

Educación Física y comunidad: construyendo propuestas de enseñanza

**La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física
Aportes para la construcción de la práctica
Documento de trabajo N° 7**

**Material destinado a docentes de la Escuela Secundaria
Orientada en Educación Física**

BUENOS AIRES EDUCACIÓN

BA

Índice

Presentación	3
Introducción	5
Organización de la materia	6
La educación física y las prácticas corporales de la comunidad	7
Los ejes y sus contenidos	12
A modo de cierre	20
Bibliografía	21

Educación Física y comunidad: construyendo propuestas de enseñanza

La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física: construyendo propuestas de enseñanza. Serie de documentos

Presentación

La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física comprende un conjunto de conocimientos y experiencias que permiten a los jóvenes profundizar saberes corporales y motrices en ámbitos variados, para la conquista de su disponibilidad corporal y motriz y para tener acceso a la cultura corporal de modo reflexivo, crítico y fundamentado. Posibilita a los estudiantes fortalecer el vínculo con los otros y las formas de actuar en el desarrollo de proyectos comunitarios referidos a prácticas corporales y motrices. (DGCyE, 2010)

En el año 2010 se inició el proceso de implementación de la Escuela Secundaria Orientada en Educación Física en los 4^{tos} años de 30 escuelas de la provincia de Buenos Aires. En los siguientes tres años se incorporaron nuevas instituciones a esta orientación y, en la actualidad, existen más de 80 escuelas secundarias orientadas en Educación Física en el territorio bonaerense. A pesar del corto tiempo transcurrido, es posible destacar el valor formativo, la riqueza y variedad de las propuestas pedagógicas desarrolladas en estas instituciones, que promueven aprendizajes vinculados al conocimiento y valoración de sí mismos y la interacción respetuosa y armónica con los otros y el ambiente.

Para acompañar este proceso, la Dirección Provincial de Educación Secundaria y la Dirección de Educación Física realizaron diversas acciones, apoyando la tarea de inspectores, docentes

Dirección de Contenidos Educativos
Coordinación área editorial DCV Bibiana Maresca
Edición Lic. Leandro Bonavita | Diseño DCV Bibiana Maresca | Armado DCV María Eugenia Nelli
dir_contenidos@ed.gba.gov.ar

Material de distribución gratuita. Prohibida su venta.

septiembre 2013

y directivos de las distintas instituciones. Dentro de estas acciones, pueden mencionarse: la realización de encuentros provinciales de capacitación para docentes, inspectores y directivos; la asistencia técnica a instituciones junto a los ETR; la gestión de equipamiento; la elaboración de documentos de desarrollo curricular; y la compilación de materiales bibliográficos, a fin de brindar aportes para la enseñanza de las materias específicas de la orientación.

Por su parte, la tarea de escritura de los documentos que aquí se presentan se incorporó al dispositivo de monitoreo, diseñado sobre la base de acuerdos construidos en las diversas jornadas de trabajo que acompañaron la implementación de la escuela orientada. De dicho monitoreo participaron, y participan en forma conjunta, los inspectores de Educación Secundaria y de Educación Física. Éstos, junto a directores y profesores, analizaron las prácticas institucionales y pedagógicas y acordaron estrategias de intervención que brinden aportes para su mejora.

Cada documento de desarrollo curricular ofrece elementos para la articulación entre las materias a partir de interrogantes, reflexiones, análisis de situaciones didácticas y aportes conceptuales. De este modo, se espera que los profesores construyan acuerdos de trabajo en el diseño de las propuestas y profundicen la perspectiva y los contenidos de las materias. Asimismo, se presentan orientaciones didácticas con sugerencias y planteo de situaciones hipotéticas que permiten repensar los modos de abordaje de los contenidos.

La serie de documentos La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física: construyendo propuestas de enseñanza comprende los siguientes materiales.

- Documento N°1.
Educación Física y corporeidad: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°2.
Prácticas deportivas y atléticas: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°3.
Educación Física y cultura: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°4.
Prácticas deportivas y acuáticas: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°5.
Prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°6.
Prácticas gimnásticas y expresivas: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°7.
Educación Física y comunidad: construyendo propuestas de enseñanza.

- Documento N°8.
Prácticas deportivas y juegos: construyendo propuestas de enseñanza.
- Documento N°9.
Diseño y gestión de proyectos: construyendo propuestas de enseñanza.

Estos materiales pretenden contribuir a la tarea de supervisores, directivos y docentes en las escuelas, posibilitando el diálogo, la construcción de redes y el desarrollo de propuestas pedagógicas. Por otra parte, se procura favorecer el intercambio entre los colegas, no solamente de la misma institución sino también de distintas escuelas secundarias orientadas, para promover una construcción colectiva de las prácticas docentes que avance en la concreción del proyecto. De este modo, y a partir del compromiso de todos los actores, será posible que los adolescentes y jóvenes de cada escuela aprendan más y mejor en las clases de Educación Física.

