

CIRCULAR N° 1903/89 ✓

EXP. 3/2185/89

Montevideo, 17 de marzo de 1989.-

SEÑOR DIRECTOR O JEFE DE.....

P R E S E N T E

El Consejo de Educación Secundaria en sesión de fecha 16 de marzo ppdo., dictó la siguiente resolución:

VISTO: que la Inspección Docente eleva Programa de Educación Física, proyectado por la Inspección de la asignatura, para 1er. año de Bachillerato (cuarto año);

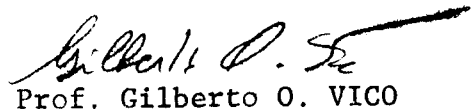
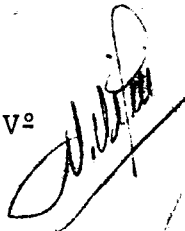
ATENTO: a lo informado por el Señor Inspector General Docente,

RESUELVE:

Aprobar los programas proyectados por la Inspección de EDUCACION FISICA, correspondientes a 1er. año de Bachillerato (cuarto año).

Saluda a usted atentamente,

vº



Prof. Gilberto O. VICO

SECRETARIO GENERAL

## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

### OBJETIVOS GENERALES

La filosofía que guiará toda la actividad de Educación Física será colaborar intensa e íntimamente con la integración de la personalidad de nuestros alumnos. No se trata de crear gimnastas o deportistas o futuros gimnastas o deportistas, sino guiar la formación de una juventud equilibrada. Esto es lo mismo que afirmar que la educación así concebida se identifica con la lucha constante del hombre por hacerse auténticamente hombre y el hombre únicamente puede ser considerado como tal cuando llega a ser libre, sujeto de su historia y transformador de su cultura.-

#### Objetivo Higiénico

En la expresión de nuestros intereses en el acrecentamiento de la salud, no sólo la ausencia de enfermedad sino elevar el nivel de la resistencia física y síquica, con la adquisición paralela de los hábitos de higiene personal.

#### Objetivo Social

Comprende la formación moral y social de los jóvenes. Por estar fundado el deporte en la regla y en el orden, enseña a convivir aunando los principios de individualidad y socialización; estimulando la iniciativa personal, dando la solución a problemas grupales, destacando los procedimientos éticos, conciencia de grupo, respeto por los demás, sentido de responsabilidad, ejercicio de reglas sociales y buenos modales y ejercicio de procedimientos democráticos. Se logra así una compensación neutralizadora de una natural agresividad, por el dominio de la emotividad enseñando qué es la libertad dentro de la disciplina.

#### Objetivo Recreativo

Ejemplificar una posición de la mente y del espíritu. Es la oportunidad que se debe brindar a través de la labor educativa, de contribuir al solaz y placer de la juventud. A través de él dotaremos al educando de ciertas habilidades pertenecientes o no al área del movimiento, que le serán de singular valor en el transcurso de su vida.

El objetivo recreativo, si bien es cierto se ve favorecido por el empleo de juegos y deportes, no puede decirse que ellos sólo lo solucionen. Depende en grado sumo de la personalidad e idiosincracia del educador.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

### A - Formación Física Básica

Se entiende por tal al desarrollo del mayor grado posible de rendimiento individual condicionado por factores físicos y síquicos. Una formación física básica de amplia base, asegura no solamente el cumplimiento del objetivo higiénico de la Educación Física, sino también facilita el aprendizaje técnico-motor de los movimientos gimnásticos y deportivos.

Comprende:

a) La formación corporal, en estrecha relación con el logro de las capacidades motoras básicas y otorgando fundamental importancia a las actividades compensadoras, ante la posibilidad de perturbaciones posturales o ante la realidad de tales.

b) La Formación Motora o EDUCACION MOTRIZ. Se refiere a la capaz y eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta, especialmente con el medio físico, logrando una correcta acomodación y adecuación en relación a la configuración temporó-espacial. Los autores entienden que el concepto educación motriz abarca desde una gran coordinación motora hasta una sutil coordinación neuromuscular.

