

CIRCULAR No.2288/97/mrp
EXP.9960/96

Montevideo, 21 de Abril de 1997.

SR DIRECTOR O JEFE DE.....
.....

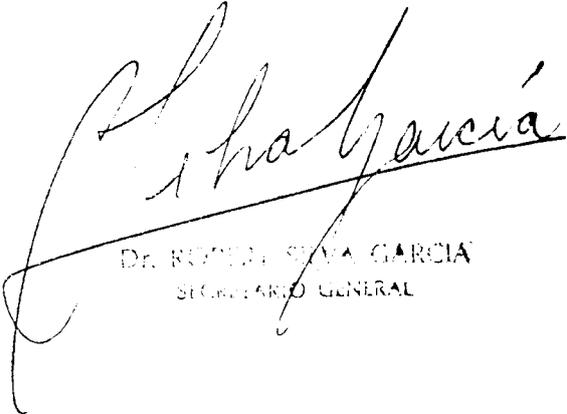
Pongo en su conocimiento que el Consejo de Educación Secundaria en Sesión No.22 de fecha 14 de Abril de 1997, dictó la siguiente resolución :

VISTO: que la Inspección de Educación Física eleva a consideración el Proyecto de Programa para Cursos de 1er. Año Mixto del Ciclo Básico;

RESUELVE:

Aprobar el Programa de 1er. Año de Ciclo Básico - Mixto- de Educación Física, remitido y elaborado por la Inspección de Educación Física y con informe favorable de la Comisión de Elaboración y Actualización de Programas.

Vco.
(12)



DR. ROBERTO SILVA GARCÍA
SECRETARIO GENERAL

OBJETIVOS GENERALES

El área de la Ed. Física comprende experiencias educativas centradas en el cuerpo y en el movimiento humano, no solo en el ámbito de la acción, sino también en el del conocimiento, adquiriendo hábitos (de salud, higiene y sociales) así también como técnicas y usos corporales de nuestra sociedad, desde los más elementales y cotidianos hasta los más espectaculares.

El "saber" en Ed. Física se confunde convenientemente con el "saber hacer". Así es que serán objeto educativo todas aquellas conductas motrices que tiendan a proporcionar un mayor bienestar bio-psico-social, elevando el nivel de su calidad de vida.

Se debe tener en cuenta las necesidades del adolescente, apuntando al desarrollo cognitivo, de su capacidad psicomotriz, su afectividad, al fortalecimiento de su autoestima, en adecuada y armónica relación con los estadios evolutivos que transita, buscando una atmósfera de placer.

Aumentar el número de habilidades corporales que permitan mejorar su capacidad de rendimiento, expresiva y recreativa, incorporando usos y costumbres de nuestra sociedad, elevando así su nivel cultural.

Tener en cuenta que las conductas motrices nunca son solamente motrices, sino producto de la interrelación entre las capacidades motrices, las cognitivas y las afectivas.

La Ed. Física debe también atender estos aspectos de tal manera que los alumnos puedan tomar decisiones personales sobre su propio cuerpo. Por todo ello la Ed. Física es en sí misma una educación integral, incluida en un marco más amplio: la Educación del individuo. Debemos considerarla como un área de objetivos propios y específicos, perfectamente armonizados con los objetivos generales de la Educación, integrándose de esta manera al proceso educativo.

CONCLUSIÓN

Es necesario que un adolescente vivencie, aprenda y se desarrolle de acuerdo a lo que la experiencia educativa en nuestro medio nos indica como factible de lograr.

La Ed. Física debe contribuir al desarrollo psicosomático del adolescente en su dinámica propia, favoreciendo el desenvolvimiento de su estructura personal total, en sus áreas social, emocional (afectiva), intelectual (cognitiva) y psicomotriz a través de:

-----1 -EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Posibilitar el desarrollo sano, estimulando y fomentando las bases de una "Conciencia Higiénica". Por ende, lograr un estado de bienestar psicofísico, en armonía general, respetando el desarrollo corporal, orgánico, psicológico y los grandes cambios propios de esta edad.

-----2 -EDUCACIÓN PARA LA SOCIALIZACIÓN

Lograr la formación de valores morales y sociales. Integrado al grupo, valorando la amistad, la verdad y la justicia, llevando a la participación y cooperación, a la iniciativa personal en bien del grupo, favoreciendo la autonomía a través de un adecuado proceso de socialización, como bases de la convivencia civilizada y del desarrollo humano. Asumiendo actitudes de colaboración, respeto, tolerancia y comprensión.