Este es nuestro desafío, este es nuestro compromiso.

Dirección de Educación Física

Introducción

El presente documento ofrece orientaciones y aportes para la materia Educación Física y comunidad, su planificación y desarrollo en el sexto año de la Escuela Secundaria Orientada en Educación Física.

Esta materia presenta como desafío reconocer y analizar los modos diversos que manifiestan las prácticas corporales, motrices y deportivas en contextos comunitarios y escolares para pensar posibilidades de intervención que contribuyan a la democratización en el acceso a los saberes específicos de este campo de conocimiento. Al mismo tiempo, continúa habilitando un espacio para avanzar en el proceso de constitución corporal y motriz, en articulación con las otras materias específicas de la Orientación en Educación Física (DGCyE, 2012).

Esta asignatura aborda, además, el diseño, la implementación y la evaluación de un campamento que incluya experiencias de integración con la comunidad.

En tanto, el Diseño Curricular de la materia Educación Física y comunidad presenta dos núcleos temáticos: 1- La Educación Física y las prácticas corporales de la comunidad. 2- Los ejes y sus contenidos (Corporeidad y motricidad; Corporeidad y sociomotricidad; Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente).

El primer núcleo propone a los estudiantes relevar, describir y analizar el conjunto de prácticas ludomotrices, gimnásticas, expresivas y deportivas que se presentan en su comunidad, como insumo para la elaboración del diagnóstico participativo que tendrá lugar en la materia Diseño y gestión de proyectos.

En el segundo núcleo se procura que los estudiantes continúen con el abordaje de los ejes y, para ello, los docentes deben articular los contenidos con las otras materias específicas de la orientación. En el primer eje "Corporeidad y motricidad", se enseñarán los contenidos en forma articulada con las materias Prácticas gimnásticas y expresivas II y Prácticas deportivas y juegos. Se pretende que los estudiantes puedan diseñar y concretar proyectos personalizados de constitución corporal y desarrollen hábitos para realizar prácticas corporales en forma sistemática.

El segundo eje, "Corporeidad y sociomotricidad", se abordará en articulación con las materias Prácticas deportivas y juegos y Prácticas gimnásticas y expresivas II, para de esta manera posibilitar el avance hacia la conquista de la disponibilidad corporal y motriz de los estudiantes.

Respecto del tercer eje, "Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente", la materia prescribe la realización de un campamento que comprenda el desarrollo de prácticas corporales y motrices, la organización comunitaria y experiencias de integración con la comunidad. Será gestionado desde su inicio por el docente junto a los estudiantes, quienes asumirán un rol protagónico en la planificación, organización, implementación y evaluación.

Organización de la materia

El siguiente cuadro ilustra una posible distribución de las propuestas pedagógicas en el transcurso del año.

Meses	Marzo-abril	Mayo-junio	Julio-agosto	Setiembre- Octubre	Noviembre-Diciembre
Propuestas Pedagógicas					
1-Relevamiento de la información de prácticas corporales y motrices en la comunidad.	X	--	--	--	--
2-Proyecto personalizado para la constitución corporal.	X	X	X	X	X
3- Propuestas de articulación con las materias específicas de la orientación.	X	X	X	X	X
4- Proyecto de campamento.	--	--Junio	X	X	X

Cabe señalar que el abordaje de los contenidos de los ejes se realizará al interior de cada una de las propuestas que se plantean en el cuadro.

La Educación Física y las prácticas corporales de la comunidad

Maritza Montero, nacida en Venezuela, es reconocida por su labor en el área de la psicología comunitaria. A propósito, la licenciada en Psicología expone que "la comunidad es considerada como un grupo de individuos en constante transformación y

evolución, que en su interrelación generan pertenencia, identidad social y conciencia de sí como comunidad; lo cual los fortalece como unidad y potencialidad social. Este grupo social y dinámico comparte problemas, intereses en un tiempo y espacio determinado, haciendo realidad y vida cotidiana. Según algunos autores lo que caracteriza la comunidad es la cohesión, la solidaridad, el conocimiento, el trato entre sus integrantes y las formas de organización específicas que éstos adoptan” (Montero, 2004).

Los contenidos de este núcleo propician que los estudiantes indaguen, releven y describan el conjunto de prácticas corporales, motrices y deportivas que se producen en su comunidad. Se pretende que analicen en dichas prácticas lo homogéneo y lo diverso, lo hegemónico y lo alternativo, lo elitista y lo popular, quiénes están incluidos y quiénes excluidos en esa comunidad y en ese contexto sociocultural determinado.