El ajuste y aumento de nuevos esquemas de movimiento permiten al alumno tener una mayor conciencia y conocimiento de su propio cuerpo (imagen corporal).

Esto determina una real percepción, tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones. Este proceso de enriquecimiento de la imagen corporal ocurre porque va descubriendo, a través de las sucesivas experiencias, toda la esfera de movimiento. Es decir, toma conciencia de los segmentos corporales, grupos musculares y unidades funcionales que va trabajando.

### B - Creatividad

Crear es establecer nuevas relaciones, unir elementos que previamente no estaban relacionados. Es un proceso deliberado de combinación e integración.

Por creación del movimiento se entiende la necesidad cada vez más creciente de dar oportunidades de expresión motórica personal. En la práctica consisten en actividades fundamentales que los alumnos interpretan con buen sentido rítmico y del espacio.

### C - Formación Física Técnica

Consiste en la habilidad del alumno de instrumentalizar su capacidad para desarrollar las técnicas suficientes que le posibiliten una adecuada actividad diaria, la posibilidad de expresarse con su cuerpo y la actividad gimnástica y deportiva.

**D - Economía del movimiento, del esfuerzo y logro de resultados**

Se refiere a la adecuada selección de los movimientos y al control de las descargas de energía necesarias para la realización correcta de un movimiento condicionado a las características individuales del alumno.

**INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACION DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA**

Vivir consiste en actuar. La inteligencia del hombre no debe estar exclusivamente orientada hacia lo abstracto, debe ser inteligencia en acción. Y esto es logrado por intermedio de la Educación Física, porque exige del individuo un compromiso simultáneo de su cuerpo, de su inteligencia y su voluntad.

**Toda la actividad tendrá un objetivo educativo.**

Debe ser dictada a razón de dos clases semanales de cuarenta minutos de duración en días no consecutivos que se inician en fecha exactamente igual a las demás asignaturas.

La ubicación de los horarios debe ser instrumentada teniendo en cuenta si las clases son o no realizadas en locales liceales propios, y si la planta física cuenta con las instalaciones adecuadas para finalizar la clase con el baño, que completa el objetivo higiénico deseado.

El programa propone determinados objetivos que el profesor deberá lograrlos a través de actividades seleccionadas de acuerdo con la infraestructura que dispone el Liceo.

El período de pubertad es un período de desequilibrio en el plano psico-fisiológico y los peligros de un exceso, pueden ser perjudiciales.

Por lo que el esfuerzo exigido debe ser severamente controlado y especialmente adaptado al estado de su desarrollo. El preparar el organismo para el esfuerzo se debe realizar respetando rigurosamente los imperativos psicofisiológicos de cada edad.

Teniendo en cuenta especialmente el tema resistencia, se considera que el trabajo en ese sentido no debe ser elemento de agobio y fatiga, sino que por el contrario, a través de una motivación dinámica que le reporte al alumno trabajo y alegría, (ejem. Gimnasia aeróbica) lograr su objetivo.

## PUNCIÓN DEL EDUCADOR

Elegir dentro del programa los ejercicios que le parezcan más apropiados para lograr el resultado deseado, observar como los alumnos viven los ejercicios a fin de modificar la modalidad de su ejecución y proponerles nuevas ejercitaciones que deben estar relacionadas con las necesidades de los alumnos.

El carácter lógico de esta didáctica de los ejercicios no implica necesariamente una progresión obligatoria en un orden determinado y en forma imperativa y rígida, sino, lo de elegir y disponer las clases con elasticidad, utilizando los medios educativos que considere más eficaces para el desarrollo de las capacidades del grupo de alumnos, teniendo en cuenta su nivel de necesidades, pues "todos los grupos no son iguales".

Para ello deberá tener siempre presente la planificación anual, mensual y diaria de acuerdo con los objetivos enumerados en el programa y a las consideraciones expuestas anteriormente.