Buscar la identificación y pertenencia al grupo y al liceo.

Que sea poseedor de un espíritu crítico y responsable.

-----3 -EDUCACIÓN PARA LO ECOLÓGICO

Buscar a través de la actividad el contacto con la naturaleza, para adaptarse y controlarla.

Incorporar nociones sobre el mundo de la naturaleza, los recursos naturales y su utilización.

Que sepa cuidar y respetar el ambiente que lo rodea.

Que pueda crear espacios para la realización de la actividad física utilizando elementos que encuentre en el medio.

—4 - EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE

Respetar las necesidades e intereses de los adolescentes teniendo en cuenta que se debe desarrollar el concepto de realizar la actividad física por el placer mismo.

Crear las premisas para la posterior dedicación al deporte, desarrollando las cualidades motrices básicas, aprendiendo y ejercitando los modelos fundamentales de los diferentes juegos y deportes, como utilización permanente para un estilo de vida, haciendo un buen uso del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

—1 - FORMACIÓN CORPORAL

Que el adolescente alcance un nivel óptimo en la formación física correspondiente a su edad, a cada gradiente de crecimiento, en maduración y funcionalidad orgánica y corporal, conformando una estructura corporal postural armónica y funcional.

Esto se vincula fundamentalmente con el buen funcionamiento, desarrollo y acrecentamiento del sistema óseo-muscular, sistema endócrino, sistema nervioso y cardiovascular-respiratorio.

Incrementando el desarrollo de las capacidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad en la estructuración de una Postura Corporal.

—2 - FORMACIÓN DEL MOVIMIENTO

Incrementar y desarrollar la capacidad motora del adolescente, perfeccionando sus estereotipias de movimiento, enriqueciendo para ello, su mundo con nuevas experiencias motrices, afirmando lo ya aprendido.

Se relaciona con el desarrollo de la coordinación neuromuscular, de la capacidad de percepción del espacio y tiempo y su relación con los objetos que lo rodean, teniendo en cuenta fundamentalmente que el desarrollo de la formación motriz general se dará en relación al cuerpo, al cuerpo, espacio y tiempo y al cuerpo y los objetos.

Ajustando los grados de tensión-relajación muscular, necesarios y óptimos para realizar sus movimientos con economía de esfuerzo.

Incrementando el desarrollo de su capacidad senso-perceptiva y discriminativa a nivel visual, auditiva, táctil, cinestésica y propioceptiva.

EQUILIBRIO

Desarrollo del sentido kinestésico apuntando al control postural permanente en situaciones estáticas y dinámicas, merced a un complejo juego de factores sensoriales y motores enriqueciendo el sentido del ritmo a través de todas las actividades.

Como dice VAYER: "la presencia efectiva del yo en el mundo depende en primera instancia del equilibrio y el tono muscular".

RENDIMIENTO

Dado el nuevo enfoque que le damos a este programa, el rendimiento dejará de ser objetivo para llevarlo a una tendencia plenamente subjetiva. Por lo tanto, no trataremos de llegar a un rendimiento máximo sino a un óptimo en relación a las aptitudes y facultades individuales.

Lograr economía de esfuerzo para el logro de resultados.

Aceptar la responsabilidad de ser líder de un equipo.

Encauzar su afán de superación.

CREATIVIDAD

Se relaciona con la elaboración y búsqueda de la propia forma de movimiento

La capacidad de solucionar o encontrar respuesta a una nueva situación.

La capacidad de crear nuevas formas y combinarias, estimulando la fantasía individual y grupal.

Buscar desarrollar fundamentalmente la socialización, cooperación y participación individual y colectiva.

Poder ejecutar con un grado de libertad tal que permita el placer personal y la espontaneidad.

Desarrollar el aprecio por la capacidad creadora de los demás.

PROGRAMA PARA 1° AÑO LICEAL MIXTO

EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICA

CONCEPTO:

Es dotar al individuo en esencia, (en su etapa sensible) de la mayor capacidad de movimientos a nivel deportivo (área de la Educación Física) y no deportivo (vida cotidiana) que favorezcan su mejor relación biológica, psicológica, cultural y social, a través de un mayor reconocimiento y concientización de su cuerpo como un ser integral.

OBJETIVOS

1--ALINEACIÓN POSTURAL:

Toma de conciencia de una postura, entendida ésta como una expresión sicosomática de la personalidad de cada individuo, en donde un movimiento dado pueda darse con el máximo de eficiencia y de economía.