El contexto sociocultural se concibe aquí como “...un conjunto de procesos, históricamente contruidos y espacialmente situados, que en su articulación producen condiciones de vida particulares posibles de ser caracterizadas y analizadas (lo que comúnmente se denomina realidad o situación). Los contextos son dinámicos y no estáticos, cambian por las relaciones de conflicto, de disputa, de búsqueda de consenso, de acuerdos y desacuerdos que establecen los sujetos” (DGCyE, 2011).

Con la intención de favorecer el análisis se pretende que los estudiantes problematicen el acceso a las prácticas corporales y motrices de los integrantes de la comunidad a partir de la formulación de las siguientes preguntas, entre otras posibles.

¿Qué organizaciones e instituciones contienen propuestas de prácticas corporales, gimnásticas, expresivas, deportivas y de vinculación con el ambiente? ¿Cuáles de estas propuestas son las más convocantes?

¿Qué integrantes de la comunidad participan?

¿Quiénes no acceden a las propuestas?

¿Qué intereses manifiestan los participantes al asistir a las propuestas?

¿Qué les ofrecen estas propuestas?

¿Podría inferirse alguna problemática en relación con las prácticas en la comunidad?

¿Con qué instituciones sería posible realizar un proyecto de intervención?

De acuerdo a las respuestas los estudiantes, junto al docente, construyen un instrumento para el relevamiento de la información. Se lleva a cabo un proceso de indagación para el cual es necesario utilizar distintas estrategias de recolección de datos que remiten a modos diversos de abordar el conocimiento de la realidad. Estos modos de aproximación a la realidad refieren a una lógica cualitativa y cuantitativa.

Por ejemplo, si los estudiantes tienen que recolectar información sobre la democratización del acceso a las prácticas corporales y motrices en el barrio donde se encuentra la escuela, se hace necesario saber qué tipo de prácticas realizan, qué buscan en ellas, en qué contextos las llevan a cabo (la plaza, parque, Centro de Educación Física, club, centros deportivos, entre otros). Pero además, también es importante saber cuántas personas de la comunidad acceden, qué cantidad de propuestas hay, entre otros aspectos.

Una vez que comparten la información relevada y la analizan se la presentan al docente de la materia Diseño y gestión de proyectos. De este modo, los estudiantes despliegan una actitud reflexiva y un pensamiento crítico que les permite, a partir de la recolección de información, reconocer las características, sentidos y formas en que se presentan las propuestas de prácticas corporales y motrices en la comunidad.

Relevamiento de la información

Un posible recorrido puede iniciarse con la construcción de acuerdos entre el docente y los estudiantes acerca del lugar donde se realizará la indagación. Se hace necesario entonces seleccionar y diseñar instrumentos para la recolección de información. Se sugiere que al elaborar los instrumentos el profesor proponga, por ejemplo, una lluvia de ideas que posibilite la participación de los estudiantes en la elaboración de preguntas, en la definición de las áreas de indagación y del sentido de la búsqueda de la información.

En el proceso de indagación los estudiantes pueden utilizar un diario de registro donde anoten sus comentarios, impresiones, experiencias, opiniones, sugerencias, entre otras cuestiones a considerar. Por ejemplo, puede acordarse con los grupos la realización de una observación de lo que sucede en el lugar seleccionado cuyas conclusiones se vuelquen en una planilla similar a la que se expone a continuación.

Integrantes del grupo:		
Fecha:		
Nombre del lugar observado:		Dirección:
Tiempo	Hechos que se observan	Comentarios/preguntas sobre los hechos observados

Una vez finalizada la observación la tarea de indagación puede continuar con la realización de entrevistas a tres participantes o alguna autoridad presente. Estas entrevistas, de carácter semiestructurado, contienen áreas de indagación previamente definidos. Se propone volver a plantear dudas en el caso de que sea necesario precisar el significado de lo que dice el entrevistado. Estas áreas de indagación no excluyen otras que puedan surgir a partir de la misma dinámica de la charla.

El siguiente cuadro ilustra algunas áreas de interrogación posibles que pueden tenerse en cuenta para la realización de las entrevistas. El docente, junto a los estudiantes, elaborarán las preguntas correspondientes a cada área de indagación.

