

Profesorado de Educación Física



**Cartilla de
Ingreso**

2022

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022



**GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE JUJUY
MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA SUPERIOR**

**AUTORIDADES DEL
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR N° 4**

Rector: Lic Pablo Roberto Mercado
Vice Rectora: Esp. Santiago Flores
Secretario Académica: Esp. Cecilia Ordoñez
Secretaria Administrativa: Prof. Rosa Arias

**Coordinador de carrera
Profesorado de Educación Física sede Pálpala
Lic. Dionicio Gonzalo**

Año 2022

“No es fácil aventurarse a señalar caminos, a establecer pistas para que otros descubran el placer de conocer (...) se necesita una nueva generación de docentes, habitados por el deseo de saber y por la intencionalidad de socializar los andamiajes conceptuales que construyen para entender lo que está ocurriendo, para sostener una intencionalidad pedagógica, para acompañar a los sujetos-actores a hallar “el lugar en el mundo”- en el mundo de hoy y mañana de la educación y de la escuela.”

Graciela Frigerio (1998)

PRESENTACIÓN DEL PROFESORADO

El Profesorado de Educación Física integra el Instituto de Educación Superior N° 4, es una institución pública de Educación Superior no universitaria con más de 43 años de trayectoria en la formación de docentes en el área de Educación Física.

“Profesorado de Educación de Física” y “Profesorado de Educación Física con Orientación en Tiempo Libre y Recreación”; del Instituto de Educación Superior N°4 (I.E.S. N°4).

Su misión es la formación de futuros docentes, que se dedicarán a la enseñanza de prácticas corporales, consideradas como un potente contenido cultural, un eficaz medio y valiosa estrategia de intervención para el desarrollo integral del ser humano en su contexto.

El futuro profesional a lo largo de una formación de cuatro años en la institución, recibirá preparación orientada a su desarrollo pedagógico-disciplinar de acuerdo a demandas actuales para desempeñarse en distintos ámbitos.

El Profesorado de Educación Física, con sede en la ciudad de Palpalá, Provincia de Jujuy, tiene como objetivo fundamental la formación docente en el área de Educación Física, para todos los niveles de la educación formal.

Su visión es la de promover:

- 1 La preparación actualizada en lo pedagógico y disciplinar con fundamentos teóricos-prácticos.
- 2 Una formación ética para que les permita adoptar una actitud responsable en el ámbito educativo y social.
- 3 El desarrollo de capacidades para asumir una actitud crítica, creativa y renovadora.
- 4 El análisis crítico de los aportes teóricos-científicos al campo de la educación física, y su incidencia en la dimensión educativa y social

TÍTULO QUE OTORGA:

Profesor/a de Educación Física en:

“Profesorado de Educación de Física” y “Profesorado de Educación Física con Orientación en Tiempo Libre y Recreación”

Alcance del Título:

El/La profesor/a de Educación Física podrá desempeñarse en todos los Niveles

del Sistema Educativo.

Duración de la carrera: 4 (cuatro) años académicos

PERFIL DEL EGRESADO

El egresado del Profesorado de Educación Física podrá:

- Conocer y comprender el proceso educativo tanto en la dimensión de enseñanza como en el de aprendizaje
- Desarrollar capacidades para transferir los conocimientos eruditos al saber cotidiano
- Desempeñar el rol docente con un profundo sentido ético y crítico para la búsqueda permanente del entendimiento de la realidad y sus transformaciones
- Fundamentar decisiones curriculares desde un sólido conocimiento de las disciplinas que integran el campo de la Educación Física
- Evaluar aportes que realizan a la salud y a la integración social distintas actividades físicas
- Proponer experiencias de aprendizajes vinculadas a la vida en la naturaleza y al aprovechamiento creativo de los tiempos y espacios de ocio
- Planificar, conducir y evaluar procesos educativos en los niveles precedentes del sistema desarrollando una pedagogía activa basada en el diálogo y la comunicación
- Consolidar institucional y comunitariamente los nuevos sentidos de la educación física desde la enseñanza de prácticas deportivas incluyentes y respetuosas de la diversidad
- Adaptar la enseñanza de la disciplina en los ámbitos en que se desempeñe
- Alentar entre sus alumnos valores de vida, libertad, justicia, solidaridad
- Asumir la cultura de la evaluación y autoevaluación de los procesos de enseñanza aprendizaje, como herramienta formativas significativas
- Organizar, administrar y desarrollar actividades físicas destinadas a poblaciones especiales y personas con necesidades educativas especiales
- Utilizar las TIC como recursos que coadyuda en los procesos de la enseñanza de la Educación Física

INFORMACIÓN MUY IMPORTANTE A TENER EN CUENTA

- Se recomienda a los aspirantes **leer cuidadosamente todo el contenido de la presente cartilla** para interiorizarse de las condiciones de ingreso, conocer los objetivos, las características y el plan de estudio de la carrera
- La alumna aspirante que se encontrará **Embarazada**, por seguridad, bienestar, peligros y riesgos, tanto para la salud de la madre, como del neonato, **NO PODRA RENDIR LAS EVALUACIONES DEL EXÁMEN DE**

INGRESO (En ninguno de los dos Campos de Formación)

- Para ser evaluados tanto en el campo de Formación Disciplinar como así también en el Campo de Formación General Pedagógica, deberán **acreditar su identidad** a través de la presentación del documento correspondiente, caso contrario, no serán evaluados
- El ingreso como alumno/a del profesorado y el orden de mérito obtenido resultará de la sumatoria de los dos campos, tanto de la Formación Disciplinar y como el de la Formación General Pedagógica. Siendo obligatoria la asistencia a todas las instancias de evaluación programadas.

➤ **El/la aspirante si no se presentara a alguna de las pruebas, cualquiera sea el motivo queda automáticamente excluido de la base de datos oficial de aspirantes 2022 y no tiene derecho a recuperación**

PAUTAS QUE RIGEN EL DESENVOLVIMIENTO INTERNO DE LOS ASPIRANTES

Presentación: los alumnos observaran las normas establecidas para regular la convivencia y permanencia en el establecimiento, y respetar las dispuestas para cuando deban representarlo. La prolijidad e higiene en la presentación deberán ser signos distintivos en todas las actividades. El lenguaje utilizado y las actitudes dentro y fuera del establecimiento acorde a la formación de un futuro docente.

