

## Corporeidad y Motricidad

### Evaluación en período de ASPO

**Área curricular:** Educación Física

**Nivel:** Secundario

**Año/Ciclo:** 4°, 5° y 6° años y 7° año Escuelas Técnica Ciclo Orientado

**Contenidos:** Conocimiento y apropiación de prácticas corporales y motrices expresivas desde las propias posibilidades. Autoevaluación en el proceso de aprendizaje.

**Descripción de la actividad:** En esta propuesta abordamos la autoevaluación en educación física con el propósito que los/as estudiantes incorporen éste concepto como un ejercicio para reflexionar sobre sus prácticas en Educación Física.

#### **Materiales necesarios**

Lápiz y hoja. No es necesario Conectividad. Hay enlaces, pero son complementarios a la información planteada.



## **INTRODUCCIÓN**

Dada la continuidad del Aislamiento Social Preventivo Obligatorio, por Covid 19, seguimos adaptando las propuestas pedagógicas, para que nuestros alumnos puedan realizarlas desde sus hogares, con la participación y ayuda de sus familiares presentes, utilizando materiales y recursos que estén a su alcance.

A través de las actividades que venimos desarrollando desde la Modalidad de Educación Física en pos de acompañar a los docentes en esta nueva forma de plantear nuestro espacio curricular, proponemos la sistematización de tareas motrices variadas, fáciles y

de formación para nuestros estudiantes, sin descuidar el continuo **proceso de enseñanza- aprendizaje**, tan fluido y dedicado que tuvimos hasta ahora.

Todo **proceso de enseñanza aprendizaje** cuenta con una instancia de evaluación que nos permite poner en contexto las acciones realizadas y obtener información para dimensionar los saberes aprendidos por parte de nuestros educandos.

Por tal motivo haremos referencia al documento publicado por la Secretaría de Gestión Educativa del Ministerio de Educación con su Resolución N°0065 “**Lineamientos Generales para Evaluar en Tiempos de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio**” a través de su anexo único y citaremos algunos párrafos que nos otorgarán sentido a la presente propuesta pedagógica.

La evaluación, sabemos, tiene un sentido educativo. tiene que ver con la mejora de la enseñanza y del aprendizaje, por lo que se constituye en una herramienta de conocimiento, tanto para los docentes como para los alumnos y sus familias.

En el contexto actual es imprescindible el acompañamiento sostenido a los estudiantes y el seguimiento de sus trayectorias; es preciso; entonces; contar con información que evidencie sus modos de aprender y los saberes que van construyendo.

En ese sentido y en la búsqueda de esas evidencias, cada docente debería construir en la medida de lo posible su propio sistema de observación, de interpretación y de intervención, en función de los objetivos planteados, del contrato didáctico, es decir de la propuesta de enseñanza para los docentes, se trata de información valiosa sobre los aprendizajes de los alumnos, a partir de la cual podrán tomar decisiones acerca de cómo seguir, qué cuestiones ajustar; en definitiva, mirar lo planificado y replanificar. Los estudiantes, según sus posibilidades, podrán advertir su propio progreso e involucrarse mejor aún en su proceso de aprendizaje (...) la presencia de los docentes resulta crucial a través de una mirada cuidadosa, que considere la heterogeneidad de situaciones por las que atraviesan las familias. Se trata de propiciar la retroalimentación, recomendando atender específicamente al momento de devolución de las tareas y actividades que realizan los estudiantes. Se sugiere que el proceso de devolución tienda

fundamentalmente a visibilizar los logros, la puesta en práctica de diversas capacidades y posibilite la mejora de aquello que requiere ciertos ajustes.

Es tarea del docente gestionar y promover que el alumno se comprometa en un proceso de estudio, para lo cual resulta fundamental que conozca qué dificultades y errores fue superando, qué logros obtuvo, que aspectos necesita ajustar. Para que sea posible, es necesario pensar modos de comprender al alumno como responsable activo de su aprendizaje, que lo viva como un proyecto personal.

En el área de Educación Física, el docente debe evaluar tres aspectos fundamentales:

- Los aprendizajes del alumnado.
- Los procesos de enseñanza.
- Su propia práctica docente.