ENTREVISTA A UN PARTICIPANTE Nombre del entrevistado: Edad: Barrio de procedencia: Lugar donde se realiza la entrevista:	
Áreas de indagación	Preguntas
Propuesta/ Práctica corporal observada	
Motivación y/o sentido atribuido a esa propuesta/práctica corporal	
Evaluaciones sobre el aporte de la práctica /propuesta	
Otras áreas de indagación que pudieran surgir en la entrevista	
Comentarios	

ENTREVISTA A UNA AUTORIDAD DE LA INSTITUCIÓN Nombre del entrevistado: Cargo que ocupa en la institución: Antigüedad en el cargo: Lugar donde se realiza la entrevista:	
Áreas de indagación	Preguntas
Propuesta de prácticas corporales y motrices	
Vinculación con la comunidad: estrategias de difusión e inclusión	
Evaluaciones sobre la calidad de las propuestas y su impacto comunitario	
Comentarios	

También podrían utilizarse encuestas, buzones comunitarios, páginas web de los municipios, documentos relevantes (leyes, disposiciones, ordenanzas, censos, entre otras) y todos aquellos materiales que se estime necesario incluir.

Se hace necesario, una vez relevada la información, llevar a cabo un procesamiento de los datos. Por ejemplo, identificar una situación relevante respecto a las problemáticas en el acceso a las prácticas corporales y motrices de la comunidad en su conjunto o de alguno de sus miembros, considerando el por qué de esos problemas, qué actores e instituciones están implicados, cuáles son los recursos disponibles, entre otros interrogantes.

La información recolectada en este núcleo se presenta al profesor/a de la materia Diseño y gestión de proyectos quien, junto a los estudiantes, elabora un diagnóstico participativo que permite establecer prioridades y delinear estrategias de intervención sociocomunitaria.

Los ejes y sus contenidos

En su configuración disciplinar actual la Educación Física presenta sus contenidos organizados en ejes que remiten a dimensiones de los sujetos que aprenden. Esta decisión se fundamenta en un enfoque que propicia un abordaje integral de la persona, de modo tal que en el aprendizaje de las diferentes prácticas corporales cada estudiante pueda construir saberes específicos en relación con su corporeidad y motricidad, con los otros y el ambiente.

Al concluir el sexto año finaliza la escolaridad obligatoria, por lo cual los estudiantes "... requieren de una educación física escolar que los ayude a culminar una etapa y a avanzar hacia su futuro adulto, con pleno conocimiento de los procesos de constitución corporal y de las formas de mantener el delicado equilibrio que hoy implica la salud. Para que esto sea posible es imprescindible que se apropien de una actividad motriz autónoma y realizable, cualquiera sean sus circunstancias de vida, distinguiendo entre las distintas expresiones del hacer motor: deporte, juego, danza, gimnasia, entre otras, aquellas que se adecuan a su formación, sus posibilidades y gustos personales" (DGCyE, 2004).

La enseñanza de un amplio espectro de prácticas corporales socialmente significativas (ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y en relación con el ambiente) incide en la constitución de la corporeidad y la motricidad, la promoción y el cuidado de la salud y el uso recreativo del tiempo libre.

Las diferentes propuestas pedagógicas comprenden contenidos de cada eje. No obstante, según la temática seleccionada y las características del grupo, puede colocarse el énfasis sobre alguno de ellos en la propuesta pedagógica que se diseñe. En los siguientes apartados se abordará el proyecto personalizado para la constitución corporal; la articulación con las materias Prácticas deportivas y juegos y Prácticas gimnásticas y expresivas II; y en tercer lugar, el campamento.

La elaboración de un proyecto personalizado para la constitución corporal

En esta materia ocupa un lugar de relevancia la elaboración y puesta en práctica por parte de los estudiantes de un proyecto para la mejora de su constitución corporal como un aporte al proceso de construcción de su corporeidad. La realización de este proyecto comprende la apropiación de tareas, métodos y principios que posibiliten a los estu-

diantes la mejora del desempeño motor y el cuidado de la salud. En esta elaboración adquiere una especial significación la experimentación de tareas como así también la indagación de aportes conceptuales sobre métodos y principios que fundamentan las acciones motrices que se ponen en juego.

Es esperable entonces que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad motriz sistemática, la integren a su vida cotidiana y a su proyecto de vida, más allá de la obligatoriedad escolar.

"Dados los tiempos de duración de las clases de educación física, su frecuencia y el número total de ellas en un ciclo lectivo, la tarea primordial consiste en que los alumnos aprendan a reconocer y a aplicar las normas que rigen las cargas para ser capaces de construir las propias, experimentando variadas técnicas y métodos que impacten sobre las capacidades condicionales y les permitan su desarrollo. Es importante, además, que individualmente aprendan a diagnosticar y evaluar aquellas capacidades condicionales que les resulten necesarias e interesantes de desarrollar o mantener en función de su condición corporal y motriz (...) Es apropiado que el alumno pueda identificar, en primer lugar, las variables de la intensidad y el volumen, para luego integrar los conceptos de frecuencia, duración y densidad, es decir, cuántas veces realiza la tarea para que produzca tal o cuál efecto, y cuánto tiempo debe dedicar a su recuperación para mantener o mejorar el propio nivel de condición física" (DGCyE, 2004).