Vestimenta: Para clases prácticas y actividades deportivas.

Mujeres:

Gimnasia: calza negra o azul, remera blanca o azul.

Deportes: remera y short liso, blanco o azul (excluidos los de tela tipo jeans).

Natación: malla enteriza, gorra de baño, ojotas y toalla.

Varones:

Gimnasia: pantalón corto azul o negro, remera blanca o azul

Deportes: remera y short liso, blanco o azul (excluidos los de tela tipo jeans).

Natación: short de baño, gorra de baño, ojotas y toalla.

¡ATENCIÓN!

- 1 Tanto mujeres como varones, no podrán usar alhajas y otros elementos que puedan causar lesiones. Llevaran el cabello corto o convenientemente recogido, barba rasurada o prolijamente recortada.
- 2 Tanto mujeres como varones deberán concurrir con la vestimenta adecuada, tanto para el campo de formación disciplinar, como el de la formación pedagógica
- 3 Está terminantemente prohibido fumar, consumir alcohol y/o cualquier otras sustancias adictivas
- 4 Se recomienda el cuidado de los efectos personales ya que el profesorado no se responsabiliza del extravío o sustracciones en los vestuarios y otros lugares utilizados para las prácticas y las clases.

Adjudicación de vacantes:

Las vacantes serán adjudicadas por Orden de Mérito obtenido como resultado de la suma del puntaje del Campo de Formación Disciplinar con del Campo de Formación General Pedagógico.

Ingresan a la carrera los primeros aspirantes con los mejores puntajes de dicho Orden de Méritos.

El puntaje máximo para el Campo de Formación Disciplinar es de 220 (doscientos veinte) puntos y para el Campo de la Formación General Pedagógica es de 200 (doscientos) puntos. La suma de los dos Campos determinara el puntaje y el Orden de Mérito obtenido.

La ubicación en las divisiones de los cursos será asignada por sorteo hasta completar el número de alumnos por cada división. Una vez realizado el sorteo, por razones organizativas no se realizarán cambios de divisiones.

Requisitos fundamentales para el mantenimiento de una vacante:

Todos los aspirantes que ingresaron al profesorado, deberán presentar la constancia original del título en trámite, con fotocopia del libro matriz autenticada o la fotocopia legalizada del certificado de estudios de educación polimodal o educación secundaria, en el que conste que no adeuda ninguna materia, **caso contrario será dado de baja del establecimiento.**

En caso de producirse dicha vacante la misma podrá ser cubierta siguiendo el Orden de Mérito correspondiente.

Periodo del examen de ingreso

FEBRERO - MARZO 2022

Requisitos de ingreso.

1. Títulos:

- Egresado de los establecimientos de educación secundaria o educación polimodal
- Extranjeros: título reconocido por los ministerios del Interior y de Educación. Revalida cumplida, en caso de los títulos obtenidos en países con los que no haya convenio al respecto.
En caso de extranjeros que no sean hispanos parlante, deberán acreditar un fluido manejo del idioma castellano.
Para ingresar en la docencia, son condiciones generales y concurrentes: ser argentino nativo, por opción o naturalizado. En esos dos últimos casos, dominar el idioma castellano.

2. Exámenes médicos: * Someterse a los estudios médicos requeridos y junto al apto médico presentarlos en las fechas que se indiquen.

REQUISITOS IMPRESINDIBLE PARA LA PREINSCRIPCION

- 1 Fotocopia del documento Nacional de Identidad

**I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022**

- 2 Constancia original del título en trámite, con fotocopia del libro matriz autenticada o la fotocopia legalizada del certificado de estudios de educación polimodal o educación secundaria. Constancias original de aprobación de los espacios exigidos para aquellos aspirantes mayores de 25 años, amparados en la Ley de Educación Superior
- 3 Comprobante de Preinscripción impreso (el sistema genera el mismo y envía al correo personal del aspirante, consignado en el formulario. Por favor revisar bandeja de entradas y spam. Figura como formulario google)

DOCUMENTACION NECESARIA PARA LA PREPARACION DEL ASPIRANTE

- 1 Documento de orientación: **"Cartilla de Ingreso"** y fichas de estudios médicos.
- 2 Se informa a todos los aspirantes a ingresar, que el monto de dinero abonado en el momento de la preinscripción bajo ningún concepto se reintegrara, ya que el mismo es utilizado para afrontar los costos que demanda el curso de ingreso, incluyéndose en dicho monto el seguro y el uso del natatorio cuando el desarrollo del curso así lo requiera, uso de material didáctico, etc.
- 3 Los aspirantes mayores de 25 años sin estudios secundarios completos, deberán reunir los siguientes requisitos:
 - a) Tener estudios primarios completos.
 - b) Presentar certificación de experiencia deportiva y/o laboral.
 - c) Planilla Prontuaria y fotocopia del DNI.
 - d) Rendir examen de lengua y matemática, previo al curso de ingreso del mes de marzo. Los programas están disponibles en secretaria académica del IES N° 4 (Av. Santibáñez 1400 San Salvador de Jujuy)

IMPORTANTE:

- 1 La documentación podrá ser presentada por el/la aspirante y otra persona autorizada, siempre que se ajuste a lo requerido en el presente instructivo.
- 2 No se aceptara ninguna inscripción incompleta.
- 3 Los estudios médicos deben ser presentados completos previo curso de ingreso, caso contrario no podrá rendir dichas evaluaciones.

LOS ESTUDIOS MÉDICOS QUE A CONTINUACIÓN SE DETALLAN, DEBEN SER COMPLETADOS Y PRESENTADOS PREVIO AL INICIO DE LAS CLASES DE APOYO DEL INGRESO, CASO CONTRARIO NO PODRA PARTICIPAR DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESARROLLADAS EN LAS MISMAS.