### **Evaluación del alumnado**

La evaluación debe ser **continua** con el fin de poder reorientar los procesos de enseñanza, mediante la modificación de los elementos curriculares que sean necesarios. Se pueden emplear como técnicas de evaluación:

- La **heteroevaluación**, en la que el profesor recoge información sobre el alumnado.
- La **coevaluación**, en la que el alumnado comparte las valoraciones con los demás, intercambiando roles de observador (evaluador) y observado (evaluado).
- La **autoevaluación**, en la que el alumnado se valora a sí mismo, propiciando la reflexión.

#### **2.1. Tipos de evaluación**

Teniendo en cuenta el momento de la evaluación, es decir, cuándo evaluar, se puede distinguir entre:

- **Evaluación inicial**, para constatar el nivel del alumnado al principio del proceso educativo y determinar la concreción de los objetivos que se han de alcanzar, la selección de los contenidos y la metodología que se va a emplear en las unidades didácticas.
- **Evaluación continua**, para hacer el seguimiento del proceso y poder realizar las oportunas correcciones, refuerzos y adaptaciones que se consideren necesarias.
- **Evaluación sumativa o final**, para tomar decisiones respecto a las calificaciones, orientaciones y recuperaciones.

También es importante considerar algunos criterios a la hora de evaluar:

Se evaluará a los alumnos en tres áreas.

- Área cognitiva
- Área motriz o del desarrollo de las capacidades
- Área afectiva y del desarrollo social.

Se emplearán métodos de autoevaluación, coevaluación y metaevaluación. la participación, el desarrollo de habilidades, los aprendizajes relevantes relacionados con las expectativas de logros, transferencia de saberes, relaciones de ideas, etc.

### **Autoevaluación en Educación Física**

A nosotras nos interesa que reflexionemos sobre la autoevaluación y la evaluación continua, para ello hemos pensado en un instrumento que venimos viendo y trabajando que es un Registro personal. A través de algunas actividades que proponemos, invitamos a que las **anotes** en tu Registro personal y luego la compartas con tu Profesor.

Aquí lo importante son las preguntas que dejamos para que reflexiones y puedas ir haciendo una valoración de tus logros y dificultades, y asumir esta instancia como un proyecto personal.

En este sentido sugerimos transitar por algunos de los contenidos que se propusieron anteriormente ,para lo cual realizaremos un repaso de los mismos.

1. ¿Cuáles fueron los temas que trabajamos? ¿Recuerdas?
2. ¿Puedes mencionar al menos 3 de ellos?
3. ¿Consideras que los pudiste aplicar en otras oportunidades?
4. ¿Cuántas partes o momentos tiene una clase de Educación Física o una sesión de entrenamiento?
5. ¿A dónde ubicarías la entrada en calor?¿ Por qué?



### **Repasemos un poco**

Los ejercicios de entrada en calor son aquellos que tienen la función de preparar al cuerpo para la actividad física o deportiva. Se realizan sobre la base de que una gran cantidad de las lesiones y los problemas cardíacos como las arritmias pueden estar asociados a la ejercitación violenta y agresiva, sin realizar previamente un calentamiento de los músculos.

Los ejercicios con los cuales se lleva a cabo el calentamiento son de muchos tipos, e incluso varían de acuerdo a la actividad que quiera realizarse luego. Sin embargo, en todos los casos la utilidad es la de aumentar la temperatura corporal, lo que evita las lesiones mencionadas a la vez que retrasa la aparición de la fatiga, y reduce los dolores musculares.

La explicación biológica del proceso de calentamiento es que los ejercicios ayudan a elevar la temperatura del cuerpo, incrementar las pulsaciones, la presión y sanguínea y el torrente sanguíneo hacia los músculos periféricos. La cuestión sanguínea es fundamental puesto que en estado de reposo, el corazón bombea

unos cinco litros de sangre por minuto, repartidos por todo el cuerpo, al tiempo que durante la actividad deportiva eso se multiplica por cinco, llevándose los músculos implicados en el ejercicio un 84% de ese caudal.

Otros procesos se desarrollan en el interior del cuerpo durante la elongación, como la elevación de la actividad enzimática para producir energía, poniéndose el cuerpo en conocimiento de la inminencia de la actividad deportiva. Además, existe un progresivo incremento en la velocidad de los impulsos nerviosos, y una más rápida difusión del oxígeno de los alvéolos pulmonares hacia los músculos.



