

FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA

La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la Cultura y a la Educación aquellos conocimientos, destrezas y actitudes, que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

El cuidado del cuerpo y de la salud, la mejora de la imagen corporal y la utilización productiva del tiempo libre mediante las actividades deportivas y recreativas; constituyen una demanda del mundo juvenil.

La educación a través del cuerpo y del movimiento no se reduce sólo a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica aspectos cognitivos, expresivos, comunicativos y afectivos del/la estudiante. Los adolescentes que practican ejercicios físicos, además de divertirse mejoran su imagen ante sí mismo y, en consecuencia se sienten mejor, más hábiles, más eficaces, para conservar y mejorar su salud.

La Educación Física enfatiza la búsqueda de un equilibrio biosocial mediante la toma de conciencia, la autorregulación y la responsabilidad por el accionar del propio cuerpo. Constituye además un valioso instrumento de relacionamiento social para expresar sentimientos y crear códigos de comunicación.

La práctica de actividades físicas – deportivas – recreativas persiguen fines educativos, centrados en la mejora de capacidades motrices vinculadas a una escala de valores y actitudes, atendiendo los diferentes niveles de intereses y aptitudes de los/as alumnos/as.

En su proceso de construcción como campo científico la Educación Física, ha recibido el aporte de disciplinas como: la Anatomía – Biología – Fisiología – Biomecánica – Psicología – Sociología y otras.

Las vertientes tecnicistas, deportivistas y biologistas que caracterizaron durante mucho tiempo a la Educación Física, son reemplazadas hoy por un nuevo abordaje influido por el contexto histórico sociocultural, las nuevas tendencias de la educación en general y los planteamientos específicos de la disciplina.

El enfoque constructivista y desarrollista debe caracterizar el aprendizaje de competencias que proporcionen a los alumnos/as un comportamiento motor diversificado y complejo para adaptarse a las demandas y desafíos psicomotores en lo cotidiano.

En el ámbito educativo nacional, durante mucho tiempo el curriculum de la Educación Física se ha caracterizado por un currículo eminentemente prescriptivo en

cuanto a la gimnasia y el deporte. Las innovaciones Educativas de 1973 han puesto en vigencia un tratamiento del área desde la teoría y la práctica.

Con el proceso de Reforma Educativa iniciada en 1993 la Educación Física presenta un Currículum abierto, orientado al logro de competencias básicas, agrupado en objetivos de unidades y ejes de contenidos pertinentes a las características evolutivas, necesidades e intereses del educando.

Para el nivel medio la tendencia es articular la propuesta con la EEB.; organizando el área en tres grandes componentes:

- ✎ Gimnasia.
- ✎ Deportes
- ✎ Recreación

La fuente epistemológica juntamente con la Fundamentación del área sirven para que el/la profesor/a de Educación Física sepa el porqué de la existencia del área en el currículum, sus antecedentes, sus perspectivas y sus planteamientos actuales; que sumados a los otros elementos curriculares concretizan una intervención didáctica eficiente.

DESCRIPCIÓN DEL ÁREA

La Educación Física en el nivel medio ha de promover y facilitar la adquisición de conocimientos, procedimientos, actitudes y hábitos de la práctica de la actividad física.

El área presenta tres componentes: Deportes, Gimnasia y Recreación. Estos constituyen a su vez grandes bloques de contenidos que orientan el desarrollo del programa de estudios a la largo de los tres años.

Deportes

La práctica de las actividades deportivas es reconocida como factor importante para la salud psicofísica de los/as jóvenes, como un medio de integración social y como medio preventivo contra ciertas influencias nocivas de la vida moderna (sedentarismo, alcoholismo, drogas, violencia, otros).

La propuesta de contenidos de este componente se presenta de manera genérica, abierta y selectiva. En ella se considera el conocimiento y la práctica de los deportes habituales en el entorno. También plantea y el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades específicas, tanto en las modalidades colectivas como individuales, con orientación recreativa o competitiva.

La práctica de los deportes encaminada al mejoramiento de capacidades técnico – tácticas, plantea actividades colectivas e individuales de tipo alternativo con significado y funcionalidad para los/as jóvenes.

Gimnasia

La adolescencia requiere un afianzamiento y reorganización del dominio corporal y motriz, lo que implica la racionalización de actividades sistemáticas, orientadas hacia el reconocimiento y perfeccionamiento del cuerpo y su motricidad. Las actividades gimnásticas constituyen un medio indispensable en este proceso de reajuste de las capacidades físicas orgánicas y coordinativas del/la joven.

En el contexto de la Educación Física, la gimnasia se hace significativa como saber para toda la vida, busca su aplicación en las variadas situaciones vitales, laborales, profesionales, entre otras.

Este componente plantea contenidos orientados al logro de saberes y haceres requeridos para manejar los fundamentos, métodos y técnicas de entrenamiento de las distintas capacidades corporales y motrices. A través de los contenidos se apunta al logro de las distintas modalidades gimnásticas.

Se desea que el/la alumno/a en forma autónoma practique actividades corporales y motrices sistemáticas en relación con sus intereses y posibilidades.

Recreación

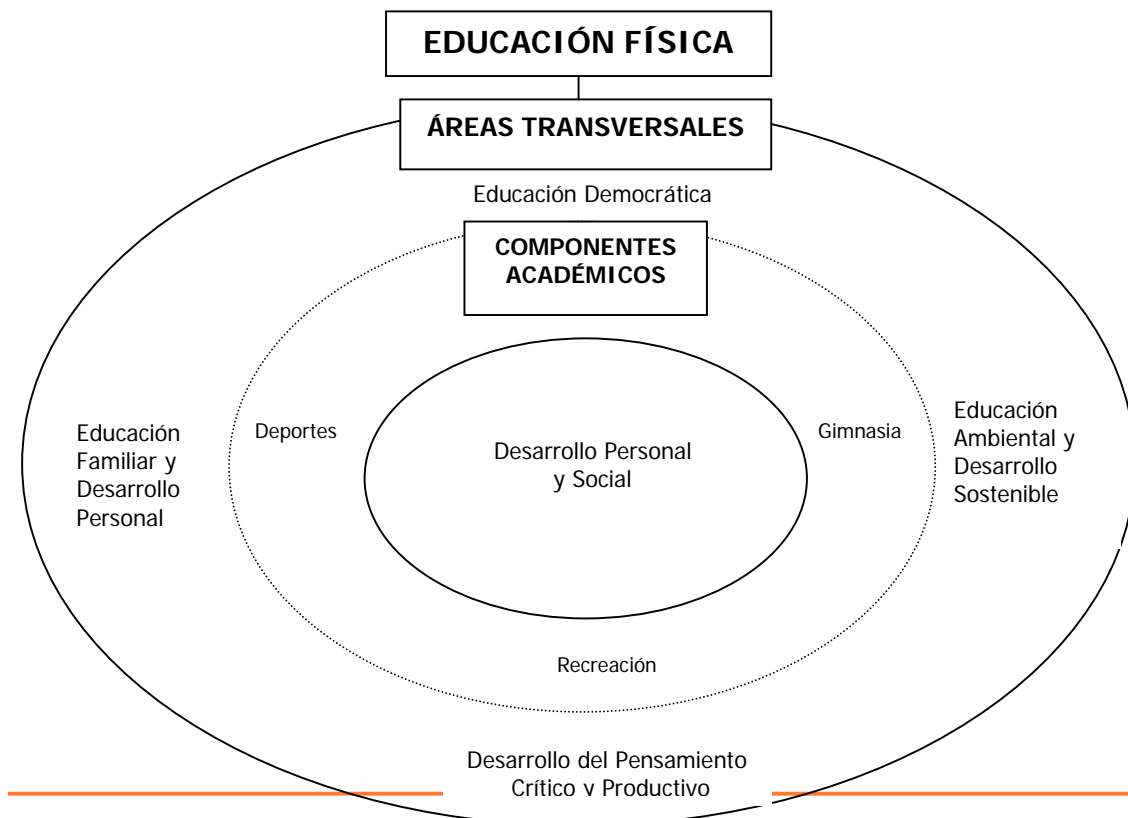
Este componente enfatiza la utilización de actividades recreativas y la interrelación lúdico – deportiva con los otros componentes y con la naturaleza. Esto se logra planificando y realizando actividades en función de las necesidades, placer y tiempo libre de los/as estudiantes.