Estudios:

- 1 Electrocardiograma
- 2 Ergometría máxima
- 3 Certificado de que no se encuentra en estado de gravidez (embarazada)

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR EN EL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN

DEFINITIVA.

- 1 Fotocopia del certificado de estudios secundarios completos (si no ha sido entregado en la preinscripción)
- 2 Fotocopia de Acta de nacimiento actualizado
- 3 Solicitud de Inscripción
- 4 2 fotos 4 x 4.
- 5 Toda la documentación debe ser presentada en una carpeta colgante, color azul para varones y verde para mujeres

ESTUDIOS MEDICOS PARA LA INSCRIPCIÓN DEFINITIVA.

- 1 Odontológico
- 2 V.D.R.L.
- 3 Serología para Chagas
- 4 Agudeza visual
- 5 Foniátrico. Audiometría

CAUSAS POR LAS QUE NO PODRAN INGRESAR

- 1 Toda afección orgánica funcional, transitoria o definitiva que constituya un riesgo para la vida del aspirante en la práctica de la actividad física específica o disminuya su capacidad para ese fin.
- 2 Serán otras causas de NO ingreso:
 - a. Hipertensión arterial
 - b. Dislalia, disfonía o disartria.
 - c. Mal formaciones estructurales, escoliosis, lordosis, cifosis, etc.

NOTA: la detección, durante el cursado de la carrera, de alteraciones en la conducta que puedan presuponer enfermedades psíquicas, física, o funcionales, habilita al rectorado a solicitar un nuevo **APTO MEDICO**, para lo cual el/la alumno/a será derivado al Servicio Médico Especializado.

“La salud es un bien, su mantenimiento y cuidado es responsabilidad individual y social”

CAMPO DE LA FORMACION GENERAL PEDAGOGICA

EQUIPO EVALUADOR:

- Prof. Bautista, Walter Felix (Prof. en Ciencias de la Educación)
- Prof. Burgos Vildoza, Alejandra (Prof. en Filosofía y Ciencias de la Educación)
- Prof. Burgos María Laura (Prof. en Letras)

- Prof. Callieri, Ivana (Lic. en Psicología)

- Prof. Galván Rocha, Lorena (Lic. en Ciencias de la Educación)

- Prof. Subelza, Laura (Esp. En Gestión de las Instituciones Educativas)

- Prof. Triana Norma (Especialista Didáctica y Curriculum)

PRESENTACIÓN

Estimados Aspirantes les damos la bienvenida al presente Curso de Ingreso **2022, en las dos Carreras: “Profesorado de Educación de Física” y “Profesorado de Educación Física con Orientación en Tiempo Libre y Recreación”**; del Instituto de Educación Superior N°4 (I.E.S. N°4).

A la vez que los felicitamos por tomar la iniciativa y decisión de continuar con sus estudios en un campo profesional valioso y de vital importancia para la sociedad, como es la Docencia.

Pero debes tener en cuenta que elegir una profesión significa que has decidido enfrentar una nueva etapa de tu vida. Significa que has decidido iniciar y transitar el camino de la Educación Superior.

Es importante que sepas que puedes desarrollar las competencias que necesitas. Pero para lograrlo debes ser protagonista de tu proceso de aprendizaje, involucrarte y comprometerte. Para lograr esto es imprescindible que reflexionen sobre su experiencia como alumnos de Educación Secundaria para realizar los ajustes necesarios. Analizar sus propios errores les ayudará a crecer y a superarlos en la medida que reconozca su responsabilidad sobre ellos. Asumir que pueden mejorar la actitud y con las estrategias de aprendizaje, les permitirán conseguir los logros que se proponen.

La elección de una carrera reviste una extraordinaria importancia porque toda profesión presenta exigencias particulares.

En síntesis, podemos decirles que todo ingreso a una carrera de Formación Docente, pone en juego los conocimientos previos que se tiene respecto de la enseñanza como resultado de las propias experiencias personales y escolares (en este último caso a sus propias trayectorias escolares).

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

Por lo cual es necesario que Uds. puedan tomar conciencia de que lo que se elige es una profesión que demanda una gran responsabilidad social y que requiere de un conjunto de conocimientos entre ellos, los del Campo de la Formación General Pedagógica, conocimientos necesarios e imprescindibles para quien pretende SER DOCENTE.

Por último, este equipo de Profesionales del Campo de Formación General Pedagógica con gran trayectoria dentro de nuestro I.E.S. 4, les quiere desear de todo corazón éxitos en el Ingreso. -

OBJETIVOS:

- Conocer y comprender la especificidad de los conceptos, hechos y prácticas educativas para tener una aproximación al campo de la Educación Física
- Comprender y valorar el uso de las estrategias de estudio que le permitan el desarrollo de capacidades intelectuales, prácticas y sociales.
- Crear y sostener el espacio del taller para el desarrollo de la propuesta del curso de ingreso, pero también como ámbito de generación de aprendizajes compartidos

MARCOS TEORICOS DE REFERENCIA

Antes de dar inicio a los TALLERES de este Campo de Formación General Pedagógico, es muy importante que Uds. puedan desde el primer momento conocer de qué se trata cuando antes hablamos de “Ser Estudiante de Educación Superior”

Aprender a ser estudiante de Educación Superior

“Estudiar es una forma de reinventar, de recrear, de reescribir, tarea de sujeto y no de objeto [...] El acto de estudiar, en el fondo, es una actitud frente al mundo [...] quien estudia no debe perder ninguna oportunidad [...] de asumir una postura de curiosidad. La de quien pregunta, la de quien indaga, la de quien busca [...] La comprensión de un texto no es algo que se recibe de regalo: exige trabajo paciente de quien se siente problematizado por él. El estudio no se mide por el número de páginas leídas en una noche, ni por la cantidad de libros leídos en un semestre. Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas”.

Paulo Freire, La importancia de leer y el proceso de liberación.