## CONSTRUCCION DE LAS CLASES

El profesor tiene libertad para construir su clase, pero, evitando considerar ésta como un hecho aislado y diferente. Debe presidir su trabajo con una idea de totalidad, manteniendo siempre la secuencia fisiológica.

Al estructurar la clase debe tener en cuenta la intensidad. Si son de poca intensidad no alcanzan el umbral de estimulación necesaria y si son de gran intensidad crean fuertes débitos de oxígeno. Lo que se debe buscar es alcanzar el normal desarrollo de los grandes sistemas orgánicos.

El trabajo en el grupo es realizado en dos aspectos:

a) como experiencia individual por la cual el alumno comprende una situación nueva por medio de su propia exploración, aunque la presencia del grupo ejerce considerable influencia sobre las nuevas experiencias adquiridas.

b) tareas colectivas que permiten vivenciar actitudes sociales de organización, comunicación y cooperación.

### Aspectos que merecen consideración especial

a) Se debe hacer uso de la mayor cantidad de material didáctico disponible en el momento actual en el Departamento de Educación Física del Liceo o tratando de solucionar las carencias a través del alumnado o las Instituciones vecinas.

b) Equilibrar los ejercicios de percepción y coordinación.

Es imprescindible planear debidamente las experiencias que le sirvan de base al alumno ya sea para sus habilidades, como para sus creaciones.

La enseñanza debe ser realizada usando métodos que, sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubiquen en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

#### EVALUACION DE LA ACTUACION DEL ALUMNO

A este respecto es importante la observancia del capítulo IX del "Reglamento de Evaluación y Pasaje de Grado".

#### EVALUACION DE PLANES

Procedimiento básico para la evaluación. Las etapas básicas a cumplir para una correcta evaluación las podemos sistematizar en la siguiente forma:

a) Medición de los resultados alcanzados por las acciones programadas (actividades). Los criterios e instrumentos a utilizar para obtener los datos de la medición tienen que haber sido previstos en el momento de la fijación de los objetivos y de la formulación de acciones.

b) Comparación entre los resultados alcanzados y los requeridos por los objetivos esperados. Esto requiere que los objetivos tengan un suficiente grado de operatividad, como para que sus exigencias puedan compararse con los datos relevados en la etapa de planificación.

c) Introducción de las acciones correctivas que resulten necesarias de acuerdo con los resultados de la comparación anterior, sea para corregir las desviaciones que se puedan haber producido, sea para modificar los objetivos o los métodos y procedimientos utilizados para alcanzarlos.

\* \* \* \* \*

\*\*\*\*\*  
**EDUCACION FISICA**

**PROGRAMA**  
 \*\*\*\*\*

Bolilla 1

1er Año - Bachillerato Diversificado

Objetivos

- Toma de conciencia de una postura correcta en forma estática y dinámica, entendida esta como una posición ideal del cuerpo para cada individuo en la cual un movimiento dado podrá efectuarse con el máximo de eficiencia y economía.
- Procurar que el alumno mejore su orientación en el espacio.
- Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, movilidad, elasticidad velocidad y resistencia (muscular localizada) del pie, tobillo y pierna.

Contenido

- Tonificar musculatura larga y corta del pie, aumentando la fuerza de extensores de piernas y la capacidad motriz, manteniendo y perfeccionando los ejercicios enseñados en los años anteriores, diversificándolos, adaptándolos al nivel socio-económico-cultural e infraestructura, mejorando su técnica y aumentando sus exigencias. Este contenido deberá ser tenido en cuenta a efectos de concretar los objetivos en toda la unidad temática de formación corporal. (Bolillas 1, 2 y 3).

Bolilla 2

Objetivos

- Permitir una mejor distribución de los alumnos de manera rápida y ordenada, con una adecuada utilización del espacio.
- Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, movilidad, elasticidad velocidad y resistencia, (muscular localizada), de la pelvis.

Contenidos

- Tonificar la cincha abdominal, elongando isquiotibiales y psoas, fortaleciendo glúteos.