Te compartimos un link de ejercicios para la entrada en calor de 6 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

### **Frecuencia cardiaca**

La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia. Dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un alto consumo de energía.

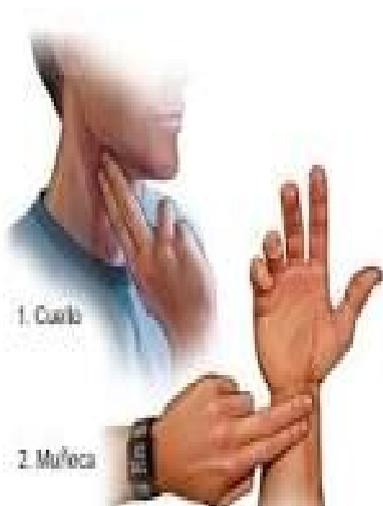


¿Cómo tomarse el pulso?

1. Explica con tus palabras cómo te tomas tú las pulsaciones.
2. ¿Consideras que es importante esa habilidad a la hora de realizar actividad física?

Repasamos

1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente. Usted sentirá la sangre pulsando por debajo de los dedos.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los latidos que siente durante un minuto. O durante 30 segundos y multiplique por dos. Esto también se denomina frecuencia del pulso.



Coloque el dedo índice y del corazón a un lado de su **cuello** justo debajo de su mandíbula, donde se unen el **cuello** y la mandíbula. Use un reloj con segundero para contar las pulsaciones durante 60 segundos. Escriba el número de sus pulsaciones, la fecha, la hora y el lado que usó para **tomarse el pulso**. Existen otros lugares donde podemos tomarlo también aparte del radial y carótida, por ejemplo :femoral, poplítea, pedioso, tibial posterior.

#### Las Capacidades Físicas o Motoras

1. ¿Recuerdas cuáles son?

Flexibilidad:

La **flexibilidad en educación física** puede ser definida como el rango de movimiento **que** tienen las articulaciones y la habilidad **que** tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo **que** permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

La flexibilidad es importante en el ejercicio físico, ya que permite que se tenga un mejor rendimiento cuando se juegan deportes o se hace un ejercicio. Adicionalmente mejora las actividades del día a día; hace que caminar, agacharse para agarrar algo, o levantar objetos sea más sencillo.



Recuerdas el tema de Postura.

1. Consideras que es importante, Por que?
2. ¿En qué nos beneficia tener una correcta postura ?
3. ¿ Podrías dar un ejemplo?

### Postura Corporal:

Se puede definir postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad. La

postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o de las diferentes partes del cuerpo en relación a otras, mientras que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación.



## Las Capacidades Coordinativas

### Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Tipos básicos de equilibrio: - Equilibrio estático - Equilibrio dinámico



Te desafío a que realices la mayor cantidad de las posiciones de la imagen:

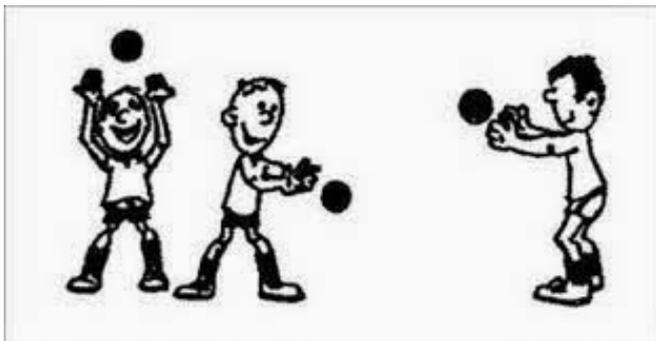
1. ¿Cuántas pudiste hacer?
2. ¿Para que crees que sirve cada una de estas posturas?

## Habilidades y Destrezas

Lanzar y recibir :

En el ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, los lanzamientos y recepciones juegan un papel importante al ser la base de numerosos deportes, sobre todo aquellos que son colectivos (cooperación-oposición) en los que siempre aparece la figura del móvil.

Los lanzamientos y las recepciones pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto podemos definir las (en el ámbito de la educación física) como capacidades adquiridas por aprendizaje para realizar una serie de acciones con las que se logra un objetivo pretendido, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo.