El ámbito de la Recreación es ilimitado, la y responde a un proceso educativo – formativo permanente, lo cual abre espacios al estudiante para su descarga emocional, para utilización adecuada del tiempo libre a nivel personal, familiar y comunitaria. Posibilita la adquisición de conocimientos, destrezas y habilidades para un desarrollo integral y armónico de la personalidad, a través de actividades lúdicas, deportivas, culturales, sociales y espirituales.

Así mismo, la Educación Física incorpora contenidos y actitudes que sensibilicen a los alumnos/as sobre el medio natural, fomentando su conocimiento, y respeto del mismo.

Desde las múltiples actividades que pueden realizarse en el marco natural se escogerán aquellas que sean adecuadas a las capacidades e intereses de los/as alumnos/as. A través de ella se concretan trabajos interdisciplinarios, y se hace posible el tratamiento del eje transversal “Educación Ambiental” tendiente a la internalización de valores y actitudes referentes a la utilización, conservación y mejora de la naturaleza.

La realización de proyectos y actividades en contacto con la naturaleza, al aire libre y las consecuentes tareas de programación, gestión y organización requieren el desarrollo de capacidades diversas.



OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

Conforme con los fines y objetivos de la educación paraguaya, con los objetivos para el nivel medio fundamentados en la Ley General de Educación y en los pilares de la educación para el siglo XXI propuestos por la UNESCO, el área de Educación Física ofrecerá espacios de aprendizaje para que los/as estudiantes, de acuerdo con sus diferencias individuales, estén en condiciones de:

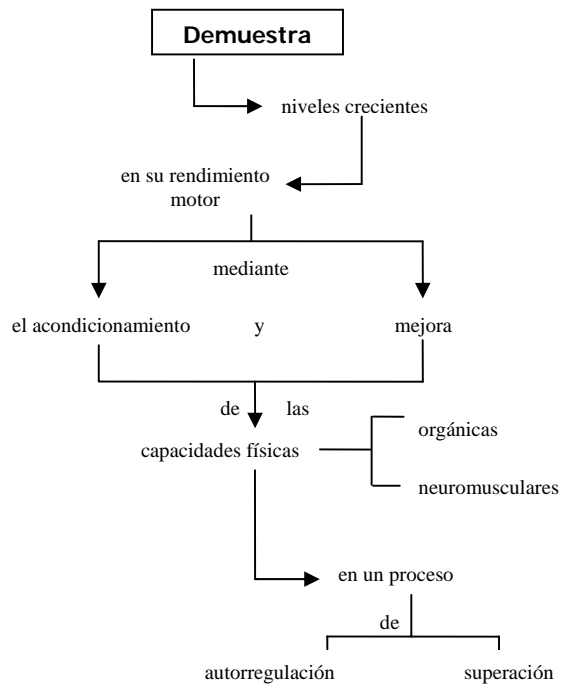
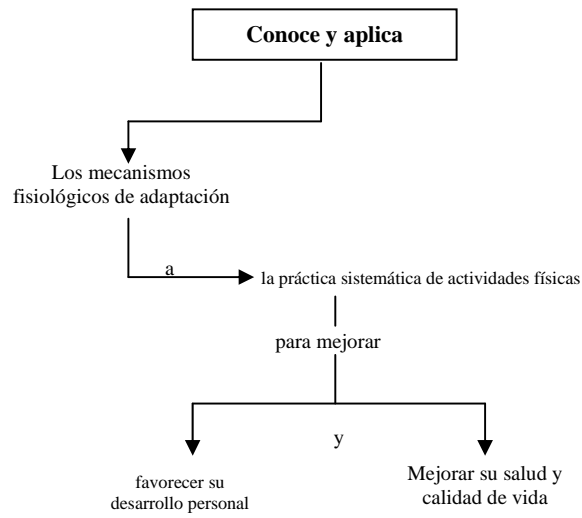
- Valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de las actividades físico – deportivas - recreativas en el desarrollo personal, social y en el mejoramiento de la calidad de vida.
- Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante la mejora de sus capacidades físicas y habilidades motrices aplicándolas en situaciones problemáticas que surjan en lo cotidiana.
- Demostrar eficiencia técnica – táctica en la práctica deportiva conforme a los principios de equidad y el trabajo en equipo.
- Promover y participar en actividades recreativas y al aire libre, utilizando las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo para el disfrute activo del tiempo de ocio, y el relacionamiento positivo con el entorno natural.
- Aplicar conocimiento científico – prácticos en la planificación, ejecución y evaluación de actividades físico - deportivas con niveles crecientes de autonomía, creatividad y autoexigencia en la construcción de un modelo de vida saludable.
- Reconocer el valor cultural de las actividades deportivas – recreativas autóctonas y foráneas para fortalecer la identidad nacional, la integración social en el contexto local, regional y mundial.

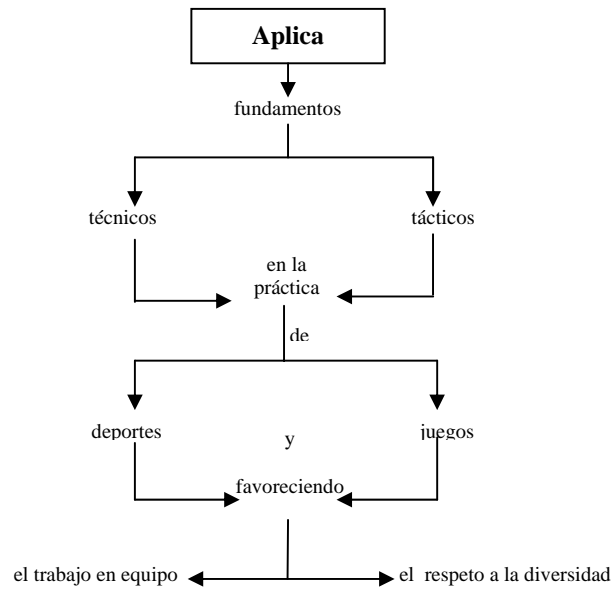
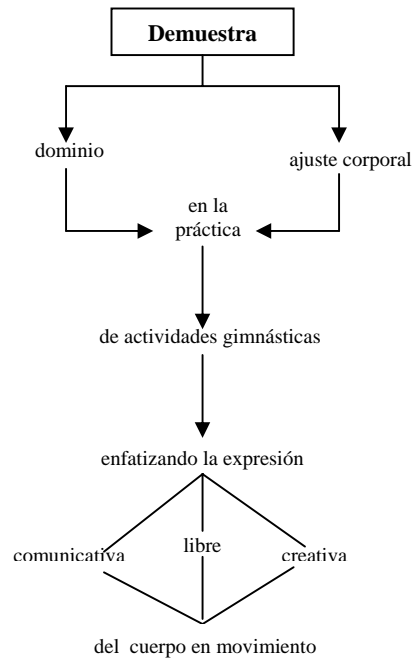
OBJETIVOS GENERALES DEL PRIMER CURSO