Bolilla 3

Objetivos

- Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, movilidad, elasticidad velocidad y resistencia, (muscular localizada), de la articulación escápulo-humeral, columna vertebral y miembros superiores.

Contenido

- Tonificar aductores de escápula, erectores de raquis, flexores y extensores de brazos.

Bolilla 4JUEGOSObjetivos:

- exaltar el desarrollo físico, intelectual, social y emocional.
- asegurar experiencias satisfactorias mediante la participación.
- ofrecer oportunidad de expansión y expresión.
- orientar y capacitar para el buen uso del tiempo libre.

Contenido

Teniendo en cuenta el valor educativo del juego, utilizarlo como elemento coadyuvante de los otros módulos.

Juegos de mayor organización que en los años anteriores.

Juegos más exigentes en cuanto al desarrollo de las capacidades motoras.

Bolilla 5Habilidades y destrezasObjetivos

Afirmar la capacidad de realizar los movimientos con precisiones de tiempo y espacio.

Exaltar: condiciones físicas, como:

- flexibilidad
- "souplesse" articular
- fuerza

condiciones sicofísicas como:

- coordinación neuromuscular
- velocidad de reacción

condiciones espirituales, como:

- resolución
- arrojo
- control emocional

Contenido

Perfeccionamiento y combinación de las habilidades y saltos aprendidos en los cursos anteriores.

-Puente. Ambos sexos. ( Su ejercitación debe ser seguida de una serie de ejercicios abdominales, con acercamiento de los puntos de inserción).



- Construcción de series con las destrezas adquiridas.

EQUILIBRIO (ambos sexos)

En terreno y/o altura:

- a) estático
- b) dinámico
- c) con objetos

-Ejercicios de mayor dificultad de acuerdo con la edad.

- Construcción de series.

Bolilla 6      Ritmo

Objetivos

- Estimular y desarrollar el sentido rítmico promoviendo un movimiento armónico.
- Lograr economía de movimientos por adecuadas secuencias de tensión relajación.
- Creatividad
- Trasmisión de bienes culturales a través del ritmo, el canto y la danza.

Contenido

- ACTIVIDADES RITMICAS
- Perfeccionar y aumentar la dificultad en la ejecución
- Secuencias rítmicas de saltos y destrezas
- Juegos rítmicos
- Cancion de movimientos
- Trabajo de creación basados en temas propuestos individual y en grupo.
- Danzas nacionales e internacionales.

Bolilla 7      Deportes

Objetivos

- Procurar que el alumno ejecute con solvencia técnica los fundamentos básicos del deporte enseñado, para su aplicación en situaciones de juego.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad, solidaridad y sometimiento a las reglas de juego.

Contenido

- Conocimientos elementales de la táctica del juego, es decir la adopción racional de las acciones individuales, en grupo y colectivas, durante un partido, con la finalidad de alcanzar el mejor resultado.

BASQUETBOL - Varones. Perfeccionamiento de los ejercicios y fundamentos enseñados en los cursos anteriores, agregando:

-táctica ofensiva:

a) acciones individuales:

- 1 - acción del jugador sin la pelota
- 2 - acción del jugador la pelota

b) acciones de grupos:

- 1 - acción recíproca de dos jugadores
- 2 - acción recíproca de tres jugadores.

c) acciones de equipos:

- 1 - ofensiva rápida
- 2 - ofensiva de posiciones

Práctica de arbitraje

Damas. Opcional. Iniciación.

VOLEIBOL - Varones - Damas

-Perfeccionamiento de los ejercicios y fundamentos enseñados en los cursos anteriores, agregando:

-Sistemas de ataque:

- 1 - por parejas
- 2 - con penetración
- 3 - en primer toque
- 4 - combinación de los sistemas anteriores.

-Práctica de arbitraje

HANDBALL (Varones- Damas)

-Técnica individual: pases, dribbling, pivot, fintas, marcación, remate, cambios de dirección.

-Tácticas ofensivas

Tácticas defensivas

-Práctica del deporte.