- * conocimiento de la actitud y postura
- * interiorización de tensión-relajación
- * desarrollo de equilibrio con distintos parámetros (referido a cada actividad)
- * expresión, imitación y representación de diferentes posturas:
estáticas y dinámicas.

CONTENIDO

- * desarrollo del esquema corporal: imagen, percepción y representación.
- * reconocer las dimensiones corporales (ej. a través de juegos comparativos de diferentes segmentos: alto-bajo, corto-largo).
- * desarrollo de la lateralidad
- * desarrollo de los sentidos
- * el cuerpo en relación a: --espacio
--tiempo
--objetos y su interrelación.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- trabajo de reconocimiento segmentario, movilizándolo y controlando las diferentes partes del cuerpo: cabeza, cuello, tronco, miembros superiores, miembros inferiores
- medir las diferentes partes del cuerpo: las más largas, las más cortas, tocar con un codo, con un brazo, con un hombro entre sí.
- giros a un el cuerpo cercano a un lado y al otro
- con o sin utilización de los sentidos: ojos tapados, oídos tapados, reconocer señales auditivas, diferentes ritmos, texturas, tipos de ruidos, orientación espacial.
- trabajo con materiales no tradicionales tales como: bolsitas, globos, diarios, etc.

2--COORDINACIÓN BÁSICA O GLOBAL: 1--óculo manual - pedal

2--óculo - locomotriz

CONTENIDO

- 1--* estimulación y desarrollo del control de los sentidos
 - * manipulación de diferentes objetos con manos, pies y a través de diferentes partes del cuerpo
 - * lanzar y recibir en forma natural
 - * patear y recepcionar en forma natural y sus variantes
 - * lanzar en una dirección y distancia a blanco fijo y móvil
 - * patear y lanzar con precisión en forma estática y en movimiento
 - * recepcionar diferentes lanzamientos
- 2--* locomoción básica: caminar, cuadrupedia, correr, saltar, amortiguación, apoyar-rodar, arrastrar, a través del juego
 - * coordinar la acción global en la marcha, carrera, salticado
 - * coordinar la carrera con diferentes saltos
 - * enfatizar el impulso y la amortiguación en los diferentes saltos

3--FORMACIÓN CORPORAL

- * Desarrollar las capacidades motoras de las diferentes zonas musculares articulares
- * Enseñanza y toma de conciencia de la técnica respiratoria a través de ejercicios de visualización y respiración, reconociendo las diferentes técnicas: alta, media y baja.
- * Resistencia general, a través de la estimulación de la función cardio-vascular-respiratoria.

CONTENIDO

a--FUERZA

- * Desarrollar la fuerza de la musculatura de sostén (raquis, abdominales y miembros inferiores) en forma estática y dinámica
- * Resistencia muscular localizada

CONTENIDO

- * aumentar y mantener la fuerza dinámica de los diferentes grupos musculares
- * desarrollar la fuerza en los músculos debilitados.

ACTIVIDADES

- con el propio cuerpo
- con compañeros
- con objetos
- gimnasia aeróbica

b--VELOCIDAD

- * Se trabajará la velocidad óptima individual
- * Mejorar la velocidad de reacción para iniciar y detener acciones
- * Se mejorará la velocidad de traslación lineal y de movimiento.

ACTIVIDADES

- juegos de atención y persecución
- partidas de diferentes posiciones
- zigzag
- reacción a estímulos externos
- juegos de relevos y manchas, piques, progresivos, cambios de ritmo
- adaptación a secuencias rítmicas variadas
- reconocimiento de la velocidad del movimiento en relación al peso

c--RESISTENCIA ---GENERAL---AEROBICA ---ANAEROBICA ---LOCALIZADA

- * Se aumentará la resistencia para realizar esfuerzos breves e intensos con pausas irregulares de recuperación
- * Que mejore la resistencia para recorrer sin pausa, distancias medias y largas alternando la carrera lenta y el caminar
- * Que aumente la capacidad de realizar esfuerzos anaeróbicos alactácidos con mayor regularidad entre estímulos y pausas.
- * Reconocer diferentes ritmos internos (ritmo cardíaco y respiratorio)

ACTIVIDADES

- a través de actividades con determinada duración: corta y larga y de variada intensidad: baja, media y alta (manchas, juegos con pelota, relevos) los que serán adaptados para cumplir con estos requisitos
- se trabajará con ejercicios contruidos en base a repeticiones (series) involucrando una o más zonas por vez.
- enseñanza de la toma del pulso

d--FLEXIBILIDAD---MOVILIDAD ARTICULAR ---ELONGACION - ELASTICIDAD

- * Desarrollo de la movilidad articular y elongación de los músculos acortados
- * Mantener y mejorar los niveles de movilidad y elasticidad característicos de esta etapa.