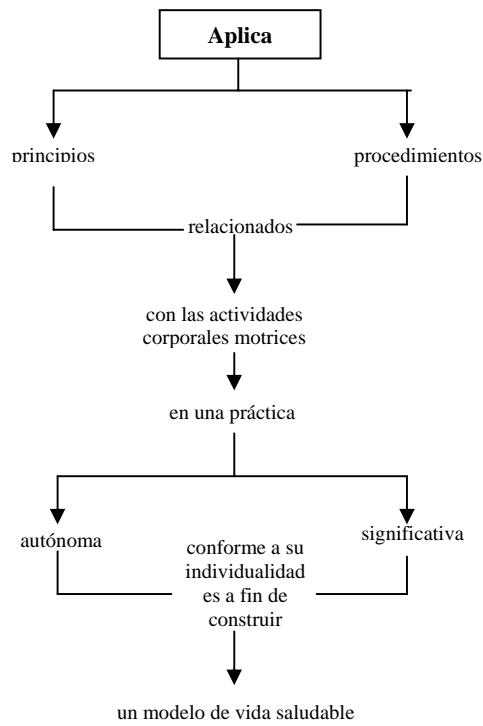
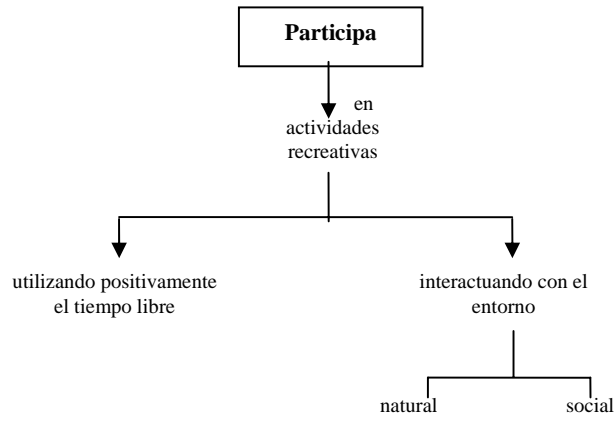
Se pretende que los alumnos y las alumnas, al finalizar el primer curso de la Educación Media, de acuerdo con sus diferencias individuales:

- Conozcan los efectos beneficiosos que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud integral y el desarrollo personal.
- Demuestren mejora en su condición física motriz, utilizándolas con eficiencia en situaciones diferenciadas y conforme a las propias posibilidades.
- Conozcan y practiquen modalidades deportivas individuales y colectivas aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones de juego adaptadas y/o reales.
- Desarrollen actitudes de tolerancia, cooperación y respeto a las diferencias a través de la práctica de actividades físico – deportivas.
- Aprendan a utilizar los recursos que proporciona el medio natural y el entorno para la realización de actividades recreativas que contribuyan a la ocupación provechosa del tiempo libre.
- Diseñen y practiquen en forma autónoma calentamientos de tipo general individual o grupal. Conforme a la actividad físico – deportivo a realizar.

COMPETENCIAS A SER LOGRADAS







Descripción DE LOS CONTENIDOS DEL ÁREA:

Los contenidos del área están organizados en ejes temáticos, que se desprenden de los componentes: Gimnasia, Deportes y Recreación

Ejes Temáticos			
Actividad Física y Salud	Condición Física Motriz	Deportes y Juegos	Actividades recreativas

La selección y definición de los ejes responden:

- ⇒ Al nivel de desarrollo corporal, motor, intelectual y afectivo volitivo de los estudiantes.
- ⇒ A la continuidad la articulación con los ejes de contenidos programáticos de la E.E.B..
- ⇒ A la relación de los tres tipos de contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- ⇒ A la orientación de contenidos con un matiz transversal.
- ⇒ A la consideración lógica interna de cada bloque.

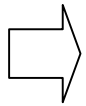
Estos ejes de contenidos serán únicos para los tres años del bachillerato; su organización en términos de alcance y secuencia planteará contenidos para cada año, los que deberán ser enriquecidos, y/o adaptados conforme a las necesidades e intereses de los/as alumnos/as y la realidad local e institucional.

La adecuación curricular a nivel institucional se concretará en el Proyecto Curricular Institucional y en el Proyecto Curricular de Aula, cuya elaboración, ejecución y evaluación será tarea del cuerpo directivo, docentes, técnicos y alumnos/as de cada Institución Educativa.

CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE CONTENIDOS

Establecer secuencias de enseñanza y aprendizaje precisa la adopción de una serie de decisiones que deben estar orientadas fundamentalmente por criterios epistemológicos y psicopedagógicos.

Las características del desarrollo de los/as alumnos/as sugieren una determinada gradación en la consecución de las capacidades expresadas en los objetivos y en la ordenación temporal de contenidos.



Los cambios experimentados por el organismo a nivel morfológico y funcional en esta etapa de desarrollo humano, deben ser considerados en la concreción secuencial de objetivos y contenidos.



Se tendrá en cuenta la lógica interna propia del área en dos aspectos: el tipo de tarea motriz y el modelo de aprendizaje motor.

- √ En el primer aspecto el docente ha de analizar la complejidad que presentan las distintas habilidades en su realización y las posibilidades de cada alumno/a, tanto en los aspectos cuantitativos (condición física) como cualitativos (capacidades coordinativas o cualidades motrices) a fin de establecer la secuencia de aprendizaje y desarrollo de contenidos, situando el nuevo conocimiento en la posición óptima para su asimilación.
- √ En cuanto al modelo de aprendizaje motor, basada en la teoría del procesamiento de la información, plantea establecer secuencias adecuadas a las distintas fases del aprendizaje. Algunas pautas en la secuencia son:
 - percepción selectiva de estímulos relevantes
 - progresiva construcción de esquemas de respuestas

- desarrollo de estrategias de decisión entre distintas alternativas

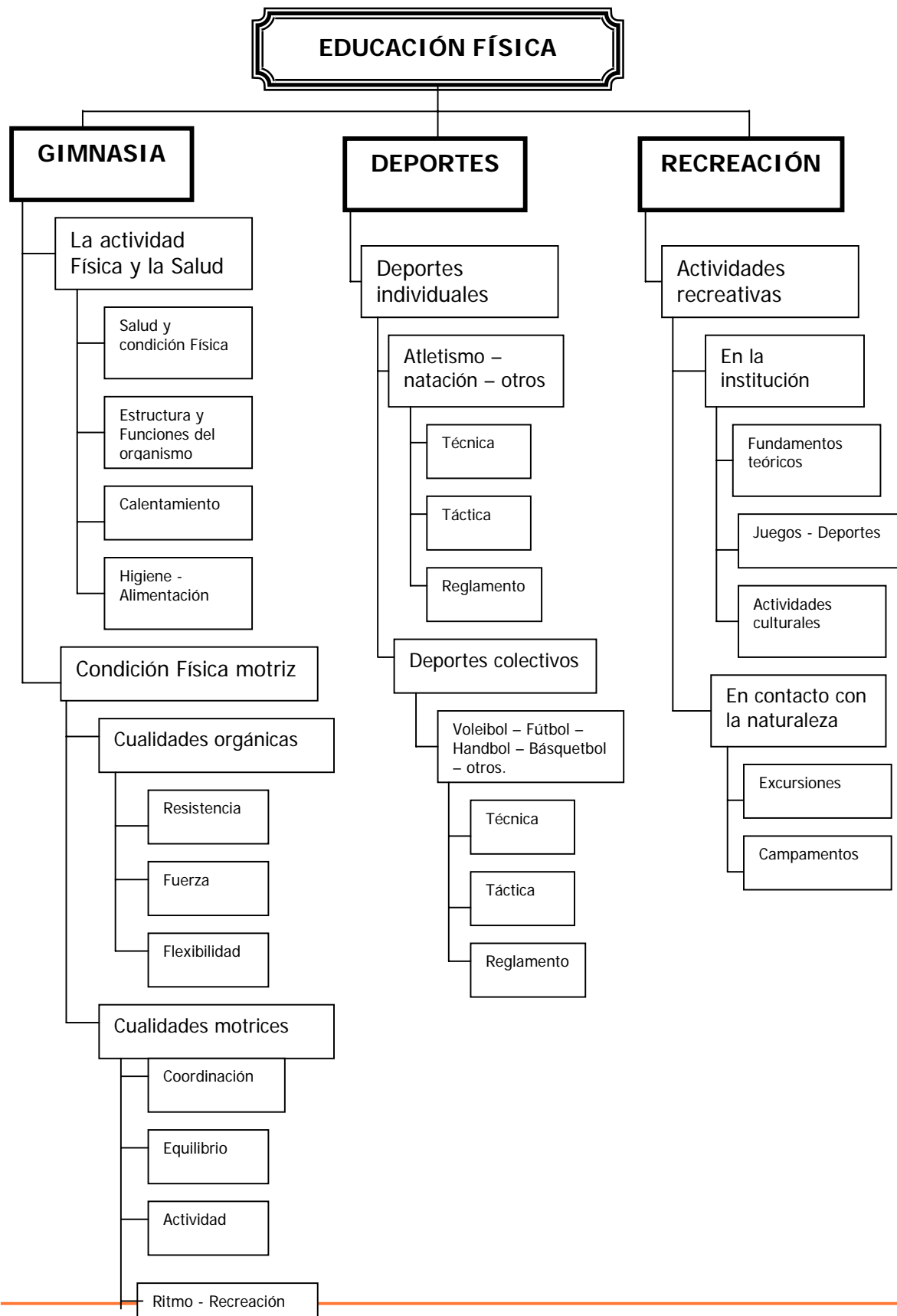
En el desarrollo de los contenidos han de tenerse en cuenta lo referente a conocimientos, procedimientos y actitudes, si bien es habitual que la prioridad tienda hacia los procedimientos, es a través de éstos que deben trabajarse los conceptos y las actitudes favorables hacia la actividad física y la salud.