-Práctica de arbitraje

FUTBOL (Varones)

Enseñanza de:

fundamentos técnico tácticos

aplicación de los mismos en situaciones de juego

en los últimos 15 días del año.

Bolilla 8AtletismoObjetivos.

Procurar que el alumno logre solvencia técnica en las especialidades de carreras, saltos y lanzamientos.

Mejorar la capacidad funcional

Contenido

Repaso y perfeccionamiento de lo enseñado a los efectos de concretar en el último mes del año encuentros con alumnos del mismo grupo e interclases.

\* \* \* \* \*

ORIENTACIONES METODOLÓGICASEn cuanto al plan

- Se sugiere organizar el Plan Anual teniendo en cuenta las siguientes **UNIDADES TEMÁTICAS**

- 1 - Formación Corporal o Ejercitaciones Especiales
- 2 - Ritmo
- 3 - Habilidades y Destrezas gimnásticas
- 4 - Deportes
- 5 - Juegos
- 6 - Atletismo

Las **UNIDADES 1, 2 y 5** se mantendrán constantes durante todo el curso.

La **UNIDAD 6** se desarrollará en el 1er Trimestre con el fin de integrar la selección atlética.

El desarrollo de las **UNIDADES 3 y 4** se ajustarán a la infraestructura, material didáctico y condiciones climáticas

- Determinar los objetivos direccionales para cada unidad temática.

En cuanto a la concreción de cada UNIDAD TEMÁTICA

- **UNIDAD TEMÁTICA Nº 1**
- Ejercitaciones específicas para movilidad y fortalecimiento de pie, tobillo y zonas adyacentes.
- Flexión de plantar de dedos y antepie, flexoextensión de tobillo; rebotes simples; separación y prensión de los dedos del pie.
- Ejercicios globales con marcado trabajo de piernas, elongaciones de todos los grupos musculares de miembros inferiores.
- Fortalecimiento de la musculatura corta y larga.
- Ejercitaciones (Sinergia isquio-glúteo-abdominal)
- Abdominales (rectos y oblicuos)
- Fortalecimiento glúteos
- Elongación psoas-ilíaco
- Elongación isquio-tibiales
- Flexibilidad de columna, zona lumbar (desdibujamiento curva lumbar)
- Ejercitaciones (dorso superior y cingulo torácico)
- Fortalecimiento de musculatura del raquis
- Fortalecimiento adosadores de escápula
- Elongación de pectorales
- Flexibilidad columna dorsal (desdibujamiento curvatura dorsal y cervical).

- Ejercitaciones de movilidad y fortalecimiento de miembros superiores y cintura escapular.

- Circunducciones
- Oscilaciones
- Suspensiones
- Trepas
- Apoyos

- Ejercitaciones específicas para el autocontrol postural

- Prestar especial atención a las zonas responsables de la postura: lumbar, dorsal, escapular y cervical.

#### UNIDAD TEMATICA Nº 2

- Utilización de ritmos sencillos desplazándose en diferentes direcciones y velocidades.

- Promover el reconocimiento de pulso, acento, ostinatos con elementos de percusión y a través del movimiento en una correcta utilización en el espacio.

- Ejecución de ritmos simples realizando desplazamientos en dúos, tríos, etc.

- Realización de canon rítmico y de movimiento con ejercicios creadas por los alumnos.

- Selección de danzas que incluyan marcha, carrera, galopas y paso-salto.

#### UNIDAD TEMATICA Nº 3

- Selección adecuada de ejercicios compensatorios al desarrollar esta unidad.

#### UNIDAD TEMATICA Nº 4

- cuando se imponga la práctica de un deporte, la clase se organizará de manera que no permanezcan alumnos inactivos.

#### UNIDAD TEMATICA Nº 5

- Adecuar la selección teniendo en cuenta los intereses y características sico-físicas de los alumnos.

#### UNIDAD TEMATICA Nº 6

- Es importante la observancia de la ley de Arnold Thultz y los tres aspectos o curvas en el plano fisiológico-motriz.

