como una disciplina que cobra



forma a través de las prácticas educativas desarrolladas a lo largo de la historia y que, por tales, son prácticas sociales...”

OBJETIVOS GENERALES

- Reconocer a la Educación Física como una disciplina que, a través de las prácticas corporales favorece, la integración de los colegios y la flexibilización de las pertenencias institucionales habilite espacios educativos de sociabilidad que les permita a los/as jóvenes construir lazos entre si y romper con posibles prejuicios instalados.
- Organizar propuestas educativas, que habiliten espacios favorecedores de aprendizajes reflexivos, de participación responsable y creativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el aprendizaje de juegos deportivos o deportes, con planteo estratégico, para la resolución táctica técnica de situación del juego, la asignación y asunción de roles y funciones en el equipo, el conocimiento de las reglas y las normas de cooperación.
- Propiciar la ejercitación de actividades gimnásticas para el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas con base en los principios de salud individualización y en la regulación del esfuerzo.
- Generar espacios para la creación y utilización de distintas formas de comunicación y brindar oportunidades para la reflexión crítica sobre las prácticas corporales y los modelos mediáticos circulantes.
- Favorecer la organización de actividades gimnásticas, deportivas, expresivas, en distintos espacios, considerando el disfrute y el cuidado del medio natural.
- Desarrollar actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo/a y de los/as otros/as en actividades motrices compartidas.



CONTENIDOS

Constitución corporal

-Capacidades Condicionales

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.
- La resistencia aeróbica general y su desarrollo sobre la base de los principios de salud, individualización y regulación del esfuerzo.
- La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales.
- La velocidad de desplazamientos en distancias cortas y variados. óptima en las diferentes acciones motrices.

-Capacidades coordinativas

- Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora general y específica.
- El principio de salud como orientador básico para la realización de prácticas corporales.
- El principio de individualización como sustento para proyectar secuencias de tareas motrices que favorezcan la propia constitución corporal.
- La regulación del esfuerzo para el control de ciclos de actividades motrices secuenciadas.
- El control básico del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las secuencias de actividades motrices intensas.

-Conciencia corporal

- El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima.
- La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de sí mismo/a.
- La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto por el/la otro/a.



-Habilidades motrices

- Diseño y práctica de actividades para el desarrollo habilidades motrices globales, específicas, cerradas y abiertas en situaciones variadas.
- La valoración de la inclusión de diferentes niveles de habilidad motriz y su mejora desde la práctica colectiva y la ayuda mutua.
- La combinación y secuenciación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas.

-La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- La resolución táctica compartida de situaciones específicas de ataque y defensa.
- La estructura de los juegos deportivos o deportes seleccionados como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- El planeamiento en equipo de las acciones cooperativas adecuadas y definidas para jugar en función de ataque y defensa.
- La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte, los mensajes de los medios y los comportamientos deportivos.
- Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.

BLOQUES

➤ Gimnasia:

Capacidades condicionales.

Flexibilidad.

Movilidad articular.

Fuerza.

Capacidades coordinativas.

Coordinación dinámica general.

Coordinación vasomotora.



- Atletismo:
 - Carrera de velocidad y de resistencia.
 - Salto en largo.
 - Lanzamiento de pelota de sóftbol.
 - Postas- 4x100- 5x80.
 - Reglamento.
- Handball:
 - Pase y recepción.
 - Lanzamientos a pie firma y a la carrera.
 - Sistema defensivo: 3-3 6-0 y 5-1.
 - Sistema de ataque: Formación 3-2-1.
 - Reglas básicas oficiales.
 - Juego y reglamento.
- Voleibol:
 - Golpe de arriba.
 - Golpe de abajo.
 - Saque de abajo y de arriba.
 - Recepción de saque.
 - Iniciación a la levantada.
 - Remate básico.
 - Sistema de recepción w.
 - Sistema de defensa 6 adelantado.
 - Juego: de 4vs4 al 6vs6.
 - Reglas oficiales.
 - Juego y reglamento.
- Básquetbol.
 - Dribling.
 - Pase y recepción.
 - Tipos de lanzamientos.
 - Fintas.
 - Ataque y defensa.
 - Transiciones.



Juego y reglamento.

➤ Softbol.

Pase y recepción.

Lanzamiento.

Bateo.

Lógica del juego.

Principios en ataque y defensa.

Juego y reglamento.

➤ Cestobol.

Pase y recepción.

Tipos de lanzamientos.

Doble ritmo.

Reglamento.

Juego y reglamento.

EVALUACIÓN

La evaluación será de tipo formativa, por lo cual buscará recoger información acerca del modo en que los/as alumnos/as se están relacionando con el contenido y el tipo de comprensión que construyen del mismo, la forma en que se vinculan con las actividades gimnásticas, expresivas y deportivas. Al mismo tiempo, se prestará especial atención a la interacción e integración de los grupos en vistas a construirlo como un objeto de análisis, conocimiento e intervención.

De esta manera, se prevén prácticas de autoevaluación y coevaluación que promuevan un mayor compromiso con el aprendizaje y permitan la emergencia de preguntas y la reflexión crítica sobre las formas de construir la grupalidad. Teniendo en cuenta tanto el proceso como los resultados del aprendizaje, relevando los saberes vinculados a la persistencia, el sobreponerse a las situaciones críticas, la superación personal y grupal, la cooperación, el cuidado de sí mismos/as y del otro/a.



BIBLIOGRAFIA

ARAGON P. RODADO. (1999) *Voleibol del aprendizaje a la competencia*. Madrid: Pila Teleña.

BAACKER, HORST MINIVOLEIBOL, *Manual para Entrenadores*. Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B)

BRATCH, W CRISORIO, R. (2003) *La Educación Física en Argentina y Brasil. Identidad desafíos y perspectivas*. La Plata: Al Margen.

CARBALLO, C (2003) *Proponer y negociar. El ocaso de las tradiciones autoritarias en las prácticas de la Educación Física*. Buenos Aires: Al Margen

DOCUMENTOS CURRICULARES, TÉCNICOS Y NORMATIVA de las distintas Jurisdicciones Educativas, respecto de la Educación Secundaria y la Educación Física.

DURAN PIQUERAS, J.; GARCÍA GROSSOCORDON, J.; SAINZ BEVIDE, A. (2004) *Jugando al Atletismo*, Real Federación Española.

HANS DIETER TROSSE (1993) *Balonmano Entrenamiento, técnica y táctica*. Barcelona: Martínez Rocca.

MAZZEO, E. (2008) *Atletismo para todos. Carreras, saltos y lanzamientos*, Stadium SRL.

SCHÖN, D (1992) *La formación de profesionales reflexivos*. Buenos Aires: Paidós

SILVESTRINI. (1975). *Metodologías Atléticas*. Buenos Aires: Kapelusz.

KOCH, K (1973) *Carreras, saltos y lanzamientos en la escuela elemental*, Buenos Aires: Colección Educación Física Kapelusz.

ZANATTA, A. (1995/2005) *La orientación deportiva del niño*, Instituto del Deporte de la Provincia de Buenos Aires.

Reglamento de Handball, de Voleibol, de Básquetbol, de Sóftbol, de Atletismo, de Céstobol.