Se considerará también la interrelación de los contenidos de la Educación Física con otras áreas, manteniendo en lo posible una secuencia coherente en aquellos contenidos que les son comunes. Por ejemplo:

Ciencias Básicas	Ciencias Sociales	Educación Artística
√ Funciones orgánicas √ Hábitos y salud √ Medio ambiente	√ Transformación social y tiempo de ocio. √ Valores y conductas sociales y el deporte	√ Combinación de tiempo y espacio en los movimientos. √ El lenguaje musical y la utilización del movimiento para su representación

Cabe resaltar que si en el proceso didáctico de aula se trabajan actividades que responden a diferentes contenidos (cualidades físicas y deportes; u otro), no debe perderse de vista el desarrollo del objetivo y contenido específico de cada clase, constituyéndose el mismo en eje vertebrador a partir del cual se introducen los demás.

En la organización temporal de los contenidos, han de tenerse en cuenta en primer lugar aquellos que son de carácter básico; igualmente se considerarán los intereses del alumnado, las características del entorno y las condiciones climáticas en relación a las posibilidades de la práctica de las actividades físico – deportivas.



PLAN COMÚN – BACHILLERATO - 1º CURSO

Competencias específicas del alumno/a

- **Aplica** nociones básicas de los fundamentos biológicos de la actividad física para promover la salud personal.

Ejes temáticos	Objetivos	Contenidos y Capacidades
<p>Actividad Física y Salud</p>	<p>Comprender conceptos y aplicar procedimientos a fin de valorar la implicancia de la práctica de actividades físicas en la salud.</p>	<p>Identifica factores que inciden en el ejercicio físico y la relación entre salud y condición física.</p> <p>Analiza las estructuras y funciones básicas del organismo con relación al ejercicio físico: aparato locomotor, circulatorio y respiratorio.</p> <p>Comprueba su condición de salud para la práctica de la Educación Física.</p> <p>Analiza el concepto, objetivos y efectos del calentamiento.</p> <p>Realiza ejercicios de aplicación sobre calentamiento.</p> <p>Aplica nociones básicas de: higiene, alimentación respiración en la práctica de actividades físicas.</p> <p>Valora el efecto positivo de la práctica del ejercicio físico en su organismo y la importancia de conocer el nivel inicial de su condición física.</p> <p>Reflexiona sobre los procesos utilizados en la construcción de su condición física y su salud.</p>

Competencias específicas del alumno/a

- **Utiliza** diferentes procedimientos y ejercicios para la mejora de sus cualidades orgánicas y motrices.
- **Integra** habilidades y destrezas básicas en la práctica de diversas modalidades gimnásticas para expresarse y comunicarse con su cuerpo.

Ejes temáticos	Objetivos	Contenidos y Capacidades
<p>Condición física motriz</p>	<p>Practicar ejercicios tendientes a la mejora de su condición física general conforme a las posibilidades de avance personal.</p>	<p><u>Cualidades orgánicas</u></p> <p>Analiza los conceptos de: resistencia orgánica, fuerza, flexibilidad.</p> <p>Realiza ejercicios de resistencia aeróbica.</p> <p>Realiza ejercicios de resistencia anaeróbica.</p> <p>Realiza ejercicios de flexibilidad y estiramiento localizados en diferentes grupos musculares y articulaciones.</p> <p>Realiza ejercicios de resistencia muscular localizada con la utilización del propio peso corporal o sobrecargas.</p> <p>Utiliza periódicamente pruebas simples para medir la mejora de sus cualidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frecuencia cardiaca, antes, durante y después del ejercicio - testes motores <p>Acepta su responsabilidad en la mejora de su condición física en función de sus necesidades y posibilidades.</p> <p><u>Cualidades Motrices</u></p> <p>Analiza los conceptos de coordinación, equilibrio, agilidad, ritmo y reacción.</p> <p>Realiza ejercicios de equilibrio estático y dinámico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - equilibración estática con o sin aparatos - equilibración durante desplazamiento

Ejes temáticos	Objetivos	Contenidos y Capacidades
		<p>Realiza ejercicios de coordinación dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - carreras con saltos y giros en distintos aparatos - combinación de ejercicios de coordinación en forma individual o grupal <p>Realiza ejercicios de rapidez y precisión para el ajuste del control corporal.</p> <p>Realiza ejercicios siguiendo secuencias rítmicas regulares e irregulares</p> <ul style="list-style-type: none"> - contaje, percusiones - movimientos cíclicos - cambios de trayectorias y desplazamientos. <p>Aplica sus destrezas motrices en la construcción y ejecución de secuencias de movimientos en serie, individual o en grupos.</p> <p>Comprende y acepta sus propias habilidades como punto de partida para la superación personal.</p> <p>Reflexiona sobre los procesos utilizados en la mejoría de sus cualidades físico – motrices.</p>

Competencias específicas del alumno/a:

- **Aplica** los fundamentos técnicos – tácticos y las reglas de juego en la práctica de los deportes demostrando actitudes de autovaloración y corporación.

Ejes temáticos	Objetivos	Contenidos y Capacidades
<p>Actividades Deportivas</p>	<p>Practicar modalidades deportivas aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales</p>	<p>Deportes individuales Identifica las capacidades físicas y coordinativas implicadas en la práctica de deportes individuales.</p> <p>Practica ejercicios de profundización en la técnica y la táctica de por lo menos un deporte individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletismo - Gimnasia rítmica - Natación - Otros <p>Aplica los reglamentos en la práctica deportiva competitiva o recreativa.</p> <p>Acepta su nivel técnico - táctico asumiendo una actitud favorable para su autosuperación.</p> <p>Deportes colectivos Identifica las capacidades físicas y coordinativas implicadas en la práctica de deportes colectivos.</p> <p>Realiza actividades encaminadas a la profundización en la técnica y la táctica de por lo menos un deporte colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voleibol - Fútbol - Handbol - Básquetbol - Otros <p>Practica juegos y deportes recreativos y competitivos.</p> <p>Interviene en la organización y desarrollo de eventos deportivos lúdicos o competitivos institucionales y comunitarias.</p> <p>Asume una disposición favorable a la autoexigencia y al trabajo cooperativo.</p>

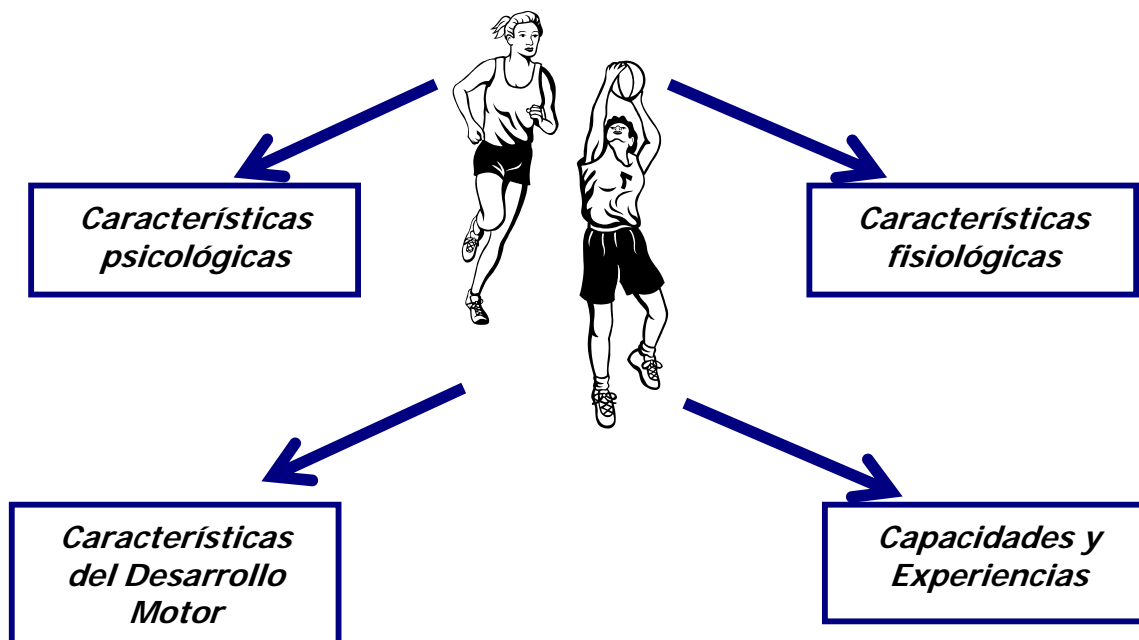
Competencias específicas del alumno/a:

- **Utiliza** técnicas básicas en actividades recreativas en la institución y en contacto con la naturaleza.

