

Montevideo, 4 de abril del año 2003.

Sr. Director o Jefe de.....

Pongo en su conocimiento que el Consejo de Educación Secundaria en Sesión N°13 de fecha 2 de abril del año 2003, dictó la siguiente Resolución que en lo pertinente se transcribe:

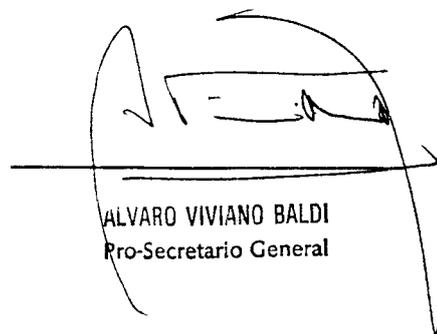
**VISTO:** estos obrados relacionados con la revisión de programas de la Asignatura Educación Física;

**CONSIDERANDO:** que el mismo fue confeccionado por una Comisión, y elevado con opinión favorable de la Inspección de la Asignatura y de Inspección General Docente;

**ATENTO:** a lo expuesto;

**EL CONSEJO DE EDUCACION SECUNDARIA RESUELVE:**

Aprobar el Programa de la Asignatura Educación Física del Ciclo Básico para los Planes 1983 y 1996, elaborado por la Comisión designada por resolución de fecha 24/4/02 y elevado por División Inspección.



ALVARO VIVIANO BALDI  
Pro-Secretario General

Vcó. 

Dac. AB

**ADMINISTRACION NACIONAL DE EDUCACION PUBLICA  
CONSEJO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA**

**PROGRAMA DE EDUCACION FISICA  
CICLO BASICO**

**FUNDAMENTACIÓN**

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social y cultural. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos inter-disciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda al fortalecimiento físico y afectivo para afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

La Educación Física ha de promover y facilitar a cada alumno el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades; a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y con relación a los demás.

Su práctica implica permanentes vínculos con el medio natural, promoviendo la contextualización de los aprendizajes.

La Educación Física posee un objeto de estudio determinado y original: las conductas motrices. Éstas representan una manera de ser que expresa al individuo en una totalidad activa y realizan un modo de relación con uno mismo, con el otro y con los demás. Son el origen de la Educación Física en tanto que disciplina específica.

La conducta motriz es el comportamiento motor portador de significado. Se trata por lo tanto, de la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona activa, donde su forma de expresarse es preferentemente motriz. La transferencia del aprendizaje es el epicentro de los problemas educativos, y en nuestra disciplina, constituye la raíz de la evolución de las conductas motoras.

En definitiva, la Educación Física se integra desde sus particularidades, profundamente en la Educación, concebida ésta como un proceso intencional y sistemático en el cual el educador cumple el rol de conductor y facilitador.

**EJES PROGRAMÁTICOS**

Por Ejes Programáticos se entiende aquellos temas transversales que orientan al docente incidiendo en el desarrollo curricular, estando presentes en todo el ciclo educativo, desde la programación a la ejecución y la evaluación, como un trasfondo de la acción en Educación Física.

\* **Conocimiento del propio cuerpo.** El cuerpo como unidad psicofísica es el referente fundamental de la Educación Física. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

En el púber y el joven, el progreso de ese conocimiento corporal servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicada sistemáticamente.

\* **Mejora de la salud y la calidad de vida.** La actividad física supone no sólo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física, síquica y social, se constituyen en una de las funciones fundamentales de la Educación Física.

Se pretende mejorar de forma armónica el rendimiento motor de los alumnos que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

\* **Actividad lúdica.** El juego -innato en la naturaleza humana-, y el deporte -como una construcción social de alta relevancia en nuestro tiempo-, son en sí mismos factores de actividad física. Al integrarse en un entramado de relaciones sociales contribuyen al desarrollo humano fomentando las relaciones interpersonales.

Se deberá conseguir que ambos se constituyan en hechos educativos, para lo cual deberán tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, habilidad u otros criterios de discriminación, centrados en la mejora de las capacidades motrices y no con la exclusiva finalidad de lograr un resultado en la actividad competitiva.

\* **Expresión y comunicación:** Las posibilidades del cuerpo a través del lenguaje corporal nos permiten interrelacionar, en una unidad, el mundo interno con sus vivencias y percepciones, con el mundo externo.

El uso intencional del espacio-tiempo y la intensidad del movimiento, mediante la utilización de técnicas específicas de las distintas manifestaciones expresivas (danzas, mímicas, etc.), no como un fin en sí mismo, sino como un diálogo consigo mismo y con los demás, abre importantes posibilidades de enriquecer la propia expresión y comunicación.