RECOMENDACIONES AL DOCENTE

A efectos de lograr la concreción de los objetivos de todas las unidades temáticas se deberá tener en cuenta:

- 1- a) nivel socio - económico - cultural
  - b) rendimiento de acuerdo con el diagnóstico (sondeo de cada grupo)
  - c) edad, sexo.
  - d) nivel físico-orgánico
  - e) interés del alumno
  - f) infraestructura y material didáctico.
- 2 -a) motivación (variabilidad en el trabajo de clase, incorporando elementos estimulantes tales como música, canto, selección de materiales afines, etc.)
  - b) planificación acorde.
- 3- para alcanzar el nivel esperado en los adolescentes no debemos olvidar que el deporte no es un fin sino un medio de formación y preparación para la vida.
  - a) intensificando los juegos preparatorios aplicativos.
  - b) juegos predeportivos poniendo énfasis en el gesto global de la especialidad a enseñar.
  - c) culminando con la incorporación de los agentes técnico-tácticos de cada deporte.
- 4 -en el último mes del año el docente deberá incentivar las minicompetencias de acuerdo con los intereses de los alumnos de cada grupo, teniendo en cuenta la participación masiva y no de una "elite", desarrollando el espíritu de colaboración, solidaridad, acatamiento de las reglas y el orden, respeto por sus semejantes, etc., actuando en la organización, ya sea como jueces, planilleros, publicidad...

Una Educación Física integral requiere el concurso de todos los agentes, donde cada uno de ellos son indispensables, pero ninguno es suficiente por sí solo; por lo tanto toda exclusión implica descuido de un aspecto de la formación del alumno.

Juana HÄNDEL

\*\*\*\*  
Susana SOSA

Elizelda BELORA

CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIABIBLIOGRAFIA DE EDUCACION FISICAFormación Física Básica

- La gimnasia formativa. Mariano Giraldes. Edit. Stadium  
 Metodología de la Educación Física. Mariano Giraldes. Edit. Stadium  
 Nuevos principios pedagógicos en Educación Física. Anne M. Seybold.  
 Edit. Kapelusz  
 Gimnasia 1.200 ejercicios. Kos, Teply, Volrab. Edit. Stadium  
 Fisiología del ejercicio. David Lamb. Edit. Augusto Pila Teleña  
 El aprendizaje Motriz. Mainel Kurt. Edit. Oladef  
 Educación por el movimiento. Jean Le Boulch  
 Educación y desarrollo físico. J.M. Tanner. Edit. Siglo XXI. Mexico  
 Educación Física. E. Listello. Edit. Amphora  
 El niño de 11 y 12 años. Arnold Gessel. Edit. Paidós  
 El niño de 13 y 14 años. Arnold Gessel. Edit. Paidós  
 El niño de 15 y 16 años. Arnold Geissel. Edit. Paidós

JUEGOS

- Deportes y juegos en grupos. Rieder Flosdorf. Edit. Kapelusz  
 Juegos de recreación. Ethel Bauzer Medeiros. Edit. Ruiz Díaz. Buenos Aires

DEPORTES

- Básquetbol. D. Kirkov. Edit. Stadium  
 Básquetbol. M. Dafuto. Edit. Stadium  
 Vóleybol actual. O. Kaplan. Edit. Stadium  
 Mejore su Vóleybol. R. Lavega. Edit. Mexico  
 Atletismo. R. Berenguer. Edit. Stadium  
 Pista y campo. James Braley. Edit. Pan-Mexico  
 Introducción al Handball. O. Miri. Edit. Amibef  
 Handball. H. Pederhoff. Edit. Stadium  
 El fútbol. A. Czaniadi. Edit. Planeta  
 Atletismo. M. Oda. Edit. C.O. Español  
 Balonmano. F. Homar. Edit. Doncel  
 Ya en el fútbol. E. Kistermacher. Edit. Sea  
 El fútbol. J. Retacler. Edit. Punto