Ejes temáticos	Objetivos	Contenidos y Capacidades
<p>Actividades Recreativas</p>	<p>Participar en actividades recreativas que favorecen la creatividad, la interdisciplinaria d y la convivencia con los otros y el medio.</p>	<p>En la institución Analiza los fundamentos básicos sobre recreación: - Generalidades - Técnicas</p> <p>Vivencia actividades recreativas variadas: - Lúdicas - Culturales (títeres, canciones, chistes, otros)</p> <p>Planifica y ejecuta actividades recreativas con libertad y creatividad.</p> <p>Asume actitud favorable para conocer y practicar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.</p> <p>En contacto con la naturaleza Analiza las características del medio natural y los factores que han de ser considerados en las actividades realizadas en su contexto: - Recursos materiales y equipo necesario - Normas de seguridad</p> <p>Demuestra habilidades y aplica técnicas en actividades recreativas conviviendo en y con la naturaleza - Excursiones - Campamentos</p> <p>Planifica y ejecuta actividades interdisciplinarias que le permitan desenvolverse con autonomía en el medio natural.</p> <p>Valora y respeta el medio ambiente natural como un contexto rico en recursos para la realización de actividades educativo – recreativas.</p> <p>Reflexiona sobre los procesos utilizados para la construcción de actividades en su tiempo de ocio</p>

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

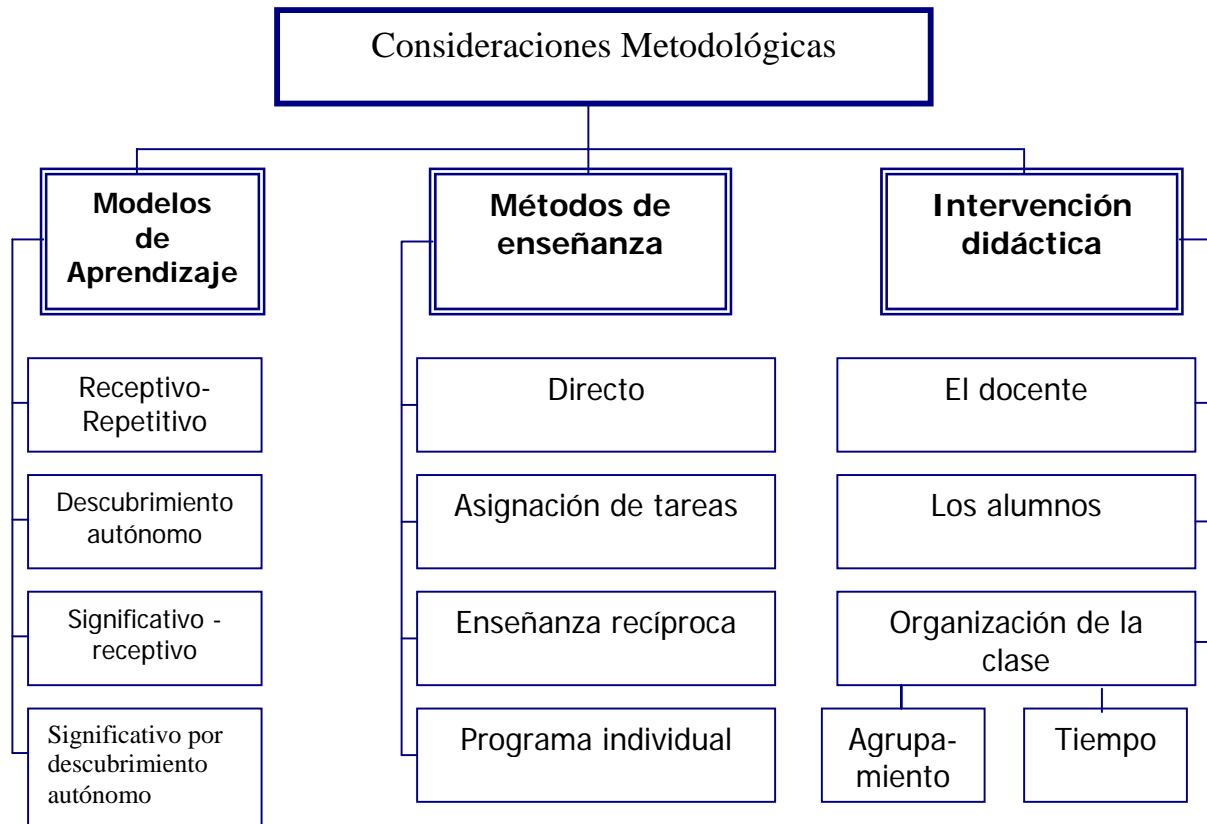
El docente para contextualizar objetivos y plantear contenidos debe manejar conceptos y procedimientos referentes a la formación integral del/la joven.



El aprendizaje significativo orienta la tarea educativa del docente quien deberá facilitar que sea el/la propio/a alumno/a quien construya sus aprendizajes.

Por lo tanto la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje deben responder, a los conocimientos previos, a las características individuales y sociales, a fin de poder ajustar adecuadamente la conducción pedagógica.

A partir de lo expuesto, la tarea docente debe tener en cuenta las consideraciones metodológicas propuestas.



En el campo de la Educación Física pueden darse distintos tipos y situaciones de aprendizaje tales como:

- 1- **Aprendizaje receptivo-repetitivo o de instrucción directa:** se refiere al aprendizaje de gestos técnicos aislados (se utiliza en la iniciación deportiva) sin que ello suponga una construcción de automatismos motores carentes de sentidos, sino conectados con aprendizajes anteriores y nuevos.
- 2- **Aprendizaje por descubrimiento autónomo** (Memorización por descubrimiento)
En este caso se le propone al alumno el aprendizaje de un determinado gesto técnico, pero procurando que este descubra su utilidad ante situaciones reales de juego.
- 3- **Aprendizaje significativo-receptivo** (comprensión por instrucción directa) el/la alumno/a incorpora el gesto a su estructura cognitiva y acervo motor, ante situaciones nuevas recupera lo aprendido transfiriéndolo.
- 4- **Aprendizaje significativo por descubrimiento autónomo:** El/la alumno/a no solo relaciona el gesto incorporado a nuevas situaciones sino que descubre las ventajas de aplicar lo aprendido.

Estilos de enseñanza: Los estilos de enseñanza contribuyen a organizar y clarificar las actividades; no existe un estilo ideal y generalmente en una misma sesión de clase se dan varios estilos al mismo tiempo. El docente en el proceso de enseñanza utiliza diversos métodos que se corresponden con los objetivos que se pretenden; entre los cuales tenemos:

- ✓ **Método o estilo de enseñanza directa:** su objetivo consiste en provocar una o varias respuestas en uno o varios alumnos como consecuencia del estímulo del profesor quien determina los objetivos, elige las actividades, las calidad y cantidad de movimientos (inicio-final-ritmo-repeticiones), observa, corrige y valora.