ACTIVIDADES

--a través de diferentes técnicas: stretching, asistida

HABILIDADES Y DESTREZAS

OBJETIVOS

- 1--Se incentivará la correcta ubicación en el tiempo y espacio de los diferentes segmentos corporales de acuerdo a la habilidad practicada.
- 2--Desarrollar el ritmo en las diferentes coordinaciones a través de la música, palmoteos, su propio ritmo, etc.
- 3--Coordinación de diferentes movimientos y habilidades básicas, buscando la máxima fluidez y continuidad de los movimientos, logrando así el aumento de la eficiencia.
- 4--Desarrollará la creatividad a través de las series gimnásticas, individuales o grupales.
- 5--Exaltar las condiciones psicológicas tales como decisión, resolución, valentía, coraje, control emocional
- 6--Desarrollará los valores: responsabilidad, solidaridad, cooperación, individualización y respeto
- 7--Desarrollo del equilibrio estático y dinámico, su pérdida y recuperación (re-equilibración)

CONTENIDO

- 1---habilidades en el suelo
 - * apoyos sobre las manos:---estáticos, apoyos en equilibrio vertical (paro de manos)
 - dinámicos, apoyos pasajeros sobre manos (rueda de carro)
 - * roídos adelante y atrás
 - * combinaciones de destrezas en el suelo: series
- 2---habilidades en diferentes aparatos y/o apoyos vivos
 - * apoyo sobre plinto, vivos, no tradicionales
- 3---equilibrio
 - * sobre suelo
 - * en diferentes alturas
 - * con disminución de la base de sustentación
 - * estático y dinámico
 - * reducción y ampliación de apoyos
 - * posición invertida
 - * con dificultad (transportando y salteando objetos)

ACTIVIDADES

- diferentes desplazamientos
- giros
- gateo, tripedia, cuadrupedia
- ejercicios de enlace (tijeras, caballitos)
- paro de manos con y sin ayuda
- voltereta bolita adelante y atrás, extendida adelante y atrás
- rueda de carro

ACTIVIDADES ATLÉTICAS

OBJETIVOS

- 1--Incentivar el aprendizaje **global de las técnicas**, basándose en que el púber se inicia en la disciplina a través del juego, de la vivencia de diversas prácticas motoras, de gestos y acciones naturales, como la carrera, el lanzamiento y el salto. A través del juego desarrollaremos facultades matrices: percepciones de diferentes sensaciones que recibimos por los cinco analizadores involucrados en la recepción, codificación y procesamiento de la información de la coordinación motora.
- 2--Lograr condiciones para la ejercitación y observación que faciliten la concentración del nivel de atención en las sensaciones motoras más importantes, posibilitando un mejor comando y regulación consciente de la ejecución.

- 3--Desarrollar facultades cognitivas a través del mejoramiento de la capacidad de observación y análisis e interpretación de las diversas instancias del
- Incentivar la dimensión social en tanto necesitaremos de un par que nos permita y ayude a reconocernos a nosotros. En la interacción y trabajo grupal se afianzará la relación afectiva y valores de cooperación y respeto por las posibilidades de cada uno.

Basaremos el desarrollo de la disciplina a través de 3 tipos de actividad:

1--CARRERA

Se incentivará el trabajo en actividades que colaboren en la toma de conciencia del cuerpo durante la carrera, para ello se hará hincapié en los siguientes aspectos:

OBJETIVOS:

- * búsqueda de equilibrio en movimiento y posición previa a la salida.
Diferentes tipos de salidas y su utilización
- * relación de la zancada con el espacio (distancia), longitud de la misma (ritmo) y velocidad (tiempo), buscando que cada alumno logre encontrar su ritmo de carrera, respetando las diferencias individuales.
- * variación del ritmo ante situaciones cambiantes, buscando la creatividad de formas motoras diversas y su eficacia ante la situación problema.