Para el abordaje de los planes personalizados, el docente puede diseñar un proyecto didáctico desde el que se habilite el protagonismo de los estudiantes y promover así la elaboración de consignas que consideren las particularidades de cada sujeto. A continuación se enuncian criterios que pretenden orientar el diseño del proyecto didáctico para la enseñanza y producción del plan personalizado.

- El diseño de una situación didáctica que tenga sentido para los estudiantes. Entre los posibles sentidos podrían mencionarse: mejorar el desempeño motor en el deporte o en una práctica gimnástica, cuidar y mantener la salud, reconocer la mejora de su condición corporal en su práctica motriz, entre otros.
- La consideración de las experiencias motrices previas de los estudiantes.
- La inclusión en el proyecto de los principios de entrenamiento que serán empleados en la elaboración del plan personalizado.
- La promoción de proyectos personalizados, elaborados por cada estudiante que de respuestas a sus posibilidades y necesidades, a partir de la orientación del docente.
- La previsión de realizar las prácticas corporales con una frecuencia superior a las dos clases semanales y que incluyan de esta forma tiempos no escolares.

- La incorporación de series que detallen cantidad de repeticiones a efectuar por parte de cada estudiante, las cuales incidan en distintos grupos musculares.
- La dosificación de las cargas a ser utilizadas por cada estudiante, de acuerdo a los principios de entrenamiento.
- El empleo del material bibliográfico adecuado y la correcta utilización de citas autorales.
- El empleo de las nuevas tecnologías de manera que brinden aportes a los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En un proyecto didáctico referido a un plan personalizado el docente debe prever la articulación de los contenidos que se enseñan en las prácticas gimnásticas y deportivas. De este modo los estudiantes podrán relacionar, por ejemplo, la capacidad resolutoria en la realización de las prácticas corporales y las habilidades puestas en juego con la condición corporal disponible.

En este proyecto didáctico es posible que el docente implemente un foro, es decir, un grupo en una red social, o bien, otra herramienta que permita intercambiar ideas, consultas, experiencias y aportes conceptuales que enriquezcan el aprendizaje.

Si se piensa en el grupo de estudiantes de esta materia se podrían plantear algunas preguntas orientadoras para la elaboración de un plan personalizado. Estos interrogantes pueden referir al docente, o bien, a los alumnos.

Para el docente

- ¿Qué saberes deben disponer los estudiantes respecto de la elaboración del plan personalizado para la constitución corporal?
- ¿Qué saben acerca de las capacidades motrices, en especial las condicionales, coordinativas y perceptivas?
- ¿Conocen tareas y métodos para el desarrollo de las capacidades?
- ¿Cuáles son los principios del entrenamiento que deben ser tenidos en cuenta para la construcción del plan y cómo se aplican?
- ¿Cuáles son los hábitos de actividad física que manifiestan tener los estudiantes?

Respecto a este último interrogante se presenta a continuación un cuadro elaborado a partir de los conceptos del Licenciado en Educación Física español José Devís Devís. Se sugiere aplicar esta propuesta con los estudiantes para relevar información sobre los hábitos relacionados con las prácticas corporales.

	Nada	1-3 veces al mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por Semana	Más de 3 veces por semana
Ejercicio aeróbico						
Resistencia y fuerza muscular						
Flexibilidad						

Puede incorporarse una cuarta línea en el cuadro, en la que se consulta a los estudiantes si realizan alguna práctica ludomotriz, gimnástica, expresiva y/o deportiva, fuera del ámbito escolar.

Para el alumno

- ¿Para qué construyo mi plan?
- ¿Cómo distribuiré mi tiempo? ¿Cuántas veces por semana realizaré actividad física?
- ¿Con qué actividades comenzaré? ¿Cuál será más segura? ¿Qué secuencia tengo que armar para que se adapte a mi condición actual?
- ¿Qué tareas incluiré en la secuencia? ¿Por qué las ordeno de ese modo?
- ¿Qué métodos y principios tomaré en cuenta?
- ¿A qué bibliografía puedo recurrir?
- ¿Qué otros aspectos son importantes para elaborar el plan? ¿Indumentaria, hidratación, alimentación, vestimenta?
- ¿Qué avances observo en las prácticas gimnásticas y/o deportivas? ¿Cómo los registro?
- ¿Cómo puedo presentar el plan personalizado a mis compañeros? ¿Cómo explico la experiencia realizada? ¿Qué herramientas tecnológicas puedo usar?