La secuencia en este estilo se resume en:

Explicación y/o Demostración – Ejecución – Evaluación

- ✓ **Método o estilo de enseñanza por asignación de tareas:** su objetivo es desarrollar en el alumno/a una autonomía de comportamiento, considerando las diferencias individuales referidas a las cualidades físicas como al ritmo de aprendizaje. La intervención del profesor es directa en algún momento (determina objetivos, planifica y evalúa), pero se transfiere al alumno/a la toma de decisiones a la hora de realizar los ejercicios (inicio – final – cantidad de trabajo – ritmo – otros)
- ✓ **Método de estilo de Enseñanza por Enseñanza Recíproca:** este estilo implica el desarrollo de un proceso de socialización y comunicación entre los/as estudiantes dentro de la clase; hace referencia al proceso de construcción y evaluación de aprendizajes entre pares o recíproca. El/la profesor/a indicará con precisión las diferentes funciones de los participantes y los criterios que permitan descubrir los errores en los movimientos del o los compañeros. Los medios destinados a corregirlos son de competencia exclusiva del docente.
- ✓ **Método o estilo de enseñanza por programa individualizado:** implica mayor autonomía del alumno/a quién organiza y ejecuta sus propias actividades en forma individual o grupal. Se trabaja con fichas o tarjetas de programas de ejercicios y evaluación. Este método puede utilizarse además en las practicas extra clase a fin de consolidar al aprendizaje de las habilidades motrices y las cualidades físico - orgánicas.

PRINCIPIOS ORIENTADORES DE LA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

- √ Reconocer las diferencias personales con las que alumnos/as enfrentan las actividades y tareas motrices propuestas, mostrando especial preocupación por ofrecer igualdad de oportunidades de acceso y protagonismo.
- √ Contextualizar las actividades propuestas, velando por una oferta educativo – física y deportiva amplia y flexible, que incorpore formas de movimiento alternativos que tengan en cuenta los particulares intereses de la cultura juvenil.
- √ Adaptar, toda vez que sea necesario, las reglas, dimensiones de los espacios, diseño de las instalaciones, y número de participantes, entre otras variables que permitan poner el ejercicio y la práctica de deportes al servicio de un verdadero proceso de desarrollo y promoción humana.
- √ Privilegiar la creación de espacios y ambientes de participación que recuperen el sentido lúdico original de los juegos y deportes, controlando los excesos competitivos, y otorgando especial importancia a aquellas experiencias motrices que contribuyan a desarrollar habilidades sociales.
- √ Promover el respeto al medio ambiente, incentivando el análisis crítico de aquellas actividades de tiempo libre y de contacto con la naturaleza que poseen un carácter invasivo o contaminador.
- √ Enfocar las actividades del sector de manera que ayuden a los alumnos/as en el conocimiento de sí mismo, de sus potenciales y limitaciones, así como en la consolidación de su autoestima.

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE

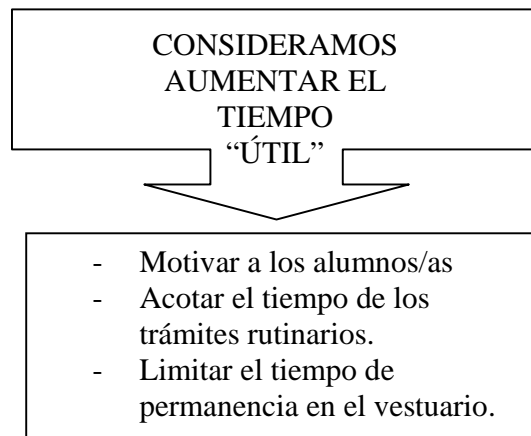
Conformación de grupos: las formas de organizar las clases son variadas y dependerá de los objetivos y contenidos a ser desarrollados, de la cantidad de alumnos por curso, de las características del campo o terreno para la práctica, de la cantidad de elementos y otros. En determinados momentos se desdoblarán los grupos en dos o más subgrupos para facilitar el aprendizaje, encargando a unos tareas para realizar en forma autónoma y a otros para trabajar directamente con el profesor/a. Básicamente, se utilizan tres criterios de agrupamiento.

- Agrupaciones de alumnos/as de nivel heterogéneo: se utiliza para lograr que los de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, plantear situaciones de micro enseñanza para el desarrollo de determinados contenidos.
- Agrupaciones de alumnos/as de nivel homogéneo: esta forma de agrupación se utilizarán de forma transitoria, conforme a las necesidades.
- Grupos estables en función de la competencia motriz: debe usarse en situaciones concretas en forma dosificada, racional y agrupando conforme a variados sistemas (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en capacidades, otros)

El Tiempo

: Este es un elemento importante para la acción en la clase, el mismo debe considerarse desde diversos puntos de vista a los efectos de una utilización efectiva. Así tenemos:

- Tiempo del Programa: es el asignado en el plan de estudio y constituye la carga horaria semanal.
- Tiempo útil (funcional): habitualmente no se dispone de la totalidad del tiempo del programa, parte de él se emplea para acceder al campo deportivo o acicalar el atuendo deportivo; el tiempo útil es aquel en que el estudiante pasa realmente en el campo
- Tiempo disponible para la práctica: es el resultado que se obtiene restándole al tiempo útil el tiempo de presentación de las actividades, colocación de materiales y otros.
- Tiempo de compromiso motor: es un concepto clave, es el tiempo que el alumno/a dedica a la práctica de las actividades físicas.
- Tiempo empleado en la tarea: es el tiempo durante el cual el alumno/a practica actividades que se relacionan directamente con los objetivos de la sesión y/o los aprendizajes deseados.



Segunda y Tercera sesiones

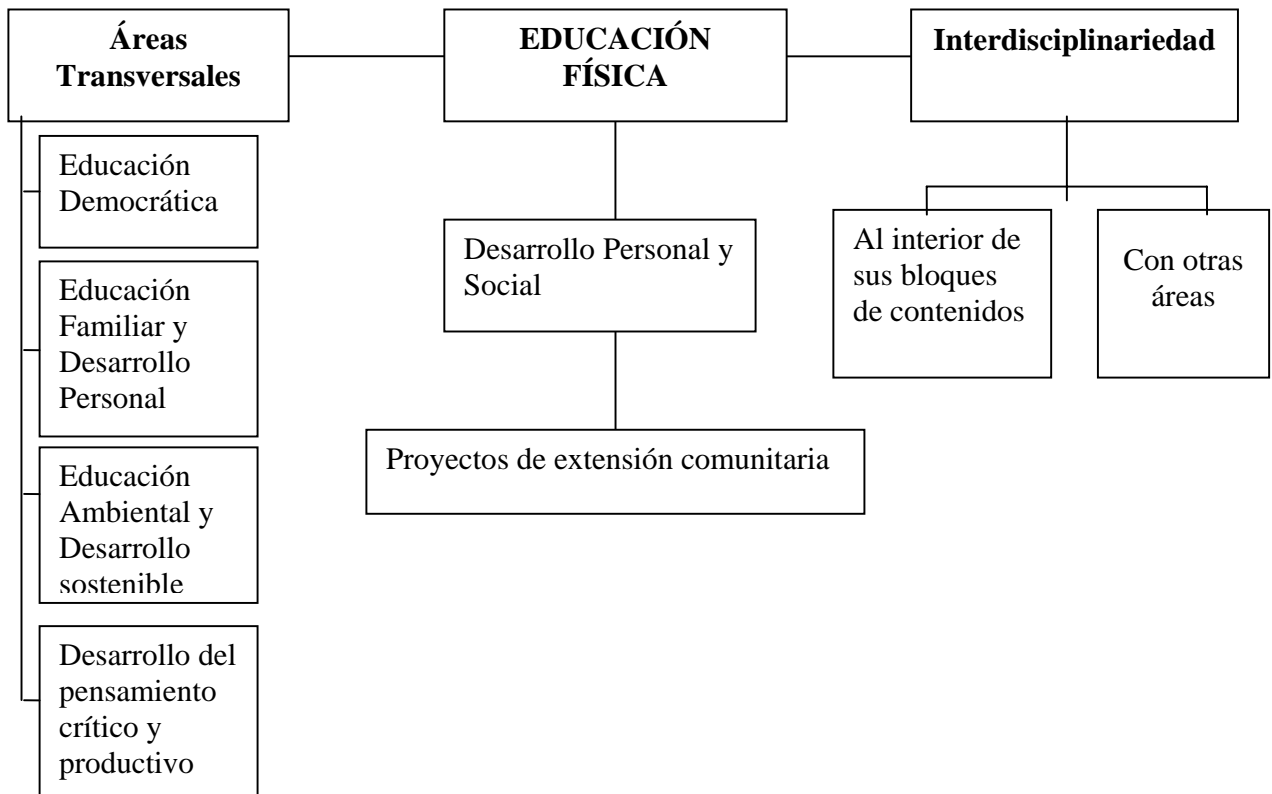
: se refiere a la práctica de las actividades físicas deportivas en horario extra clase, con el fin de lograr efectos beneficiosos para la salud. Para su concreción el docente deberá orientar e incentivar el diseño y aplicación de un plan personal voluntario de acondicionamiento físico general y/o deportivo – recreativo. Para animar a los/as alumnos/as el/la profesor/a utilizará diversas estrategias tales como: fichas de trabajo y autocontrol, registro de datos en el cuaderno de apuntes, acompañamiento eventual en algunas actividades (profesor o padres), conformación de grupos de compañeros/as o amigos para la práctica, y otros que surjan de la creatividad e interés de los/as estudiantes.