CONTENIDO:

a--VELOCIDAD

- * Se trabajará sobre las sensaciones de aceleración - desaceleración durante la carrera, relacionando ésta con:
 - * Con cantidad de zancadas y ritmo (de movimiento y de respiración)
 - * Velocidad en relación a la distancia a recorrer
 - * Velocidad de reacción, a través de diferentes tipos de señales: fuertes, débiles, salidas veloces, lentas, partidas cortas y rápidas, llegada.

b--RESISTENCIA

- * Se incentivará el aumento de la capacidad aeróbica y anaeróbica (alactácida) a través de actividades recreativas a desarrollar a través del curso.
- * El centro de atención será el reconocimiento del ritmo en :
 - * Administración del esfuerzo individual durante la actividad
 - * Ritmo respiratorio ante el esfuerzo y reconocimiento del cambio de éste ante los cambios de velocidad.
- * Longitud de zancada en relación al espacio recorrido y características del apoyo.

c--RELEVOS

- * Se buscará brindar la mayor cantidad de experiencias en relación a la técnica de los diversos pasajes, sabiendo que desde el punto de vista metodológico serán algunos más propicios que otros.
- * Se buscará un dominio global de la técnica de pasaje, utilizando juegos aplicativos como método de acercamiento a la técnica

CONTENIDO:

- * adaptación del ritmo de carrera a un espacio-tiempo en relación al compañero (velocidad y forma de pasaje)
- * relación de velocidades de ambos compañeros y la característica del testimonio.
- * equilibrio durante y posterior al pasaje del testimonio

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- obstáculos en altura y en longitud
- carreras en zigzag
- adaptación a otro ritmo, detenciones, aceleraciones (con compañeros)
- cambios de ritmo individual y grupal.

2--SALTOS

Se buscará la idea motora global de los saltos en alto y en largo. El objetivo principal será que los alumnos sean capaces de diferenciar la carrera lineal del impulso vertical o pique, sin hacer hincapié en el aspecto técnico.

En relación a este objetivo se propondrán experiencias y ayudas.

a--SALTO LARGO

Se buscará el movimiento global pero tomando en cuenta los diferentes momentos de su ejecución: carrera de aceleración, batida, vuelo y caída.

CONTENIDO:

- * ritmo de carrera hasta el momento del pique. Coordinación carrera-impulso
- * conciencia del apoyo activo y característica del mismo, como participan las diversas masas musculares
- * conciencia del pique vertical y global
- * característica de la amortiguación de la caída

b--SALTO ALTO

Se hará hincapié en el reconocimiento de las sensaciones de elevación y del cambio de posición del cuerpo durante la fase aérea

CONTENIDO:

- * carrera previa y apoyo activo
- * cambio de posición del cuerpo en el momento del apoyo activo
- * movimiento global durante la fase aérea
- * caída, sus características

3--LANZAMIENTOS

Se buscará la toma de conciencia de las sensaciones: de diferentes lanzamientos, de diversos pesos del útil, texturas y formas del mismo, provocando un descubrimiento de:

CONTENIDO

- * relación de peso del útil y velocidad de transmisión y fuerza aplicada
- * ritmo lento o rápido de ejecución en relación con la fuerza aplicada
- * ángulo de salida del útil y distancia de caída
- * insistencia en los factores de flexión y/o rotación preparatoria como generadores de transmisión de fuerza y potencia en la extensión final
- * impulso con y sin desplazamiento

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

OBJETIVOS

- * Resaltar la importancia de la utilización del juego como medio en la iniciación deportiva del alumno
- * Procurar que el alumno logre por medio de los juegos de base común, adaptación al útil, espíritu de equipo, coordinación y desarrollo de los valores de solidaridad y honestidad.
- * Incentivar y promover actividades donde el alumno logre anticipar situaciones imprevistas y sepa darles respuesta.
- * Desenvolvimiento de las diferentes habilidades a través del desarrollo de la coordinación.
- * Promover el trabajo en equipo, donde la búsqueda del resultado sea producto del esfuerzo grupal.
- * Se estimulará el proceso de aprendizaje y la aplicación de las reglas a través del arbitraje del mismo.
- * Se realizarán campeonatos interclases e inter-institucionales.
- * Cada docente optará por uno o más deportes de acuerdo a las posibilidades de infraestructura, materiales, vivencias anteriores de los educandos, etc.

CONTENIDO:

- * Para llegar a la enseñanza de los diferentes deportes se propone una metodología global, a través de juegos incluyendo aportes técnicos, tácticos individuales y colectivos y reglamentarios.
- * Juegos de habilidades básicas
 - correr } técnica sin pelota
 - perseguir } " "
 - saltar } " "
 - lanzar y recibir } " con pelota
- * Unidad básica del PRE-DEPORTE
 - acciones grupales
 - 2 jugadores
 - 3 jugadores
- * Juegos PRE-DEPORTIVOS
- * DEPORTE EN SI

HANDBOL

TÉCNICAS: --SIN PELOTA

- * El alumno debe aprender a usar estos gestos en el momento correcto y de la manera mas conveniente:
 - carreras cortas
 - partidas rápidas
 - cambio de dirección
 - cambio de velocidad
 - múltiples saltos.