## **OBJETIVOS**

1. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.
3. Conocer y practicar modalidades deportivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego. Colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia.
4. Diseñar y realizar donde sea posible, actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
5. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación.
6. Conocer y valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas.
7. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
8. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas como medio de comunicación y expresión.
9. Desarrollar la autonomía a través de la toma de decisiones y de una actitud reflexiva y crítica.
10. Desarrollo de la capacidad de interacción social que implique una actitud de pertenencia, solidaridad y cooperación.

## **CRITERIOS GENERALES**

El contenido se secuenciará según el curso, abarcando los necesarios como para poder conseguir los objetivos establecidos.

En cualquier caso, los bloques que se consignan no son preceptivos en su aplicación total, tanto en el curso como en el ciclo (1º a 3º del Ciclo Básico). El profesor será el encargado de seleccionarlos, para que organice a su criterio las unidades didácticas, las secuencias y temporales. El orden de los bloques no está, por lo tanto, prefijado.

Respecto a los bloques de contenidos, cabe señalar:

1. Los contenidos de un ciclo presupondrán la adquisición de los del ciclo anterior, los cuales continúan siendo incluidos en otros contenidos de mayor complejidad.
2. Los bloques han de permitir integraciones e interconexiones de contenidos incluidos en diferentes unidades didácticas.
3. Los bloques han de intentar referirse a los contenidos actitudinales y cognitivos.
4. En el primer ciclo se buscará preferentemente una enseñanza comprensiva, abarcativa y global, mientras que en el segundo ciclo se dará paso progresivamente a la diversidad de intereses.
5. Se intentará que a través del Ciclo Básico se conozcan los deportes clásicos: Fútbol, Voleibol, Básquetbol, Handball, Atletismo y Gimnasia.

\* **Contenidos.** Se remarca que los contenidos en Educación Física, deben ser los medios e instrumentos que ayuden a conseguir los objetivos propuestos en la etapa, teniendo siempre presente las capacidades e intereses de los alumnos.

Esté término se refiere al conjunto de hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en la práctica escolar.

Los contenidos que se detallan más adelante se refieren a los bloques que se deberán desarrollar en el curso, combinando acertadamente los de Desarrollo Corporal, Iniciación Deportiva, Actividades en el Medio Natural y Ritmo y Expresión, de manera que partiendo de la primacía de Desarrollo Corporal -aproximadamente un 60 % del tiempo en Primero llegue a un 40 % en Tercero-, ésta vaya dejando lugar a la Iniciación Deportiva -que ocupa desde un 40% en Primero a un 60 % en Tercero-.

Las actividades deberán tener plena significación para el alumno, por lo que se insistirá en la explicación de los elementos que la componen, su utilidad, sus efectos orgánicos, psicológicos, sociales, sus variaciones, etc.

\* **Motivación.** El contexto de todos los procesos de aprendizaje debe darse en medio de un ambiente de motivación e interés para el estudiante. Un importante aspecto motivacional es la participación de los estudiantes en cada uno de los momentos del proceso pedagógico (programación, ejecución, evaluación, etc.). Tampoco debe olvidarse el potencial motivador de las actividades de carácter recreativo.

\* **Atención a la diversidad.** Se deberá tener en cuenta que todos nuestros estudiantes en el marco de los grupos liceales son diferentes por diversos motivos: contextura física, experiencia anterior, sexo, crecimiento, madurez, características socio-económicas, etc.

La propuesta coeducativa se orientará por un lado hacia una práctica no discriminativa, ya que las posibilidades de ejercitación son iguales para todos, y por otro, se insistirá en el desarrollo en valores que mejore las relaciones humanas.

Es deber del docente saber encontrar el estímulo correcto según el momento y las necesidades individuales; intentando que cada uno, por un lado, pueda desarrollar sus capacidades y aptitudes al máximo y por otro, pueda superar aquellas carencias que perjudiquen su mejor desempeño.

\* **Inserción en el Centro.** Se deberán extremar los esfuerzos para lograr una propuesta coherente y organizada de todo el Centro Liceal, siendo necesaria una eficaz coordinación de planes y acciones entre todos los actores de la Institución en torno al Proyecto Curricular. Esto se implementará en los aspectos programáticos, de orientación pedagógica, de requerimientos escolares, de horarios, de eventos, uso del material y espacios, etc. avanzando hacia una educación integral e integrada.