La oportunidad que algunos jóvenes tienen de ser estudiantes de Educación Superior, conlleva también una gran responsabilidad individual. Es decir, saber hacerse cargo de sus actos tomando como conciencia de que es posible trazar sus propios caminos, escoger su propia manera de actuar, encontrar sentido a las prácticas cotidianas; buscar razones para vivir, tener derecho a tomar decisiones y participar en un devenir compartido.

Preguntarnos ¿qué implica iniciarse en el proyecto de ser estudiantes de Educación Superior?, muchas son las respuestas que podrían construirse, sin embargo, el punto de partida está en la propia práctica de estudio buscando desnaturalizarla, convertirla en objeto de auténtica curiosidad, sacarla del lugar de lo obvio, analizarla desde la contradicción que supone “decirse-crearse estudiante”, a la vez que jactarse de “estudiar solo diez minutos antes de la evaluación”.

El estudio es un trabajo que exige capacidad de esfuerzo para vencer las propias resistencias provenientes de la falta de disciplina, encontrar las estrategias y

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala Ingreso 2022

herramientas propias acordes a los objetivos que se proponen; y hacer de ese trabajo un proceso personal y creativo.

Tomando ahora las reflexiones de Paulo Freire, acerca de por qué el estudio es un trabajo, dice: "*estudiar es realmente un trabajo difícil. Exige de quien lo hace una postura crítica, sistemática. Exige una disciplina intelectual que no se adquiere sino practicándola*". (Paulo Freire (1986) "La importancia del acto de leer y el proceso de liberación", México, Siglo XXI).

Por lo tanto, cabe admitir:

*Que el estudio es un ejercicio paciente de quien sin pretender comprender todo de una sola vez, lucha para hacerse la oportunidad de conocer.

*Que el acto de estudiar exige humildad esto supone, la capacidad de no sentirse disminuido al encontrar dificultades, para encontrar el significado del texto.

*Que estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas.

Cuando uno estudia está generando la actividad mental necesaria para comprender eso que estudia; está ampliando sus perspectivas, se está informando, está creando y recreando las ideas, está aprendiendo significativamente.

Aprender resulta una experiencia emocional muy gratificante y como tal, aumenta los niveles de motivación intrínsecas para el estudio.

Es por esto que la Educación Superior se caracteriza, respecto de los otros niveles del Sistema Educativo, por requerir de sus alumnos mayor autonomía en los aprendizajes y mayor autodisciplina en las actividades y comportamientos. Y es aquí donde entran de lleno la necesidad de que todo estudiante de educación superior conozca, aprenda y aplique las estrategias de estudio.

Es frecuente los fracasos de estudiantes que transitan la educación superior ya que no saben estudiar, no saben leer, no saben comprender un texto y analizarlo, no saben construir su propio aprendizaje.

Por tal razón, en este curso de ingreso, más adelante les ofreceremos un conjunto de estrategias de estudio fundamentales para trabajar los textos TEXTO N°1, 2 y 3 de esta cartilla y también los textos que se presentarán en la instancia evaluativa del examen de ingreso.

Ser Docente

La Docencia es una profesión con una indudable carga ética y en la que es imprescindible una importante dosis de altruismo. Es obligación del Docente ser el formador de nuevas generaciones y debe hacerlo con sabiduría, habilidad y tacto para convertirse en referencia y modelo de sus alumno/as. Debe estar abierto al pensamiento innovador siempre y cuando redunde en beneficio de un mejor aprendizaje para las

personas de cuya construcción de saberes es responsable. No debe conformarse sólo con una “transmisión” de conocimientos y habilidades, sino que también debe transmitir valores que permitan a sus alumno/as desarrollarse como seres humanos respetuosos con el prójimo y el mundo en el que viven.

Muchas veces se desempeñan en las aulas personas que toman la Profesión Docente como último recurso. Es de esperar una enseñanza mala, y continúan en ello porque no se les ocurre nada mejor. Una de las primeras decisiones que se debe tomar es evaluarse a sí mismo como futuro Docente y plantearse esta cuestión fundamental: en este camino hacia la Educación Superior ¿Estoy dispuesto/a a prepararme para formar nuevas generaciones? ¿Quiero Enseñar? Si la respuesta es no, es indudable que se debe buscar otra carrera por el bien de los niños, los jóvenes y la humanidad.

¿Cuál es el Rol del Docente en la Argentina Hoy?

Un proyecto de transformación educativa que pretende una escuela comprometida con la calidad y la equidad, plantea la necesidad de un docente cuyo Rol se expresa en la capacidad para:

- Lograr compromisos efectivos en relación con los alumnos, sus familias, la institución escolar y la comunidad en la cual desarrolla su función.
- Gestar cambios en relación a si mismo y a su práctica.
- Asumir la profesionalidad de su trabajo.

Un Rol puede desempeñarse de formas diversas. Puede ser asumido en forma estereotipada o bien en forma creativa. Estas distintas formas de asumir y actuar el Rol Docente, se ponen en juego en los diferentes estilos de relación y modos de conducción de las clases.

En el desempeño del Rol Docente, pone en movimiento los conocimientos teóricos y metodológicos por un lado y al mismo tiempo las “matrices de aprendizaje” con los cuales se ha identificado en su historia escolar y su experiencia de vida. Las matrices o supuestos son aquellas creencias que cada docente adopta e internaliza desde su edad escolar mas temprana. Son saberes cargados de afectividad, de sentimientos, de sensaciones acumuladas a lo largo de sus propias historias de vida. Y constituyen el soporte sobre el cual el docente puede realizar sus proyectos en el aula, seleccionar contenidos, jerarquizarlos, establecer relaciones, organizar experiencias de aprendizaje, conducir una clase, evaluar los procesos, etc.

El Docente debe ser:

-Docente Mediador: Es un puente entre el que aprende y el aprendizaje. Sabe que no posee todo el conocimiento y que su tarea fundamental es facilitar al alumno la adquisición de los conocimientos, habilidades, destrezas, valores y actitudes que le capaciten para la vida. Este docente mediador posibilita el aprendizaje del alumno empleando diversas estrategias para que este adquiera las capacidades que necesita para su vida, entendiendo el aprendizaje como dialogo de saberes, un dialogo que se caracteriza por su horizontalidad y el respeto mutuo.