--CON PELOTA

a-- LANZAMIENTO COMO PASE

- * Lanzamiento
- * Recepción
- * Conducción de pelota
- * Lanzamiento directo a una mano sobre hombro
- * Pase pecho ---a 2 manos
- * Lanzamiento a 2 manos ---sobre cabeza

b-- LANZAMIENTO COMO TIRO

- * Directo sobre hombro
- * Con salto y en suspensión
- * Con apoyo
- * Con carrera

DRIBLING

- * La enseñanza del fundamento quedará a criterio del docente
- * Utilización del fundamento en el ataque y en la demarcación.

TÁCTICA

- * Táctica ofensiva individual y colectiva
- * Táctica defensiva individual

FUTBOL

TÉCNICAS: --SIN PELOTA

- * Correr, cambios de ritmo y velocidad
- * Saltar
- * Caídas
- * Giros

--CON PELOTA

- * Toque: como pase y como tiro (borde interno y externo, empeine)
- * Recepción y control (pecho, muslo, pie)
- * Conducción (borde int. y ext. y empeine cubriendo la pelota)
- * Intercepciones
- * Cabeceo
- * Saque de banda
- * Técnica del golero

TÁCTICA

- * Acciones individuales: fintas
- * Acciones grupales : 2 , 3 jugadores, etc.
- * Acciones de equipo: defensa individual y zonal, juegos predeportivos y propiamente dicho

REGLAMENTO

- * Reglas básicas y nociones de arbitraje

BASQUETBOL

TÉCNICAS: --SIN PELOTA

- * Posición básica
- * Correr, cambios de velocidad y dirección
- * Detención en 1 y 2 tiempos
- * Pivot : atrás, al frente, en el lugar o en movimiento
- * Saltos
- * Desmarque
- * Desplazamientos defensivos
- * Intercepciones

--CON PELOTA

- * Toma y control de pelota
- * Recepción
- * Pases: de pecho con y sin pique, hombro con una mano (béisbol), pase sobre cabeza
- * Dribles: alto, bajo, cambio de mano por delante
- * Tiros: de pecho con dos manos, bandeja, de posición con una mano

TÁCTICA

- * Acciones individuales: amagues y fintas, función de los jugadores
- * Acciones grupales: 2, 3 jugadores, etc.
- * Acciones de equipo: ataque rápido, ataque de posición, sistema de defensa personal, juegos pre-deportivos y juego propiamente dicho.

REGLAMENTO

- * Reglas básicas
- * Nociones de arbitraje

MINI-VOLEIBOL

TÉCNICAS --SIN PELOTA

- * Desplazamientos cortos y rápidos
- * Frontales y laterales
- * Avances y retrocesos
- * Posición básica

--CON PELOTA

- * Toque de arriba
- * Toque de abajo
- * Saque de abajo frontal

TÁCTICA

- * Pase de recepción, de armado y de ataque
- * Saque dirigido

REGLAMENTO

- * Reglas básicas

ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se deberá promover el crecimiento y desarrollo de un ser humano integral, donde el aspecto motriz sea tan solo un medio y no un fin en sí mismo.

- Se presentará como un facilitador de los objetivos, abierto, flexible y confiable.
- Incentivará el potencial de cada alumno, permitiendo que éstos generen contenidos, con sus propios valores, bienes culturales y habilidades, generando nuevas situaciones.
- Trabaja con nuevas dinámicas, como tareas grupales, donde los alumnos puedan vivenciar la solidaridad, cooperación y comprensión, apuntando a un ámbito socializador.
- Planificará utilizando diferentes medios y materiales didácticos, que les sirvan para su vida cotidiana.

El rol docente es muy complejo, ya que hay diferentes elementos pedagógicos que deben sumarse a la diversificación de responsabilidades, como:

- Lograr una mejor comunicación manteniendo un relacionamiento con el educando.
- Facilitar el re-conocimiento corporal (mejorar la vivencia de la imagen corporal y la re-estructuración del esquema corporal).
- Investigar permanentemente la realidad.
- Estimular la capacidad de autoevaluación y la evaluación del proceso educativo.
- Deberá lograr un ámbito de trabajo placentero.