\* **Planificación.** El Plan Anual (que se debe elaborar en coordinación y con la participación de los estudiantes) debe convertirse en "la guía diaria de la acción", evitando la práctica burocrática de su confección exclusivamente como requisito administrativo a cumplir.

La planificación nos permite asegurar un ordenamiento adecuado de los procesos de enseñanza, evitando su rutinización, al ir evaluándolo en un marco de creatividad reflexiva. En su composición se insistirá en un lenguaje claro, sencillo y sintético, expresando en el tiempo el tratamiento de objetivos y contenidos tomados como Bloques de Contenidos, estando también presente eventos ordinarios y extraordinarios (encuentros, torneos, etc.), así como los momentos de evaluación y calificación. La programación será abierta y flexible para permitir las coordinaciones y cambios posteriores a su puesta en práctica.

Esta forma de planificación por Unidades Didácticas puede complementarse con otras formas: por Proyectos de Trabajo y/o por Centros de Interés.

\* **Evaluación.** Ha de ser una operación sistemática, integrada en la actividad educativa con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento lo más exacto posible del alumno en todos los aspectos de su personalidad, aportando una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en ésta inciden. Señala en que medida el proceso educativo logra sus objetivos fundamentales y confronta los fijados con los realmente alcanzados.

Se han de evaluar los conocimientos previos, la situación grupal, las condiciones materiales, los insumos didácticos, el Centro y su Proyecto, los equipos docentes, la intervención docente, el logro de los objetivos, los resultados, la evaluación misma.

Al evaluar se tendrán en cuenta todos los aspectos que se incluyen en la planificación de la enseñanza. Esto contempla lo procedimental, conceptual y actitudinal.

Considerará la evaluación diagnóstica, de proceso, de producto, la coevaluación, la heteroevaluación y la autoevaluación.

La utilización combinada de las diferentes formas de evaluación contribuirá a enriquecer el proceso de enseñanza y de aprendizaje, favoreciendo también la retroalimentación y flexibilización del plan anual.

#### \* **Orientaciones Metodológicas**

La práctica educativa es el proceso por el cual se concretan las intenciones y los propósitos del currículo. En el caso específico de la Educación Física, este proceso es esencialmente dinámico, práctico-reflexivo, social y culturalmente significativo; por ello nuestra opción pedagógica será la del "ser que se mueve", por lo tanto el norte del trabajo educativo son las conductas motrices, para ello requerimos asumir una metodología centrada en la participación de los estudiantes en su propio proceso educativo y privilegiar al juego como elemento didáctico y transversal de los aprendizajes en Educación Física.

## CONTENIDOS PARA PRIMER AÑO

### ➔ **PROCEDIMENTALES:**

#### 1- **Desarrollo Corporal- Salud.**

Ejercitaciones que desarrollen las capacidades condicionales generales en las diferentes zonas del cuerpo y los conceptos que le dan sustento racional en función de una buena salud.  
Correcta postura.

##### a) **-Resistencia general aeróbica:**

Como la habilidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, desarrollada por movimientos generales del cuerpo.

##### **-Resistencia muscular localizada:**

Con relación a la cantidad de repeticiones que pueden hacerse de un movimiento durante un periodo de tiempo prolongado.

**b) Fuerza:**

-De la musculatura de sostén (postura):  
especialmente los músculos anti gravitacionales (abdominales, dorsales, etc.).

**c) Velocidad:**

Como la capacidad del cuerpo humano de realizar sucesivos movimientos del mismo tipo lo más rápidamente posible, con la totalidad del cuerpo o una parte del mismo:

**-Velocidad de reacción:**

capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo, ...).

**-Velocidad gestual o de ejecución:**

ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible (lanzamiento de un penal en Handbol).

**-Velocidad de traslación:**

distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo (por ejemplo carrera de 60 m.).

**-Velocidad de resistencia:**

capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad (por ejemplo carrera de 200 m).

**d) Movilidad articular y flexibilidad:**

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos. Depende de dos factores:

**-Movilidad articular:**

posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.

**-Elasticidad muscular:**

posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.

**2- Iniciación Deportiva:**

Es decir el proceso de aprendizaje seguido por los estudiantes para la adquisición del conocimiento básico y su ejecución práctica, desde que toma contacto con el deporte, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, a su táctica y a su reglamento.

Se refiere a juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos, que faciliten el aprendizaje de sus fundamentos técnicos y de sus tácticas y estrategias.