-Docente Iniciador: una de las tareas fundamentales del trabajo como docentes es iniciar e impulsar las actividades a partir de las cuales los niños desarrollaran su aprendizaje del nuevo conocimiento.

-Docente Modelador: no se trata aquí de enseñarles como somos nosotros, sino de apoyarles en la formación de los valores y las actitudes que necesitan para la vida. Es importante que nuestros niños y jóvenes sepan que no somos perfectos, que no somos infalibles, que tenemos nuestras fallas y defectos. Pero que estamos tratando de ser mejores cada día. Que estamos luchando para superarnos.

-Docente Organizador: otra de las capacidades fundamentales que debemos desarrollar los docentes es la de organizadores. Durante muchos años la práctica repetitiva nos hace utilizar siempre el mismo plan, el mismo material, la misma clase y repetir esta como que los niños fueran siempre los mismos y todos iguales, y como que nada pasara fuera del aula. Hemos aprendido que no es así. Cada niño tiene su propio conocimiento, su propia experiencia previa, cada niño procede una cultura y una familia diferente. Cada niño tiene su propio modo de aprender, su propio ritmo. Y la escuela es parte de un mundo que cambia más rápido que nosotros mismos. Saber organizar las diversas actividades de aprendizaje es uno de los retos fundamentales de nuestra actividad como docentes.

-Docente Observador: otra cualidad que debemos desarrollar como docentes es la observación. Los niños y jóvenes pasan con nosotros gran parte de su vida, muchas veces más tiempo del que pasan con sus padres o con la persona que apoya su aprendizaje. Por eso para aprender las capacidades que les permitan a nuestros alumnos prepararse para la vida, necesitamos la observación. Es decir, observarlos con una atención especial y una retroalimentación formativa. Observar en este sentido es reconocer que el alumno tiene su propio ritmo y modo de aprender y que debe ser orientado y estimulado a hacerlo.

-Docente Comunicador: el desarrollo de la capacidad de comunicación nos asegura gran parte del éxito que podamos tener como docentes. Años atrás se consideraba al docente como el único que sabía, el único que tenía de forma permanente el don de la palabra, el único que podía hablar, etc. Pero desde hace unos años con el cambio de paradigma, se impulsa un cambio profundo en la práctica de lo que es la comunicación. De ser una comunicación vertical ha pasado a ser un proceso de comunicación horizontal. En principio debemos recordar que el aprendizaje es un dialogo de saberes. Pero cuando hablamos de saberes no solo hacemos referencia a la información, sino al conjunto de experiencias, conocimientos teóricos y prácticos, valores y actitudes que influyen en las formas de pensar, sentir y actuar de los sujetos.

La importancia de la Educación Física en la Escuela

Antes de hablar de la importancia del Educación Física en las instituciones educativas, es necesario que Uds. puedan conocer y apropiarse de ciertos conceptos, por ejemplo:

-**Actividad Física**: Corresponde al concepto mismo de movimiento que reúne toda expresión corporal, intencionalidades y usos que se le dé al cuerpo, razón por la cual, en los últimos años, se ha dado gran difusión a la promoción de actividades como caminar, usar las escaleras, bailar, trabajar en el jardín, lavar el carro, entre otras muchas actividades que fundamentalmente gasten energía por encima de los promedios ofrecidos por las tecnologías actuales o los servicios de la vida moderna como escaleras eléctricas, ascensores, servicios de entregas a domicilio, y los servicios de jardinería o lava autos (Escobar, 2008).

-**Deporte**: Es toda aquella actividad que involucra movimiento físico, a menudo asociada a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

-**Educación física**: Es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno, futura persona social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segundo concepto añadido que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos si deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes (Javier Solas 2006).

-**Recreación**: Permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad, se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino que conllevan un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación en los tres primeros niveles educativos. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

Ahora bien, es importante reconocer que, a través de la Educación Física, el niño y el joven expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la vida misma, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala Ingreso 2022

cultura. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

A través de la clase de Educación Física los niños y jóvenes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño y el joven puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Para hablar de una educación integral, en la que ningún aspecto del ser humano quede librado al azar, debemos considerar (y esto no es ninguna novedad) el cuerpo y la mente conformando una unidad, por lo que la educación física no debe ubicarse dentro del escalafón programático como la hermana menor de las disciplinas intelectuales, sino en un nivel de paridad, ya que una contribuirá con la otra para el desarrollo de logros cada vez más complejos. Vayamos a un ejemplo absolutamente cotidiano y de fácil observación. Basta señalar los avances que se advierten en la motricidad de los niños de tres años cuando trabajamos con ellos el espacio desde lo corporal y lo cognitivo, utilizando simultáneamente el trazo sobre la hoja de papel y el trabajo en el patio con gis, los niños van reconociendo, indicando, señalando, marcando, observando límites (adentro y afuera, arriba y abajo.), etcétera.

Seguramente, casi ninguno de nuestros futuros alumnos va a ser un deportista con un fichaje millonario, ni el deporte será su medio de vida. Un tiempo adecuado de actividad física correcta, complementa de la mejor forma posible el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego o el deporte.

La inclusión de la Educación Física como un espacio respetado y asistido por la comunidad educativa necesita su acompañamiento. ¿Cómo y qué deberíamos hacer? Advertir su importancia, sus competencias y, al mismo tiempo, preparando el terreno para que la huella que deje en los niños sea perdurable y socialmente significativa. Es decir, si queremos que los niños y las familias le den importancia al área debemos comenzar por darle, nosotros como docentes, la misma jerarquía que los demás subsectores.

En definitiva, la importancia de la enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, aseguran: "Es la base para que el niño, por ejemplo, despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento"; "con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo"; "porque es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, el caminar, etc."; "mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales".