Con la base de las recomendaciones sobre actividad física saludable de Devís Devís se plantean a continuación algunas sugerencias que pueden ayudar a los estudiantes a construir su plan personalizado.

- El número de sesiones por semana dependerá de la intensidad y la duración de las mismas. Es importante comenzar con sesiones semanales de baja intensidad y poca duración, para evitar así lesiones y generar mayor gasto calórico total.

- Cada sesión debe comenzar con ejercicios suaves que sirvan de preparación para la actividad posterior. Después de la actividad principal se deben hacer otros ejercicios suaves, como vuelta a la calma, para finalizar la sesión.
- Si no se ha realizado actividad física durante un tiempo, es recomendable comenzar con períodos de cinco minutos de ejercicio alternándolos con descansos, hasta que sientan que pueden aumentar la duración. Las actividades deben incrementarse progresivamente.
- Para iniciar el plan se puede realizar una serie de cada ejercicio por sesión y aumentar hasta tres series de cada ejercicio, modificar el número de repeticiones y evitar así una fatiga excesiva.
- Es importante comprender las distintas reacciones del cuerpo (acaloramiento, tensión, cansancio, fatiga, relajación, entre otras) y lo que éstas significan para realizar una actividad segura y saludable. Deben aceptarse posibilidades y limitaciones.
- A la hora de implementar el plan, éste debe ser flexible, permitir modificaciones, evitar la monotonía y el aburrimiento. Los días y horarios asignados deben ser los más convenientes para poder cumplir con lo programado.
- El espacio físico designado para realizar las actividades debe contemplar sectores al aire libre. En tanto, en días de mucho calor deben vestir ropa amplia con colores claros e hidratarse antes, durante y después de la actividad.
- El plan debe estar integrado por aquellas actividades que generen placer, bienestar, motivación y valoración de la vida activa. Cuando sea posible debe realizarse con amigos o algún familiar para que resulte motivante.

El plan de actividad física debe ser planificado y registrado, a continuación se detalla una posible forma de registro, tal como lo sugiere Devís en el libro *Actividad física, deporte y salud*.

		Primera semana						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio aeróbico	Actividad y tiempo							
Resistencia y fuerza muscular	Ejercicios Repeticiones							

		Segunda semana						
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio aeróbico	Actividad y tiempo							
Resistencia y fuerza muscular	Ejercicios Repeticiones							
Flexibilidad	Ejercicios y tiempo							

Estos cuadros constituyen un punto de partida posible y no pretenden modelizar la práctica. Su utilización, así como la de otros cuadros y/o instrumentos que puedan diseñarse junto a los estudiantes, permiten sistematizar la información acerca del proceso que cada alumno experimenta.

El plan o proyecto podría comprender una breve fundamentación donde se expone el sentido con que se realiza, los principios y criterios que dan sustento al mismo y el registro en una planilla –diseñada por los estudiantes junto al docente– de los tiempos, las actividades, las cargas, entre otras cuestiones. Una información que podría incluirse en el plan consiste en una autoevaluación del desempeño motor en las prácticas gimnásticas y deportivas, en la que establezcan relaciones con el plan desarrollado.

Al finalizar la elaboración del plan y la aplicación del mismo resulta conveniente evaluar los logros obtenidos y determinar aquellos aspectos en los que se hace necesario continuar el trabajo.

El plan personalizado tiene como punto de partida la práctica corporal y motriz que se realiza tanto en esta materia como en las otras de la orientación. Y a partir del análisis de la misma se suceden etapas de diseño, implementación y evaluación que posibilitan un ida y vuelta entre lo que se planifica y se experimenta. En estas sucesivas elaboraciones y reelaboraciones del plan, puede suceder que los estudiantes finalicen el mismo casi al cierre del año.

La articulación con las materias Prácticas deportivas y juegos y Prácticas gimnásticas y expresivas II

La articulación que se realice entre las materias favorece la construcción de escenarios enriquecidos de aprendizaje y evita superposiciones en el abordaje de los contenidos. Las materias Prácticas deportivas y juegos y Prácticas gimnásticas y expresivas II no abordan la construcción del plan personalizado para la constitución corporal, pero las experiencias motrices propias de dichas prácticas corporales constituyen un punto de partida ineludible para el proyecto que se elabora en la materia Educación Física y comunidad. Por ejemplo, si en la materia Prácticas deportivas y juegos el profesor enseña basquetbol convocará la atención de los estudiantes sobre los contenidos del eje Corporeidad y sociomotricidad que corresponden a este deporte. Mientras tanto, en la materia Educación Física y comunidad, cuando los estudiantes jueguen al basquetbol, se focalizará su atención sobre aquellos contenidos del eje Corporeidad y motricidad que se relacionan con este deporte. Es decir, sería esperable que los docentes de Prácticas deportivas y juegos y Educación Física y comunidad acuerden el momento del año que se va a abordar la enseñanza del basquetbol de manera tal que puedan articular los contenidos de sus propuestas de enseñanza.