Deberán abordarse uno o dos deportes colectivos: por ejemplo: handbol, fútbol, etc. y uno o dos deportes individuales, por ejemplo: atletismo (carreras, saltos, lanzamientos), ciclismo, patineta, gimnasia (saltos, equilibrios, trepas, rodadas, posiciones invertidas, etc.) Tratando de estar atentos a la tradición y el interés local.

**3- Actividades en el medio natural:**

--posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.

**4- Ritmo y Expresión:**

--experimentación de actividades en las que se combinen distintos ritmos y se manejen diversos objetos.

**→ ACTITUDINALES**

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --la actitud de perseverancia, dedicación y responsabilidad;  
--la actitud de respeto a sí mismo, a los demás y hacia el centro educativo,  
--tomar conciencia del cuidado del propio cuerpo como valor en sí;  
--la adquisición de hábitos que están ligados al ejercicio y que en conjunto provocan actividades que favorecen la salud corporal.
- 2- --cuidado de la infraestructura y del material como bien común;  
--fomento del trabajo en equipo.
- 3- --aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio ambiente urbano y natural.
- 4- --disposición favorable a la desinhibición.

## → **CONCEPTUALES**

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --la sesión de actividad física: calentamiento, parte central, vuelta a la calma;  
--conocimiento de las zonas corporales y sus masas musculares;  
--concepto de buena postura y alineación corporal;  
--salud e higiene.
- 2- --nociones de deporte, gimnasia y juego;  
--diferencia entre actividad recreativa y deporte de alto rendimiento;  
--aspectos reglamentarios de los deportes abordados.

## **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

Estas orientaciones no pueden establecerse como técnicas de intervención de forma ideal, dado que la realidad en que se trabaja no es uniforme, y por tanto, la actuación pedagógica no puede tener una estructura rígida y de resultados inequívocos. Por esto se sugiere que la planificación, la organización y la metodología sean abiertas y flexibles.

Las orientaciones hay que entenderlas en un sentido de búsqueda de estrategias adecuadas, de líneas metodológicas que, puestas en práctica bajo determinadas condiciones humanas, ambientales y materiales, logren resultados acordes con lo planificado.

### **Contenidos:**

Las actividades deberán tener plena significación para el alumno, por lo que se insistirá en la explicación de los elementos que la componen, su utilidad, sus efectos orgánicos, psicológicos, sociales, sus variaciones, etc.

En la Formación Corporal se privilegiará todo lo que tiene que ver con las ejercitaciones que aseguren el desarrollo corporal armónico, que protejan contra los defectos posturales y que sean garantes de buena salud.

En las Actividades Deportivas, el nivel a lograr será el de la iniciación deportiva, recomendando la exploración y práctica técnico-táctica de diversas modalidades individuales y colectivas desarrollando las bases para una mayor especialización posterior, de manera que el alumno pueda, al finalizar el periodo, jugar fluidamente en forma facilitada o adaptada a los deportes elegidos (por ejemplo, voleibol con pique, básquetbol sin requisitos reglamentarios ~~estáticos, etc.~~).

En cuanto al medio natural, este curso se caracteriza por la posibilidad de exploración de habilidades específicas de distintas disciplinas físico-deportivas, el conocimiento y respeto de normas de prevención y seguridad intrínsecas a dichas disciplinas, así como el conocimiento de técnicas de orientación. La motivación de los alumnos y la inclusión de estas actividades en el marco de coordinaciones con otras áreas, con enfoques interdisciplinarios será el marco referencial de este espacio.

En el campo expresivo, el desarrollo de habilidades, entendidas como técnicas al servicio de la expresión y comunicación corporales, enriquecerán las posibilidades de los alumnos. Se insistirá en la adaptación y refinamiento de los elementos expresivos básicos (gesto, postura, etc.), conjuntamente con la experimentación de técnicas sencillas de diversas manifestaciones expresivas ~~individuales o colectivas.~~

### **Evaluación**

Se sugiere que se tome como base para la evaluación, además de los parámetros referidos al Proyecto de Centro y los desarrollados durante el curso, los siguientes, jerarquizando la evaluación de proceso sobre la de rendimiento:

#### **Procedimental:**

- Acrecentamiento individual de las capacidades físicas, mejorando con respecto a su nivel inicial.
- Aplicación de las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica.
- Saber jugar a los deportes elegidos en forma adaptada o facilitada.

#### **Actitudinal:**

- Actitud de trabajo y cuidado del cuerpo.
- Interiorización de normas que faciliten la convivencia social.
- Logro de la disposición favorable a la desinhibición.
- Mejora de la actitud de aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio ambiente urbano y natural.
- Incorporación de una actitud de cuidado de la infraestructura y del material como bien común.