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Leer es una actividad muy compleja, que en condiciones normales, practicamos con frecuencia como una tarea relativamente simple y fácil; donde los procesos mentales involucrados se automatizan haciendo inaccesible la conciencia reflexiva del lector, la complejidad del proceso atiende no solo al texto, sino también a la función y actividad del lector; en este sentido la finalidad del que lee no es solo recuperar el discurso del escritor en cuanto tal, sino usarlo para integrarlo y complejizar el sistema del propio conocimiento y de experiencias.



En el marco de estas consideraciones, vemos que la actividad de la lectura requiere de habilidades específicas necesarias para reconocer, ejercitar y sistematizar estrategias permanentes en el oficio de estudiar e investigar. La lectura es una actividad “estratégica”, el buen lector pone en juego procedimientos para obtener un resultado. Si la comprensión es la meta de la actividad lectora, es necesario aplicar técnicas de estudio que permitan primero captar la información y luego registrarla.

A- “CÓMO CAPTAR LA INFORMACIÓN”

La comprensión lectora supone tres fases:

1) Primera fase: Lectura Exploratoria o Global

- * Es una lectura rápida- a vuelo de pájaro-, que permite introducirnos al tema.
- * Determina el tema central.
- * Proporciona una visión panorámica del texto.
- * Permite realizar hipótesis de lecturas en cuanto al contenido del texto: observar el título y los subtítulos, darse cuenta de la estructura lógica del texto que a su vez puede estar dividido por subtemas o partes diferentes, epígrafes y tener una secuencia temporal.
- * Determina los objetivos de la lectura
- * Activa los conocimientos previos relacionándolos con los contenidos del texto.

2) Segunda Fase: Lectura Analítica o Detenida

Durante el proceso de comprensión, el lector realiza algunas tareas básicas que le permiten asignar significado proposicional a los párrafos, capítulos y unidades extensas del lenguaje.

Posee una actitud indagadora frente al texto, consistente en hacerle preguntas, representar gráfica y conceptualmente lo que se lee, parcelarlo y subrayarlo.

Para realizar una lectura analítica debemos:

2.a) Encerrar entre corchetes y enumerar los párrafos:

Un párrafo es una unidad de pensamiento que comienza en una sangría y termina en un punto y aparte. Denominamos al párrafo unidad de pensamiento dado que su estructura gira en torno a una sola idea, expresada por el autor. Este brinda la secuencia en que se estructura cada párrafo.

2.b) Subrayar

- Lo decisivo al subrayar no es el acto de resaltar sino el de decidir qué información del texto es lo suficientemente importante como para merecer ser destacada.
- No es útil subrayar todo lo que se encuentra dentro del texto en forma indiscriminada.
- Se sugiere trabajar con lápices de colores.
- Es posible asignar un color para las ideas principales y otro para las secundarias.
- Se debe prestar mucha atención a las definiciones.
- Los ejemplos merecen una atención especial, ya que, si bien son muy útiles, sólo lo son en función de las definiciones.
- Subrayar o destacar partes importantes del texto mientras se lee, debido a que estimula la lectura activa.
- El texto subrayado es una buena señal que permitirá un mejor repaso al lector.
- Facilita el estudio, la retención y la confección de esquemas; mejora la atención y permite un eficaz repaso posterior.

2.c) **Buscar las Ideas Principales**

- Cada párrafo podría contener una idea principal.
- Representa la respuesta a las preguntas: ¿de qué se habla? y ¿qué se dice?
- El punto seguido indica las ampliaciones o las explicaciones de esa idea. Estas son las ideas secundarias.
- La coma separa explicaciones que contienen el mismo valor, ejemplos y datos.
- El punto y coma equivale a un punto, pero su relación con la oración anterior es más estrecha.
- La idea principal no estará siempre en el mismo lugar: puede estar al principio, en el medio o al final del párrafo.
- El autor expresa una determinada idea en el marco de cada párrafo.
- Se pueden encontrar párrafos que contengan más de una idea principal o algunos en los que no aparezca ninguna idea principal, a estos últimos se los denomina párrafos de introducción o de transición.

2.d) **Palabras Claves**

- Son aquellas que contienen el sentido principal, indispensables para comprender y recordar el mensaje.
- Corresponden a sustantivos y adjetivos importantes y significativos en el texto.

3) Tercera Fase: La relectura

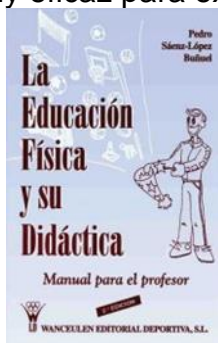
Una vez que se han aplicado las dos fases precedentemente enunciadas, cabe revisar lo hecho y reflexionar sobre el proceso.

Se realizará la relectura tantas veces como sea necesario para apropiarse del contenido del texto, para lo cual se deberán tener en cuenta:

3.a) **Preguntas Claves**

- Son preguntas indispensables para recuperar la información.
- Son útiles para recopilar la información y ordenarla en categorías.
- Las categorías son: Sujeto, acción, espacio y tiempo.
- Permiten obtener una información más completa del contenido del texto.
- Les permitirán saber si ha comprendido lo que leyó.
- Favorecen la atención y concentración.

- Desarrollan la habilidad para razonar y adquirir nuevos conocimientos.
- Las preguntas a formular son: ¿Quién? (sujeto), ¿Cómo? (características), ¿Cuándo? (tiempo), ¿Dónde? (lugar), ¿Cuánto? (cantidad), ¿Qué? (acción), ¿Por qué? (razón de la acción), ¿Para qué? (razón de la utilidad), ¿Cuál? (elección).
- Permiten la autocorrección.
- La omisión de alguna pregunta clave dificultará una información completa.
- Son una herramienta muy eficaz para exponer lecciones orales.