Para la articulación con la materia Prácticas gimnásticas y expresivas II se procederá de un modo similar. Si el profesor de esa materia enseña una coreografía de gimnasia aeróbica acordará el momento del año en que va a desarrollar esta propuesta con el profesor de Educación Física y comunidad, quien durante este período trabajará con los estudiantes en el plan personalizado para orientar esta tarea hacia esa práctica gimnástica.

Para la articulación entre materias se deben generar espacios de construcción y planificación conjunta entre los docentes para establecer acuerdos y el diseño de proyectos compartidos que promuevan la continuidad, especificación y profundización de los contenidos. También serán relevantes los acuerdos con colegas de materias del campo de la formación general para el desarrollo de proyectos que así lo requieran.

Algunas sugerencias acerca del campamento

En esta asignatura el campamento propone a los estudiantes participar en el diseño, la implementación y la evaluación de una experiencia con pernocte e instancias de interacción con la comunidad. El docente tendrá a su cargo la coordinación de la propuesta, aunque como se expuso, deberá permitir la participación de los estudiantes en las

diferentes etapas del desarrollo del campamento. El trabajo conjunto entre docentes y estudiantes considera una serie de cuestiones.

- Acuerdos acerca del lugar de realización. Recopilar la información disponible sobre la comunidad destino para analizar problemáticas, intereses y/o necesidades.
- Los tiempos disponibles y la elaboración de un cronograma tentativo de acciones que contemple el diseño, la puesta en marcha y la evaluación de las actividades.
- Las propuestas de interacción con la comunidad.
- Convenios referidos a la organización de las tareas a realizar antes, durante y después del campamento.
- Implementación del campamento, gestión y coordinación.
- Evaluación, informe final y aportes para la memoria didáctica de la institución.

En la experiencia de intercambio con la comunidad del lugar resulta pertinente atender a la viabilidad del proyecto; considerar que la necesidad de la comunidad sea genuina; priorizar el hacer con los otros antes que un hacer para los otros; sostener con compromiso los roles asumidos; la continuidad de los proyectos en el tiempo, a partir de una estrategia de empoderamiento de la comunidad lugareña.

Respecto a este último aspecto puede suceder que después de la caminata que los estudiantes comparten con la comunidad, en la puesta en común, se acuerde la importancia de sostener esta actividad en forma autogestiva, para de esta forma poner en valor el compartir y los beneficios de la actividad física para la salud.

Se presenta a continuación, a modo de ejemplo, una situación hipotética de clase relacionada con la tarea de planificación y construcción del proyecto. Este relato recupera hechos reales por los cuales transitaron docentes y estudiantes de las escuelas secundarias de la jurisdicción.

El docente conversa con los estudiantes acerca del campamento que van a realizar en la localidad acordada la clase anterior. Para ello definieron los objetivos y consideraron distintas opciones, a la vez que buscaron información acerca del contexto sociocultural del lugar elegido.

En el grupo acuerdan las tareas que es preciso realizar antes, durante y después del campamento, las cuales incluyen una propuesta de actividades con la comunidad residente. Los alumnos, en pequeños grupos y coordinados por el docente, comienzan a proponer posibles acciones y las debaten entre ellos. El profesor

señala la importancia de que estas propuestas se terminen de ajustar y consideren las necesidades e intereses de la comunidad destino. Se trata que las acciones propuestas incluyan alguna estrategia que viabilice su continuidad luego de finalizado el campamento.

Después de un determinado tiempo cada grupo ha elaborado una actividad para compartir con el resto. Por ejemplo: en la escuela primaria de esta localidad un grupo de alumnos propone realizar una jornada de juegos similar a la realizada el año anterior con los niños de 1^{er} año de la escuela primaria.

Otro grupo sugiere hacer una barrileteada y llevan, en este caso, materiales para la construcción de los barriletes, enseñan su armado y las técnicas de remontada, ya que algunos de los estudiantes tienen interesantes experiencias al respecto.

Un tercer equipo promueve un intercambio con los estudiantes de la escuela secundaria de esa comunidad, a partir del interés por contactarse con jóvenes de su misma edad que cursen el último año al igual que ellos. De esta manera pueden intercambiar experiencias desde las orientaciones de cada escuela e invitarlos a participar del fogón de cierre del campamento.

A partir del intercambio se termina de construir la propuesta a desarrollar con la comunidad. Los alumnos con el docente evalúan lo positivo de esta producción, algunas de estas actividades se realizarán en este campamento y otras podrán quedar para próximos encuentros o salidas.