#### **Conceptual:**

- Identificación de las capacidades físicas que entran en juego en las actividades realizadas.
- Identificación de los juegos y deportes tradicionales y populares, conociendo los elementos que les son propios: reglas, instalaciones, material, vocabulario, etc.
- Concepto de buena postura.

# CONTENIDOS PARA SEGUNDO AÑO

## → PROCEDIMENTALES:

### 1- Desarrollo Corporal – Salud.

Ejercitaciones que desarrollen las capacidades condicionales generales en las diferentes zonas del cuerpo y los conceptos que le dan sustento racional.  
**Buena postura**

#### a) **-Resistencia general aeróbica:**

Como la habilidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, desarrollada por movimientos generales del cuerpo.

#### **-Resistencia muscular localizada:**

Con relación a la cantidad de repeticiones que pueden hacerse de un movimiento durante un periodo de tiempo prolongado.

#### b) **Fuerza:**

**-De la musculatura de sostén (postura):**

especialmente los músculos antigravitacionales (abdominales, dorsales, etc.).

#### c) **Velocidad:**

Como la capacidad del cuerpo humano de realizar sucesivos movimientos del mismo tipo lo más rápidamente posible con la totalidad del cuerpo o una parte del mismo:

##### **-Velocidad de reacción:**

capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo, ...).

##### **-Velocidad gestual o de ejecución:**

ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible (lanzamiento de un penal en Handbol).

##### **-Velocidad de traslación:**

distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo (por ejemplo carrera de 60 m.).

##### **-Velocidad de resistencia:**

capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad (por ejemplo carrera de 200 m).

#### d) **Movilidad articular y flexibilidad:**

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos. Depende de dos factores:

##### **-Movilidad articular:**

posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.

##### **-Elasticidad muscular:**

posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.

### 2- Iniciación Deportiva:

Es decir el proceso de aprendizaje seguido por los estudiantes para la adquisición del conocimiento básico y su ejecución práctica, desde que toma contacto con el deporte, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, a su táctica y a su reglamento.

Opciones:

1- Profundizar dos deportes abordados el año anterior.

2- Comenzar la enseñanza de uno o dos deportes nuevos.

### 3- Actividades en el medio natural:

--posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua. Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas de campamentismo.

### 4- Ritmo y Expresión:

--secuencias rítmicas de actividades gimnásticas, expresivas y deportivas;

--experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y la comunicación con los demás: los gestos y las posturas;

--combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamiento siguiendo una secuencia rítmica.

## → ACTITUDINALES

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --una actitud emocional positiva hacia las actividades que presenten dificultades;  
--vivir la actividad física como actividad que provoca satisfacción.

- 2- --vivir la actividad física como proceso creador;
- respeto y tolerancia hacia la persona diferente;
- compromiso con el aprendizaje de sus compañeros;
- mantener una actitud de tolerancia y respeto, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.

## **→ CONCEPTUALES**

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --influencia de la actividad física en la salud y en la calidad de vida, mantenimiento de la misma y prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo;
- efectos de la actividad física sobre el sistema muscular y cardiovascular;
- noción sobre el sistema óseo-articular y muscular y su relación con la actividad física;
- concepto de capacidades condicionales;
- control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones.
- 2- --indicaciones sobre seguridad en la actividad física, primeros auxilios y lesiones;
- noción sobre táctica y estrategia deportiva;
- el carácter educativo y recreativo de la Educación Física.

## **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

Estas orientaciones no pueden establecerse como técnicas de intervención de forma ideal, dado que la realidad en que se trabaja no es uniforme, y por tanto, la actuación pedagógica no puede tener una estructura rígida y de resultados inequívocos. Por esto se sugiere que la planificación, la organización y la metodología sean abiertas y flexibles.

Las orientaciones hay que entenderlas en un sentido de búsqueda de estrategias adecuadas, de líneas metodológicas que, puestas en práctica bajo determinadas condiciones humanas, ambientales y materiales, logren resultados acordes con lo planificado.

Se sobreentiende que los conocimientos se construyen basándose en los saberes previos. Por lo que se recomienda sustentarse en la lectura del programa de Educación Física precedente.

## **Contenidos**

Ambos bloques de contenidos tendrán un peso relativo similar en el transcurso del curso.

En Formación Corporal se insistirá en los mismos objetivos de 1er. año, es decir todo lo tendiente a asegurar el desarrollo corporal armónico, la protección contra deformaciones posturales y que vayan en sentido de la búsqueda de la buena salud.