Concretizando

En la clase	Tiempo del Programa	80'
	↓	
	Tiempo útil	75'
	↓	
	Tiempo disponible para la práctica	70'
	↓	
	Tiempo de compromiso motor	60'
	↓	
	Tiempo empleado en la tarea	50'
Extra clase	↓	
	Tiempo para la segunda y tercera sesión de Educación Física	min. → 120'
		max. → 200' o más

T ratamiento de las áreas transversales

Relación con otras áreas y contenidos



Áreas transversales

Considerando la definición y características de los contenidos transversales como ejes que integran todas las áreas ellos deben integrar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de la Educación Física.

Como estrategias para su incorporación es preciso tomar decisiones en los distintos niveles de concreción curricular, cuando se elaboren el Proyecto Educativo Institucional, El Proyecto Curricular del Nivel y las Programaciones de Aula.

El docente debe indicar en su programación acciones concretas para desarrollar los transversales, para asegurar su tratamiento se puede considerar algunos criterios tales como:

- Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo a fin de

- desarrollar actitudes de solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad.
- Fomentar una actitud crítica ante la publicidad sobre: tabaco, alcohol, prendas deportivas, otros.
 - Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y espectador en eventos deportivos recreativos.
 - Promover prácticas no discriminatorias entre ambos sexo.
 - Reflexionar ante los usos y abusos del medio urbano y natural promoviendo actividades que tengan menos impacto de desequilibrio ambiental.
- Otros.

Interdisciplinariedad

La educación de las capacidades motrices no es competencia exclusiva de la Educación Física, pues en la totalidad de las experiencias de las personas está presente el cuerpo, en ese sentido todas las áreas en determinados momentos se hallan comprometidas en el desarrollo de esas capacidades.

Por ello es necesario conocer y organizar aquellos contenidos que puedan favorecer actuaciones conjuntas de grupos de profesores de distintas áreas a fin de fortalecer la visión global de la realidad en los/as estudiantes.

En cuanto a una planificación con enfoque globalizador al interior del área de Educación Física, en el programa de estudios se plantean algunos ejes articuladores para un tratamiento integrado de algunos bloques de contenidos.

Área: Desarrollo Personal y Social

El enfoque y concreción curricular de proyección y extensión comunitaria con los estudiantes se hará desde Educación Física a partir de la elaboración, ejecución y evaluación de proyectos comunitarios como ser:

- Colonia de Deportes
- Deportes para todos
- Recreación en la plaza – otros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA

La evaluación de los aprendizajes en el área de Educación Física tiene por objeto valorar el grado de adquisición de las capacidades a ser desarrolladas conforme a los objetivos del primer curso.

A fin de constatar el grado de aprendizaje expresado en las capacidades se plantean los criterios de evaluación con fines sumativos.

Para cada criterio los docentes deberán elaborar indicadores que evidencien el logro de las capacidades.

Así mismo existen capacidades que serán evaluadas con fines diagnóstico y formativo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON FINES SUMATIVOS

⇒ Identificar los factores que intervienen en el ejercicio físico y su implicancia en su salud y la de los demás.

⇒ Aplicar en forma autónoma calentamientos generales relacionando la adaptación del organismo al ejercicio físico.

⇒ Demostrar el incremento de sus capacidades físicas, orgánicas y motrices con respecto a su nivel inicial acercándose a los valores normales del grupo.

⇒ Emplear habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de la práctica de diferentes ejercicios gimnásticos.

⇒ Conocer y practicar en situaciones reales juegos y deportes individuales y/o colectivos aplicando la técnica, las estrategias y reglamentación.

⇒ Participar en forma activa en las actividades recreativas y en contacto con la naturaleza, aplicando técnicas básicas y adoptando una actitud crítica en la utilización del tiempo libre y la conservación del medio natural.

⇒ Mostrar una actitud de tolerancia y autocontrol coordinando las acciones propias con la del equipo tanto en el plano de participante como en el de espectador.

Presentamos a manera de ejemplo un criterio con sus indicadores probables

⇒ Aplicar en forma autónoma calentamientos generales relacionando la adaptación del organismo al ejercicio físico.

- √ Realiza aluciones
 - √ Realiza flexionamientos
 - √ Realiza ejercicios localizados
 - √ Realiza ejercicios de estiramiento
 - √ Realiza toma de la frecuencia cardiaca
 - antes
 - durante
 - después
- } de la sesión de clase

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS

Conforme sean conceptuales las capacidades a ser evaluadas, el docente seleccionará los procedimientos e instrumentos pertinentes.

Se proponen a continuación procedimientos e instrumentos que pueden ser utilizados en Educación Física:

- Pruebas prácticas
 - √ Testes para medir cualidades físicas
 - √ Testes para medir habilidad motora
 - √ Testes para evaluar rendimiento deportivo
- Pruebas escritas u orales
- Cuadros de clase
- Trabajos de investigación bibliográfica individual y/o grupal
- Trabajos prácticos en grupos
- Escala de actitudes y plantillas de observación
- Otros

Ejemplo de indicadores para evaluar actitudes

Espíritu deportivo

- ✓ Es un buen ganador
- ✓ Es un buen perdedor
- ✓ Acepta las decisiones sin queja
- ✓ Juega siempre dando lo mejor de sí
- ✓ Es un buen jugador de equipo

Relación de grupo

- ✓ Aporta ideas que el grupo considera
- ✓ Está deseoso de aceptar sugerencias
- ✓ Acepta el liderazgo de otros
- ✓ Está atento en las discusiones de clases
- ✓ Sigue las instrucciones
- ✓ Sigue las decisiones del grupo
- ✓ Espera su turno para hablar con otros

Auto – instrucción

- ✓ Está pronto para ingresar a clases
- ✓ Está pronto para ir a la clase siguiente
- ✓ Está pronto a completar un trabajo

Entusiasmo

- ✓ Muestra interés en todas las clases
- ✓ Pide ayuda para mejorar una destreza
- ✓ Aporta sugerencias en actividades de clases

Higiene y seguridad personal

- ✓ Usa ropa de gimnasia adecuada
- ✓ Usa ropa de gimnasia limpia
- ✓ Se ducha siempre después de una actividad deportiva
- ✓ Observa medidas de seguridad personal
- ✓ Se conduce a sí mismo y con otros previniendo peligros

Cuidado del Equipo

- ✓ Usa el equipo apropiado
- ✓ Devuelve y/o guarda el equipo después de usarlo
- ✓ Tiene identificación en su ropa de gimnasia
- ✓ Guarda su equipo en el lugar correspondiente

Modelos de instrumentos evaluativos

Fichas de autoevaluación

Alumno/a:

Curso: Grupo: N° Fecha

El objetivo de la evaluación no es sólo calificarte, sino detectar las fallas para poder ayudarte y seguir progresando; por eso es importante que reflexiones sobre el trabajo realizado durante este periodo.