3.b.) Notas Marginales

- Se recomienda subrayar primero las ideas principales.
- En el margen derecho o izquierdo de la hoja, se procederá a anotar brevemente la idea principal utilizando el propio lenguaje.
- Se pueden unir las anotaciones por medio de flechas.
- Se recomienda utilizar abreviaturas y símbolos.
- Es posible usar conceptos u oraciones cortas.
- Es útil colocar subtítulos.
- Se puede señalar y colocar el significado correspondiente a una palabra desconocida.
- Es recomendable categorizar: causas, consecuencias, procesos, etc. Colocar “¿?” cuando no se comprende lo leído dentro del texto.
- Durante el ejercicio se efectúan operaciones mentales de análisis, síntesis y clasificación.

B- “CÓMO REGISTRAR LA INFORMACIÓN”

El registro de la información es un proceso creador que permite el ordenamiento de los aspectos fundamentales del texto, organiza los conceptos de manera significativa y aumenta su comprensión. Este se puede realizar a través de:

1) **Esquemas de Contenidos**

Un esquema es la presentación de las ideas principales y secundarias de un texto estructurado de un modo lógico. Esta estructuración lógica permite captar de un solo vistazo todo el contenido.

Las características de un buen esquema son:

- Presenta las ideas principales, secundarias y los datos previamente subrayados.
- Exhibe una estructuración lógica que facilita la comprensión y memorización.
- Utiliza palabras cortas, precisas y claras.

El uso de esquemas como estrategia de estudio tiene varias ventajas:

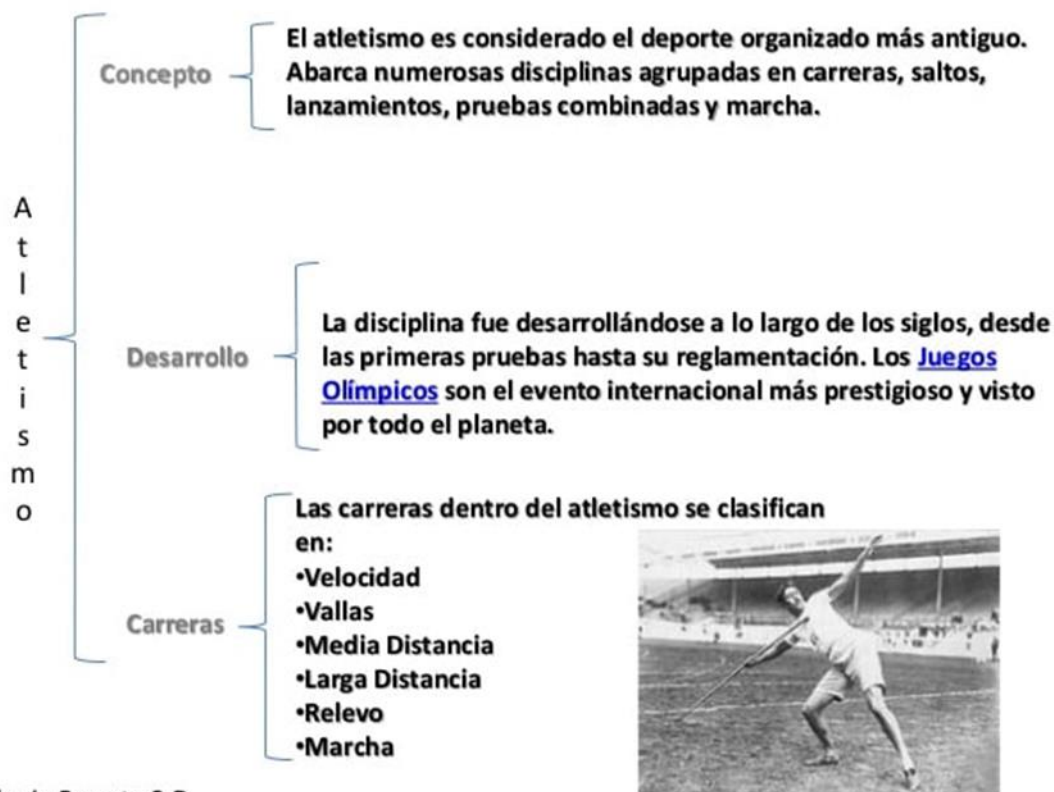
- * Es una técnica de estudio de registro activa, aumenta el interés y la concentración sobre el tema mejorando, al mismo tiempo, que la memorización y la comprensión que se tiene para estructurar las ideas.

* Favorece la memoria visual y, sobre todo, se ahorra tiempo a la hora de hacer posteriores repasos, debido a que va directamente a lo importante.



Figura 1. Los beneficios que tiene la Educación Física en el desarrollo del alumnado





Melanie Barreto 2 D

2) Cuadros Comparativos

Permiten extraer información de un texto de manera tal que facilita la comparación de elementos, ya sea por sus semejanzas o por sus diferencias. Se pueden tener en cuenta los siguientes pasos:

- Leer detenidamente el texto
- Graficar el esquema teniendo en cuenta el título y los subtítulos.
- Colocar tantas columnas como elementos se desea comparar.
- Cotejar brevemente las semejanzas o las diferencias de cada elemento.

| DEPORTE INDIVIDUAL | DEPORTE COLECTIVO |
|---|--|
| Preparación de un deportista | Preparación de un equipo |
| Preferencia técnica-física | Preferencia táctica |
| Perfiles técnicos estables | Perfiles técnicos adaptables a diferentes situaciones de juego |
| Sin contacto | Existe contacto |
| Pocas competiciones, largos periodos de preparación | Muchas competiciones, cortos periodos de preparación |
| Necesidades metabólicas específicas | Necesidades metabólicas mixtas |

3). Cuadros Comparativos de Doble Entrada

Los cuadros comparativos que permiten leer la información a través de columnas (forma vertical) y de hileras (forma horizontal) se llaman cuadros de doble entrada. El tema se ubica en forma horizontal y los subtemas en forma vertical. Se sugiere seguir los siguientes pasos:

- Lectura detenida
- Subrayar las ideas principales
- Extraer subtemas y características
- Diseñar el cuadro
- Distribuir la información dentro del mismo

| GRUPOS DE EDAD | | RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA | OBSERVACIONES | REDUCIR EL SEDENTARISMO |
|-------------------|----------------------|--|---|---|
| Menores de 5 años | Los que aún no andan | Varias veces al día. Cualquier intensidad. | Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar | Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida. |
| | Cuando ya andan | Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad. | Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.). | |
| 5 a 17 años | | Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa. | Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea. | Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre. |
| Personas adultas | | Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana ó 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno. | Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio. | Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo. Fomentar el transporte activo. |

FUENTES: MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD - MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES

4) Mapas Conceptuales

Es una herramienta de trabajo para la confrontación y el análisis de las maneras de pensar entre alumnos, entre alumno- profesor o entre grupos de alumnos. La información impartida brinda mejores oportunidades para un aprendizaje significativo.