En Educación del Movimiento, en caso de que el deporte tratado ya haya sido abordado el año anterior, se intentará que el nivel de aprendizaje llegue a posibilitar la práctica del deporte en forma reglamentaria. Si el deporte se inicia en este curso el nivel mínimo a alcanzar deberá ser el de juego adaptado / facilitado.

## **Evaluación**

Se sugiere que se tomen como base para la evaluación, además de los referidos al Proyecto de Centro y los desarrollados durante el curso, los siguientes parámetros, jerarquizando la evaluación de proceso sobre la de rendimiento:

### **Procedimental:**

- Acentuamiento individual de las capacidades físicas, mejorando con respecto a su nivel inicial.
- Aprendizaje de los deportes tratados: técnica, táctica y reglamento.
- Desarrollo de secuencias rítmicas en actividades gimnásticas, expresivas y deportivas; dominio, control corporal y comunicación con los demás: los gestos y las posturas; combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.

### **Actitudinal:**

- Aptitud de convivencia en grupo.
- Capacidad de tolerancia y vocabulario.
- Capacidad de percibir la actividad física como actividad reconfortante.

### **Conceptual:**

- Identificación de las capacidades físicas que se comprometen en las actividades realizadas.
- Actividad física y calidad de vida.
- Concepto sobre capacidades coordinativas.
- Seguridad en la actividad física, primeros auxilios y lesiones habituales.

# CONTENIDOS PARA TERCER AÑO

## **→ PROCEDIMENTALES:**

### **1- Desarrollo Corporal – Salud.**

Ejercitaciones que desarrollen las capacidades condicionales generales en las diferentes zonas del cuerpo y los conceptos que le dan sustento racional.  
**Buena postura.**

#### **a) -Resistencia general aeróbica:**

Como la habilidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, desarrollada por movimientos generales del cuerpo.

#### **-Resistencia muscular localizada:**

Con relación a la cantidad de repeticiones que pueden hacerse de un movimiento durante un periodo de tiempo prolongado.

#### **b) Fuerza:**

##### **-De la musculatura de sostén (postura):**

especialmente los músculos antigravitacionales (abdominales, dorsales, etc.).

#### **c) Velocidad:**

Como la capacidad del cuerpo humano de realizar sucesivos movimientos del mismo tipo lo más rápidamente posible con la totalidad del cuerpo o una parte del mismo:

##### **-Velocidad de reacción:**

capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo,...).

##### **-Velocidad gestual o de ejecución:**

ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible (lanzamiento de un penal en Handbol).

##### **-Velocidad de traslación:**

distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo (por ejemplo carrera de 60 m.).

##### **-Velocidad de resistencia:**

capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad (por ejemplo carrera de 200 m.)

#### **d) Movilidad articular y flexibilidad.**

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos. Depende de dos factores:

##### **-Movilidad articular:**

posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.

##### **-Elasticidad muscular:**

posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.

### **2- Iniciación Deportiva:**

Es el primer proceso de apropiación asumida por los estudiantes para la adquisición del conocimiento básico y su ejecución práctica, desde que toma contacto con el deporte, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, a su táctica y a su reglamento.

Se reforzará la participación del joven en los aspectos organizativos, de control y referato tendientes a la autogestión.

#### **Opciones:**

- 1- profundizar un deporte trabajado en los años anteriores.
- 2- iniciar uno o dos deportes nuevos.

### **3- Actividades en el medio natural:**

--posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico- deportivas:

tierra, aire y agua;

--adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y realización de recorridos. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

### **4- Ritmo y Expresión.**

--práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social;

--realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.

### **4- Relajación:**

--Práctica de los distintos métodos de relajación.

## **→ ACTITUDINALES**

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --reconocimiento y valoración de una correcta postura en las diferentes situaciones de la vida cotidiana;  
--valoración de los límites y posibilidades de las capacidades motrices humanas;  
--confianza en sus posibilidades de resolver problemas motores y perseverancia en la búsqueda de la eficiencia motriz.
- 2- --disfrutar el deporte por encima de la búsqueda desmedida de los resultados;  
--reflexionar sobre cuestiones éticas referidas al juego limpio, al valor de las normas;  
--integración social y pertenencia al grupo;  
--tolerar el éxito y la frustración, reconocer y respetar las posibilidades y límites propios y ajenos;  
--respeto y honestidad para juzgar actuaciones y resultados;  
--valoración y autoestima;  
--autonomía personal.