Dice JEAN PIAGET:

"Cuando veo un niño, me inspira dos sentimientos:
ternura por lo que es y respeto por lo que puede ser"

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

Se plantearán las actividades utilizando en forma alternada los métodos global-deductivo y analítico, como también las diferentes técnicas (demostración, imitación, tarea de movimiento, aprendizaje a través de la experiencia), en función de los objetivos y de la actividad propuesta.

La propuesta recreativa se realizará a través de formas jugadas, siendo la base para el proceso educativo.

Sugerimos el siguiente proceso:

- experiencias variadas, como base amplia y de aproximación al objetivo propuesto
- actividades simplificadas y facilitadas.
- actividad global.
- en situaciones variadas y combinadas.

"Los sistemas metodológicos a seguir serán determinados por el profesor, teniendo siempre como principio básico, facilitar la participación activa y continuada de todos los alumnos, sus capacidades y conocimiento de las actividades practicadas y la situación en que se realiza dicha actividad".

Cita textual, referencia del libro "La Educación Física en las Enseñanzas Medias" de autores varios, pág. 253, editorial Paidotribo, España, 4ª edición

EVALUACIÓN

En base al rol docente expresado anteriormente tomamos esta frase para reflexionar sobre ella:

"Hay que desburocratizar la evaluación y convertirla en un diálogo constante."

Proponemos una serie de premisas en las cuales se basa el concepto de evaluación.

1--Evaluación Diagnóstica:

- La evaluación debe estar contextualizada, en relación a la realidad de trabajo y a los medios: materiales (infraestructura, material didáctico) y humanos.
- Debe determinar los niveles medios de desarrollo motriz de los alumnos como punto de partida para la elaboración de objetivos.

2--Evaluación Formativa:

a--Desde el punto de vista motriz::

--La evaluación es formativa cuando pretende determinar que aspectos de la tarea han sido realizados, que objetivos se lograron, etc. Se refiere a bjetivos específicos y se realiza en forma permanente, proporciona al docente y al alumno información sobre el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje a medida que el mismo se realiza.

b--Desde el punto de vista humano:

- Es necesario evaluar procesos y no solamente resultados, dándole respuesta a la frase anterior y al concepto de la relación entre rendimiento y esfuerzo.
- Es necesario evaluar no solo conocimientos sino actitudes, comportamientos, compromiso, dedicación.
- La evaluación debe ser compatible con el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- No debe ser usada como elemento de presión y coerción sobre el alumno.
- Debe estar al servicio de los procesos de cambio y transformación para ambos autores del acto educativo.
- Debe ser participativa. tendrá que realizarse con pautas previas y concientización de la responsabilidad y compromiso que asumen los educandos.

c--Desde ambos puntos de vista:

- Debe haber una instancia de devolución, como parte fundamental de la evaluación, devolución del proceso y del resultado, devolución para el alumno y para el profesor, de rectificación y de ratificación.

3--Evaluación Sumativa:

- Es la que se practica al final del proceso y debe ser cualitativa y cuantitativa. Complementándose ambas, una daría cuenta del rendimiento óptimo individual, de las diferentes habilidades motrices y capacidades físicas, del resultado y la otra de los procesos educativos
- Permite comparar los resultados obtenidos con otros grupos semejantes o programas competitivos.
- Permite al docente hacer un análisis general final de su rol, de la metodología aplicada y de la comunicación educando-educador lograda.

ANTECEDENTES A LA REFORMA DEL PROGRAMA

DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRIMER AÑO LICEAL

1--Se realiza una reforma de programas en el año 1992.

2--En 1994 hay una propuesta de trabajar con grupos mixtos, la que es aprobada en 1995 como experiencia piloto.

3--Llevadas a cabo las evaluaciones en los liceos de los grupos de 1° mixto, se recogieron distintas experiencias que sirvieron como punto de partida para la elaboración de este programa.

4--Como aspectos positivos se destacan la mejor integración y las oportunidades de cooperación, solidaridad y respeto mutuo, favoreciendo la transferencia de dominios entre los sexos.

Se dieron dificultades en la planificación y puesta en práctica de unidades temáticas tales como habilidades y destrezas y deportes.

Se ha evaluado una disminución en el potencial del rendimiento del varón, pero éste a su vez ha logrado un mayor control de impulsos y reacciones agresivas dada la situación de trabajo.

En las niñas surge la inhibición ante situaciones de contacto corporal natural en nuestra clase, dificultándose la realización de algunas actividades, que son superadas con el uso de recursos didácticos adecuados.