El profesor solicita al grupo que piensen para la próxima clase como comunicarse con la comunidad a fin de poder relevar sugerencias, opiniones y propuestas de los integrantes de la misma. Acuerdan con el docente armar un grupo de intercambio virtual para avanzar en la organización y en el diseño del proyecto, así como la forma de desarrollo o implementación en la comunidad elegida.

A modo de cierre

Hasta aquí se ha profundizado en conceptos estructurales de la materia, el aporte formativo de la misma y el sentido que tiene en la culminación de la secuencia iniciada por la materia Educación Física y corporeidad, continuada luego por Educación Física y cultura.

Se han incorporado, a la vez, criterios que intentan orientar a los docentes en su tarea pedagógica, para de esta forma posibilitar a los estudiantes avanzar en el conocimiento

de sí mismos, la conquista de su disponibilidad motriz, el desempeño motor autónomo, la relación con los otros y con el ambiente.

Por último, se han incluido algunas situaciones de clase hipotéticas para el abordaje didáctico de esta materia, constituyéndose un punto de partida frente a los desafíos que se presentan en la tarea de enseñar.

Bibliografía

- Devís Devís, José (Coord.), *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona, Inde, 2000.
- — —, *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona, Inde, 1992.
- — —, *Diseño Curricular para la materia Prácticas gimnásticas y expresivas I*. La Plata, DGCyE, 2012.
- — —, *Diseño Curricular para la materia Prácticas gimnásticas y expresivas II*. La Plata, DGCyE, 2012.
- — —, *Diseño Curricular para 6º año de es. Orientación Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2012.
- — —, *Diseño Curricular para 5º año de es. Orientación Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2011.
- — —, *Diseño Curricular para 4º año de es. Orientación Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2010.
- — — “Educación física y corporeidad” en *Diseño curricular para la Educación Secundaria. Orientación en Educación Física. 4º año*. La Plata, DGCyE, 2010.
- — —, *El diagnóstico participativo, una propuesta para el mejoramiento de las prácticas institucionales*. La Plata, DGCyE, 2009.
- — —, *La planificación, una hipótesis para orientar la enseñanza*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *Los aprendizajes motores en el medio natural*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *Diseño Curricular de Sociología*. La Plata, DGCyE, AÑO.
- — —, *Documento 1: El adolescente, su cuerpo, su motricidad*, en “Serie de documentos de apoyo curricular de Educación Polimodal”. La Plata, DGCyE, 2004.

— — —, *Programa Jornada Extendida. Transformar la escuela con los adolescentes*. La Plata, DGCyE, 2004.

Freire Paulo, *Cartas a quien pretende enseñar*. Buenos Aires, Siglo XXI, 2010.

— — —, *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires, Siglo XXI, 1970.

Goetz, Judith y Le Compte, Margaret, *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid, Morata, 1984.

González, Ariel, *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1991.

Kantor, Débora, *Adolescentes, jóvenes y adultos. Propuestas participativas en recreación*. Buenos Aires, Centro de Estudios de Estado y Sociedad (Cedes), 2005.

Montero, Maritza, *Introducción a la Psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires, Paidós, 2004.

Pastori, Cristina, *Adolescencia en contextos críticos. Una aproximación a la conceptualización de adolescencia*. La Plata, DGCyE, 2003

Sergio, Manuel, *Motricidad Humana*. Lisboa, Instituto Piaget, 1994.

Soares, Carmen, *Prácticas corporales: historias de lo diverso y lo homogéneo*, en "Jornadas de Cuerpo y cultura: prácticas corporales y diversidad". Buenos Aires, Mimeo, 2005.

Trigo, Eugenia, *Creatividad y motricidad*. Barcelona, Inde, 1999.

Provincia de Buenos Aires

Gobernador

Sr. Daniel Scioli

**Directora General de Cultura y Educación
Presidente del Consejo General de Cultura y Educación**

Dra. Nora De Lucia

Vicepresidente 1º del Consejo General de Cultura y Educación

Dr. Claudio Crissio

**Subsecretario de Gestión Educativa
(a cargo de la Subsecretaría de Educación)**

Dr. Néstor Ribet

Director de Educación Física

Lic. Leonardo Troncoso

Director Provincial de Proyectos Especiales

Cdor. Fernando Spinoso

Director de Contenidos Educativos

Prof. Fernando Arce

BUENOS AIRES EDUCACIÓN

BA

Dirección de Educación Física
Torre Gubernamental 1 piso 11 / Calle 12 y 50 (1900) La Plata
Provincia de Buenos Aires / Tel. (0221) 429-5307
dirdef@ed.gba.gov.ar