## **→ CONCEPTUALES**

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal;  
--aspectos sociales, culturales y económicos de las actividades físico-deportivas. Su origen y su desarrollo. Sus valores actuales con relación a los valores sociales;  
--la musculación y su utilización racional;  
--imagen corporal: alimentación, anorexia, bulimia, dieta (nutrición);  
--conocimiento de necesidades y posibilidades corporales personales, y capacidad de responder a las mismas, para mejorar la calidad de vida.
2. --concepto de capacidades coordinativas;  
--apreciación de la riqueza expresiva del movimiento, y su empleo como medio de comunicación y expresión creativa;  
--conocimiento de sus límites y posibilidades;  
--las grandes manifestaciones deportivas. Organizaciones nacionales e internacionales. Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales.

## **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

Estas orientaciones no pueden establecerse como técnicas de intervención de forma ideal, dado que la realidad en que se trabaja no es uniforme, y por tanto, la actuación pedagógica no puede tener una estructura rígida y de resultados inequívocos. Por esto se sugiere que la planificación, la organización y la metodología sean abiertas y flexibles.

Las orientaciones hay que entenderlas en un sentido de búsqueda de estrategias adecuadas, de líneas metodológicas que, puestas en práctica bajo determinadas condiciones humanas, ambientales y materiales, logren resultados acordes con lo planificado.

Se sobreentiende que los conocimientos se construyen basándose en los saberes previos. Por lo que se recomienda sustentarse en la lectura del programa de Educación Física precedente.

## **Contenidos**

En este curso se reforzarán aquellas capacidades condicionales donde el alumno presenta carencias relativas y aquellas más directamente relacionadas con el desempeño deportivo.

En las Actividades Deportivas el nivel a lograr será el de que el alumno sea capaz de participar en una actividad deportiva con conocimientos y desempeño técnico-táctico y reglamentario.

### **Evaluación**

Se sugiere que se tomen como base para la evaluación, además de los referidos al Proyecto de Centro y los desarrollados durante el curso, los siguientes parámetros, jerarquizando la evaluación de proceso sobre la de rendimiento:

### **Procedimental:**

- Eficiencia de los deportes aprendidos.
- Elaborar autónomamente calentamientos generales.
- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
- La capacidad táctica y estratégica.
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.
- Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- Aplicación de técnicas de orientación y normas de seguridad.
- Creación de series donde se aplique la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.

### **Actitudinal:**

- Expresar y comunicar de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.
- Capacidad de afrontar situaciones donde se deban tomar decisiones.
- Asunción de una correcta postura corporal.
- Disfrute de la actividad lúdico-deportiva.
- Actitud de integración al grupo.
- Tolerancia ante el éxito y el fracaso, y recuperación ante la derrota.
- Confianza en sí mismo y autonomía.

### **Conceptual:**

- Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.
- Conocimiento de los distintos tipos de respiración.
- Los aspectos socioculturales de la actividad física.
- La musculación: sus procedimientos y métodos.
- Alimentación, nutrición y enfermedades asociadas.
- Conocimiento de las capacidades coordinativas.
- Los juegos olímpicos y campeonatos mundiales.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ANDER-EGG, E. (1989). "Introducción a la Planificación. Humanitas.
- ANEP. CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. (1993). "Programa de Educación Física para 1º año Mixto del CBU". Reformulación del Plan 1989. Montevideo.
- ANEP. CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. (1996). Programa de Educación Física para el Ciclo Básico Plan 1996
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. (1997). "Evaluar en Educación Física". INDE. España.
- CONTRERAS, O. (1998). "Didáctica de la Educación Física" INDE. Barcelona.
- FLORENCE, J y otros. (2000). "Enseñar Educación Física en el Currículum de Educación Física en la Enseñanza Universitaria". Castilla La Mancha. España. Efdportes Revista Digital Buenos Aires Año 5 - Nº 18.
- GIMENO SACRISTÁN, J. y PÉREZ GÓMEZ, A. (1992). "Comprender Secundaria" INDE. Barcelona.
- GIL MADRONA, P., CONTRERAS JORDÁN, O. (2000). "Evaluar y transformar la enseñanza". Morata. Madrid.
- GOMENSORO, A. (2002). "El Currículum en Educación Física" en Revista NBXO Sport Nº 229 a 236. Montevideo.
- LOGSE. "Estructura, Objetivos, Contenidos Básicos, Evaluación y Orientación. Metodología en la Educación Secundaria Obligatoria". Ley de Organización General del Sistema Educativo. España. 1990.
- MARTÍNEZ DE HARO, Vicente. (1998). "La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía del Profesor". Paidotribo. Barcelona.
- MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACIÓN DE LA NACIÓN. (1997). Consejo Federal de Cultura y Educación. "Contenidos Básicos Comunes para la Educación Polimodal. Educación Física. República Argentina". Buenos Aires
- MOSSTON, Muska (1982). "La enseñanza de la Educación Física" Paidós. Barcelona.
- POZO, J. (1999). "Aprendices y maestros" Alianza. Madrid.
- RAMOS, I., Y BÉI, VILLAR, F. (1990). "Propuesta de selección y secuenciación de contenidos". Apuntes, 58. Barcelona.
- RIVERA GARCÍA, Enrique. "Hacia una Propuesta Intradisciplinar de Concreción Curricular en el Área de Educación Física". Granada.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. (1984). "Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gimnos. Madrid.
- SANCHEZ, F. (1990). "Bases para una Didáctica de la Educación Física y los Deportes". Gymnos. Madrid.
- SEOANE, E - GOMENSORO, A. (1999). "Guía de apoyo al docente de Educación Física 2º y 3º año" CODICEN. Montevideo.
- VICIANA, J. (1993). "Principales problemas en el aprendizaje de habilidades específicas en voleibol en las Enseñanzas Medias". Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.
- VICIANA, J. (2001). "El proceso de la Planificación en Educación Física. La Jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño". Revista Digital, 23, Internet. Argentina.
- ZABALA, A. (1995). "La práctica educativa. Cómo enseñar". Graó. Barcelona.