5--Las edades de 12 a 14 años son en las cuales estaría la mayoría de la población de primer año liceal, somos conscientes que también encontraremos alumnos extraedad que escapan a estas características y a los cuales debemos atender en sus necesidades e intereses sin perder de vista al resto del grupo.

6--Es necesario comprender el proceso bio-sico-social y económico por el cual pasa el púber para que nuestras propuestas sean de interés y enriquecedoras para nuestros alumnos y no tan solo una sumatoria de actividades motrices sin sentido, de carácter obligatorio desde el punto de vista curricular.

7--Teniendo en cuenta las características de esta edad, proponemos un programa orientador, flexible, que posibilite la creación personal, adaptándolo a cada realidad y a la propuesta de trabajo de cada docente.

Por tanto consideramos importante antes de explicitar el programa, conocer aquellos aspectos básicos para realizar nuestro diagnóstico.

Dice Mariano Giraldez: La educación física de cada alumno debe partir desde el nivel de conocimiento en que se encuentra. Progresar con la velocidad que su capacidad le permita y sus posibilidades de aprendizaje le faculten. Porque lo que cada alumno tiene de diferente no debe ser sofocado, debe ser perfeccionado y orientado en un sentido de aceptación social para beneficio de sí mismo y de la comunidad".

BIBLIOGRAFÍA

- Adriana SUBURÚ, FERNÁNDEZ VEGLIO Jorge, Handball. una Metodología de Trabajo. 1992 Grafur Ltda. Montevideo
- CAGIGAL J. María, Cultura Intelectual y Cultura Física. 1979 Kapeluz Bs.As.
- CNEF, Campeonato Nacional de Mini Voleibol. División Docente. 1989 Departamento de Deporte Federado. Montevideo
- DUERWAECHTER, Iniciación al Volebol. 1983 Stadium. Bs.As.
- FERNÁNDEZ Sierra Juan, ¿Evaluación? No. Gracias. Calificación. Cuadernos de Pedagogía. n° 243 Enero
- FREIRE Joao Batista, Educação de Corpo Inteiro. 1994 4° edición Scipione. Sao Pablo
- GIRALDEZ Mariano, Metodología de la Educación Física. 1980 Stadium Bs.As.
- GIRALDES Mariano, La Gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. 1989 Stadium. Bs.As.
- GÓMEZ Jorge, La Educación Física en el Nivel Primario. 1993 Stadium. Bs.As.
- GOTSCH PAPAGEORGIU Piegel. Mini Volebol. 1989 Stadium Bs.As.
- J. Manuel BALLESTEROS, GARCÍA Julio, Manual Didáctico de Atletismo. 1980 Kapeluz, Bs.As.
- José BERETERVIDE, MOLNAR Gabriel, Orientación Deportiva Infantil, sector Deportivo de AEBU. Cátedra de Medicina del Deporte. Julio 1990 Montevideo
- KIRKOV Dragomir, Basquetbol. Técnica y Táctica. 1979 Stadium. Bs.As.
- LA GARDERA OTERO Francisco, La Educación Física en el Ciclo Superior de E.G.B. De 11 a 14 años. 1991 Paidotribo. Barcelona
- LE BOULCH Jian, Hacia una Ciencia del Movimiento Humano. 1978 Paidós. Bs.As.
- María BUENO, CAMPUZANO José, FERNÁNDEZ María, Educación Infantil por el Movimiento Corporal. Educación Primaria y Ed. Física 3° nivel. 1992 Gymnos Madrid.
- MOAYR Daiuto, Basquetbol. Metodología de la Enseñanza. 1988 Stadium. BsAs
- RUIZ PÉREZ Luis Miguel, Desarrollo Motor y Actividad Física. 1987 Gymnos Madrid
- ROMÁN Juan de Dios, Iniciación al Balón Mano. 1989 Gymnos. Madrid
- SÁNCHEZ BAÑUELOS Fernando, Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. 1992 2° edición Gymnos. Madrid
- SCHOLINSKY, Gerald Atletismo. 1985 De Augusto, Madrid..
- Varios, Evaluación. Nuevos Significados para una Práctica Compleja. 1994-95 Kapeluz. Bs.As.
- Varios. La Educación Física en la Enseñanza Media. 1990 Paidotribo Barcelona
- Varios, Programa de Educación Física, Nivel Medio. 1993 CNEF
- Varios, Programa de Educación Deportiva. 1993 CNEF Nueva Impresora Piscis. Montevideo