## **Corporeidad y Motricidad**

### **Capacidades físicas condicionales: Fuerza, Velocidad y Resistencia**

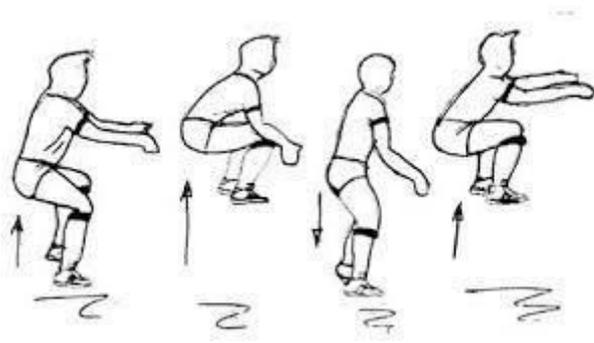
Aquí te menciono 3 ¿Cuál falta? ¿Ya descubriste?

La condición física es el conjunto de habilidades que debe poseer una persona para poder realizar esfuerzos musculares y deportivos con vigor, efectividad y sin fatiga.

-La fuerza es una capacidad física relacionada con los sistemas muscular y nervioso que le permite al cuerpo humano generar tensión para vencer u oponerse a una resistencia externa.

-La velocidad es una capacidad compleja que consiste en realizar movimientos en el menor tiempo posible, ya sean de desplazamiento o no, a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo de tiempo corto que no provoque fatiga.

-La resistencia es la capacidad de soportar la fatiga al realizar esfuerzos de larga duración y de recuperarse rápidamente durante y después de su ejecución. Involucra a los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio y muscular, mediante los cuales le proporciona oxígeno y nutrientes a los músculos para que funcionen adecuadamente durante periodos extendidos de tiempo.



¿Cuántos saltos seguidos puedes realiza en 15 segundos?

Anota en tu registro

Repite 3 veces la serie realizando una pausa de 1 minuto entre series.

¿Pudiste mantener el número de repeticiones en los 15 segundos en las 3 series?

Disponibilidad Motriz: Velocidad

La **velocidad** es la capacidad **física** que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (**que es escaso**), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo, existen diferentes tipos de velocidad.

Velocidad de desplazamiento, de reacción, acción, gestual, aceleración, locomoción, desplazamiento.





<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-velocidad-en-educacion-fisica-1715894.html>

### Corporeidad y Motricidad: Atletismo

Es un deporte **que** contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.



### Desafío Final

Después de un leve repaso, te proponemos realizar tu propio entrenamiento a través del juego de “La Oca”, en el cual vos pongas tus propias actividades de acuerdo a lo que venimos viendo.



Se juega con un dado

Nro 5- cae en pozo y vuelve a start.( vuelve al principio)

Nro 13- cae en pozo y vuelve a 6.

Nro 20- realizar un reto, que el compañero disponga



### Consigna

1. Realiza un listado desde el casillero 1 al 25 con ejercicios que tu elijas de los que te propusimos a lo largo de este trabajo o los anteriores. Ejemplos: Abdominales, saltos, equilibrios, etc, etc.
2. Los casilleros arriba mencionados (5-13-20) quedan fijos y se respetan.
3. Indica la cantidad de repeticiones de cada ejercicio en cada casillero
4. Puedes también poner control de pulsaciones, en algunos de los casilleros.
5. Lanzan el dado por turnos y van pasando los casilleros realizando los ejercicios que les toca.
6. El primero en llegar al final .... Prueba superada ¡¡¡¡EXITOS!!!

### Bibliografía

-Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física. Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado. 2015

- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física. Ministerio de Educación República Argentina. 2011.

- Resolución N° 0065 Anexo Único. Lineamientos generales para evaluar en tiempos de aislamiento social preventivo y obligatorio

- <https://es.wikipedia.org/wiki/Pulso>

<https://www.lifeder.com/flexibilidad-educacion-fisica/>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>

Equilibrio (Educación física) © <https://glosarios.servidor-alicante.com>

<https://conectate.educaciontuc.gov.ar/wp-content/uploads/2020/05/7%C2%B0-Entre-ga-Conectate-con-la-Escuela-Secundario-Ciclo-Orientado.pdf>

<https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-entrada-en-calor-ejercicios/#ixzz6NqYS6H>  
Bg

<https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-entrada-en-calor-ejercicios/#ixzz6NqWPYT>  
Lu