**ADMINISTRACION NACIONAL DE EDUCACION PUBLICA  
CONSEJO DIRECTIVO CENTRAL  
CIRCULAR 73/2002  
1er COMPLEMENTO**

Por la presente Circular N° 73/2002, 1er Complemento, se comunica la Resolución N° 41 del Acuerdo de Secretarios N° 1 de fecha 24 de enero de 2003, que se transcribe a continuación;

**VISTO:** La Resolución N° 30 del Acuerdo de Secretarios N° 43 de 6/12/02, comunicada por Circular N° 73/2002.

**RESULTANDO:** Que por el citado acto se rectificó la Resolución N° 16 del Acta N° 24 de 2/05/02 referente al régimen en materia de viáticos por traslado de funcionarios de su lugar habitual de trabajo dentro del país, en la órbita del Inciso 25 "Administración Nacional de Educación Pública".

**CONSIDERANDO:** Que la Gerencia de Gestión Financiera solicita se rectifique asimismo dicho acto en lo que refiere a la confección y presentación del Control de Estadía.

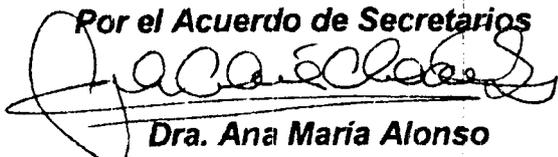
**ATENCIÓN:** A lo expuesto.

**EL ACUERDO DE SECRETARIOS DEL CONSEJO DIRECTIVO CENTRAL DE LA A.N.E.P.**, en ejercicio de las atribuciones delegadas por Resolución N°7 Acta N°43 de 31/VII/90, Resolución N°49 Acta N°76 de 13/XII/90, Resolución N°46 Acta N°27 de 7/VI/92, Resolución N°102 Acta N°68 de 21/IX/00, Resolución N°49 Acta N°13 de 22/III/01, Resolución N°42 Acta N°60 de 25/IX/01, Resolución N°1 Acta Extraordinaria N°5 de 5/VI/02 y Resolución N° 38 Acta N° 77 de 21/XI/02;

**RESUELVE:**

Complementar la Resolución N° 30 del Acuerdo de Secretarios N° 43 de 6/12/02, comunicada por Circular N° 73/2002, rectificando asimismo la Resolución N° 16 del Acta N° 24 de 2/05/02, en su numeral 10) a) "Del control de Estadía", estableciendo que **donde dice:**"los datos consignados en este documento, deben ser confeccionados en sistema computarizado, no siendo de recibo por parte de la Oficina encargada de la liquidación, su presentación en forma manuscrita y/o a máquina de escribir, con enmendaduras y/o sobreborrados.", **debe decir:**"los datos consignados en este documento, deben ser confeccionados en sistema computarizado o, si no hubiere, a máquina de escribir, no siendo de recibo por parte de la Oficina encargada de la liquidación, su presentación con enmendaduras y/o tachaduras."

*Por el Acuerdo de Secretarios*

  
**Dra. Ana María Alonso**  
**Secretaria Administrativa**

Trans/G.C. *EU*

*8/15/02*

*12/15/02*