DEBO OBSERVAR / REFLEXIONAR	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
DURANTE LAS CLASES			
1. Soy un alumno activo, participativo y me centro en el trabajo que se me propone			
2. Aprovecho bien el tiempo de trabajo, sin distracciones.			
3. Me llaman frecuentemente la atención			
4. Estoy atento a las explicaciones			
ORGANIZACIÓN			
5. Me coloco en el espacio sin molestar a otros			
6. Soy capaz de organizarme sólo/a sin que me lo diga el profesor.			
7. El profesor debe decirme dónde, cómo y con quién ponerme.			
COLABORACIÓN			
8. Ayudo a sacar y recoger el material sin que me lo pidan.			
9. Ayudo solamente si me lo pide el profesor.			
10. Trato de "escabullirme" cuando me piden que recoja el material.			
11. Colaboro de mala gana.			
TRABAJO PERSONAL FUERA DE CLASE			
12. Soy puntual en la entrega de los trabajos y del cuaderno de clase.			
13. Presento los trabajos limpios, ordenados y completos.			
14. Practico los ejercicios recomendados para mejorar.			
15. Participo en competencias, equipos, clubes...			
16. Practico por mi cuenta, con amigos o familia, alguna actividad física.			

Guía de observación de actitudes

PAUTA DE OBSERVACIÓN	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA
RESPECTO AL TRABAJO PERSONAL EN CLASE			
1. Es un alumno activo, participativo			
2. Se esfuerza para conseguir lo propuesto			
3. Se centra en el trabajo que se le propone			
4. Realiza otro trabajo distinto al que se le propone			
5. Aprovecha bien el tiempo de trabajo, sin distracciones			
6. Tarda en ponerse a realizar la tarea			
7. Se le llama frecuentemente la atención			
8. Está atento a las explicaciones			
AUTONOMÍA RESPECTO A LA ORGANIZACIÓN			
9. Se coloca en el espacio sin molestar a otros			
10. Es capaz de organizarse sólo sin que se lo diga el profesor			
11. El profesor debe decirle dónde, cómo y con quién ponerse.			
AUTONOMÍA, RESPETO Y COLABORACIÓN			
12. Ayuda a sacar y recoger el material sin que se lo pidan			
13. Ayuda solamente si se lo piden			
14. Colabora de mala gana.			
15. Agarra el material de cualquier forma, lo golpea o tira			
TRABAJO PERSONAL FUERA DE CLASE			
16. Es puntual en la entrega de los trabajos teóricos y fichas de control.			
17. Presenta los trabajos limpios, ordenados y completos.			
18. Practica los ejercicios recomendados para mejorar.			
19. Participa en competiciones, equipos, clubes..			
20. Practica por su cuenta, con amigos o familia, alguna actividad física			

Guía de observación – Deportes (técnica) - Voleibol

INDICADORES	SÍ	NO	OTRAS OBSERVACIONES
La posición del cuerpo antes de recibir balón es correcta			
- Pies en paralelo			
- Rodillas semiflexionadas			
- Cabeza erguida			
- Antebrazos paralelos al suelo			
La adaptación espacio – temporal con el balón es la adecuada			
- Cuando va a entrar en contacto con el balón, éste se encuentra encima, delante de la cabeza y bajo el control de la vista del alumno.			
La toma de contacto manos – balón es adecuada:			
- manos formando semiesfera, con los dedos semiflexionados y pulgares en oposición			
- codos semiabiertos y brazos semiflexionados			
El golpe de dedos:			
- Extensión total y coordinada de los brazos y las piernas			

Observación:

Los modelos presentados van a manera de ejemplo, que deben ser adaptados y o recreados por el docente conforme a las capacidades a ser evaluadas en cada eje de contenidos.

Glosario

Aeróbico: Actividades orgánicas o metabólicas realizadas con la presencia de oxígeno.

Agilidad: habilidad del cuerpo o parte del cuerpo para cambiar de dirección con rapidez y exactitud.

Anaeróbica: actividad metabólica u orgánica que se realizan en ausencia de oxígeno.

Calentamiento previo: primera etapa del trabajo físico que comprende una serie de ejercicios que ponen a la persona en óptimas condiciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas para enfrentar esfuerzos más intensos.

Caloría: es la energía que el cuerpo obtiene de los alimentos.

Capacidad: condiciones del organismo humano para ejecutar actividades motrices fundamentales, tales como fuerza, velocidad, resistencia.

Condición Física: capacidad actual del individuo para el desempeño de una determinada actividad.

Coordinación: cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía.

Decúbito Dorsal: posición del cuerpo en que el abdomen esta hacia arriba.

Decúbito Ventral: posición del cuerpo en que el abdomen esta hacia abajo.

Deporte sicomotriz: se refiere a prácticas individuales, por ejemplo: gimnasia artística, natación, canotaje.

Deporte sociomotriz: se refiere a prácticas deportivas colectivas, por ejemplo: fútbol, vóleybol, básquetbol.

Destreza: cualidad para ejecutar varios movimientos complicados, con la mayor eficiencia posible.

Entrenamiento: adaptación sistemática al esfuerzo a través de movimientos receptivos, progresivos y constantes. Proceso sistemático que tiene como fin mejorar la forma física – orgánica de una persona o atleta.

Equilibrio: cualidades física que permite mantener la sustentación del cuerpo en

diferentes posiciones.

Evaluación: proceso que permite en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos.

Flexibilidad: capacidad de permitir la movilidad de una articulación con la mayor amplitud posible.

Frecuencia Cardíaca: número de pulsaciones por minuto correspondiente al número de contracciones del corazón por minuto.

Fuerza: capacidad de un músculo o grupos musculares de contraerse venciendo las resistencias que le son impuesto.

Fuerza máxima: es la fuerza mas grande que el músculo pueda producir al contraerse.

Fuerza elástica: es el tipo de fuerza necesaria para que el músculo sea capaz de moverse rápidamente contra una resistencia.

Intensidad: cantidad de trabajo en un determinado periodo de tiempo.

Técnicas: forma más eficaz de realizar una tarea física dentro de los reglamentos de un deporte.

Nutrición: se refiere a todos los alimentos que una persona come y bebe.

Recreación: es toda actividad física o mental, a la que el individuo en naturalmente llevado a practicar para satisfacer su necesidad y de cuya realización le producen placer.

Segmento Corporal: parte del cuerpo

Sistema nervioso central: la médula y el cerebro.

Test físico: instrumento de medida de la capacidad del individuo en ejecutar determinadas actividades físicas.

Trote o jogging: corrida lenta y continua

Velocidad: cualidades que permite al individuo realizar una acción en el menor tiempo.

Vuelta a Calma: conjunto de actividades realizadas al final de una sesión que consta de una disminución de la intensidad del trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

- La Educación Física en Secundaria. Elaboración de Materiales Curriculares. Fundamentación Técnica. INDE Publicaciones, España. 1999.
- Secundaria Obligatoria 2º ciclo. Programación de Educación Física (1). Ministerio de Educación y Ciencia. DIN Impresiones. Madrid, España. 1995
- Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas. Maurice Piesón. Universidad Nacional de Educación. Perú. 2000.
- Didáctica de la Educación Física. Mariano Giradles y Otros. Ediciones Fáceta. Buenos Aires. Argentina. 1997.
- Gimnasia para todos y para todo. Héctor José peralta Barbesi. Bogota. Colombia. 1994.
- Manual Didáctico de Atletismo. José Manuel Ballesteros y Julio Álvarez. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. Argentina. 1985.
- Secundaria obligatoria. 1^{er} ciclo. Materiales Didácticos. Educación Física. Ministerio de Educación y Ciencia. Centra de desarrollo Curricular. España. 1994.
- Materiales Didácticos. Educación Física. Bachillerato. Ministerio de Educación y Ciencia. España. 1992.
- Alternativa Curricular de la Educación Física para Secundaria. Hipólito Camacho Coy. y otros. Colciencia. Universidad. Secretaria de Educación de Huila. 1997.
- Programa de Estudio. Bachillerato Humanístico – Científico – Educación Física – MEC. Asunción. Paraguay. 1989.
- Programa de Estudio Bilingüe. Curricular Nacional. Educación Física. Noveno Grado. MEC. EEB. Asunción Paraguay – Año 2000.