Los mapas conceptuales fueron ideados por Novak para poner en práctica la teoría de aprendizaje significativo de Ausubel. Constituyen una técnica o estrategia de aprendizaje cuya función es ayudar a la comprensión de los conocimientos que el alumno tiene que aprender, y a relacionarlos entre sí con otros que ya posee.

El ejercicio de elaboración de mapas conceptuales fomenta la reflexión, el espíritu crítico y la creatividad. Sus elementos son:

- Concepto: se refiere a hechos, objetos, cualidades, animales, etc. Gramaticalmente, se identifican como sustantivos, adjetivos y pronombres.
- Palabras de Enlace: son los verbos, las preposiciones, las conjunciones, el adverbio y, en general, todas las palabras que no sean conceptos.

- Proposición: es la frase con un significado determinado que se forma por dos o más conceptos unidos por palabras de enlace.

Los pasos para la construcción de mapas Conceptuales son los siguientes:

- Conocimiento en profundidad del tema.
- Si partimos de un texto escrito, leerlo atentamente y subrayar las ideas principales.
- Remarcar los diferentes conceptos y posibles nexos.
- Identificar el título y los subtítulos.
- Realizar un listado básico de los conceptos encontrados.
- Completar el listado con la redacción de oraciones nucleares.
- Ubicar los conceptos para su organización gráfica.
- Rediseño, si es necesario, de la estructura conceptual.

El Mapa Conceptual no es un texto. Se construye a partir de la selección de conceptos; estos se organizan por orden de importancia (jerarquización) y de "inclusividad" desde los más generales a los menos generales, y deben representar un impacto visual.



5). Resumen

Su función principal es seleccionar lo esencial del texto y condensarlo brevemente; por lo tanto, debe ser preciso, claro y breve.

Los principales procesos que intervienen son:

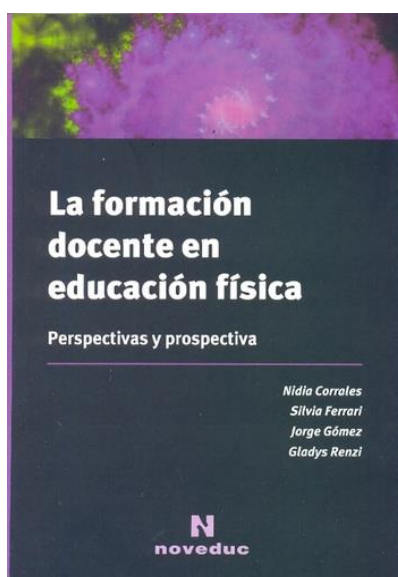
- Identificar conceptos generales que engloben las ideas.
- Escribir el resumen. En este sentido, se aconseja tener en cuenta lo siguiente: se concentra menos en los detalles y más en las ideas principales, requiere práctica y consiste en ordenar las ideas principales y transcribirlas coherentemente. Todas las ideas deberán estar integradas y relacionadas, debe

estructurarse de lo general a lo particular, el punto seguido es el medio de enlace, permitiendo la unión de todas las ideas principales, facilita la comprensión y el repaso posterior de los temas estudiados.

Semejanzas y diferencias que existentes entre el Esquema y el Resumen
-Semejanzas

- *Ambos contienen ideas principales.
- *Se componen del subrayado del texto analizado.
- *Son utilizados para estudiar y repasar temas estudiados con anterioridad.
- *Favorecen la atención.
- *Representan la síntesis de un texto.

| SEMEJANZAS | |
|--|--|
| <p>Ambos contienen ideas principales.</p> <p>Se componen del subrayado del texto analizado.</p> <p>Son utilizados para estudiar y repasar temas estudiados con anterioridad.</p> <p>Favorecen la atención.</p> <p>Representan la síntesis de un texto.</p> | |
| DIFERENCIAS | |
| ESQUEMAS | RESUMEN |
| Síntesis ordenada en forma de gráfico | Síntesis presentada en forma de párrafos |
| Contiene números, letras, títulos y subtítulos | Contiene una redacción de temas principales y complementarios respectivamente unidos |
| Se representa con palabras claves y frases cortas | Se representa hilando las ideas con puntos, comas y puntos seguidos |
| Se presenta por medio de una estructura vertical | Se caracteriza por medio de una estructura horizontal |
| Usa signos gráficos | No usa signos gráficos |



Ahora bien, habiendo ya analizado y comprendido cuales son las Estrategias de Estudio deberán aplicarlas en los siguientes Textos. Teniendo en cuenta que esos textos fueron previamente seleccionados por el equipo y que está relacionado a la carrera que Uds. desean ingresar.

TEXTO N°1:

LA RELACION ENTRE LA EDUCACION FISICA Y LA RECREACION

La recreación implica una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano y lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial. En síntesis, refleja el estado del hombre y de las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas (Torres Guerrero y Torres Campos, 2008).

Desde el centro educativo se debe enseñar al alumnado a emplear correctamente su tiempo libre, de forma educativa y saludable. Para ello, es importante transmitir la importancia de la práctica deportiva con un fin recreativo, ya que es fundamental entender está como una actividad libre, divertida, lúdica...

El término recreación fue empleado en 1937 por MacNalty y popularizado por Margaret Mead en 1951. Este término se define como la acción y efecto de recrear o recrearse, divertirse, deleitar, alegrar... (Hernández Vázquez, 2003).

Gray (1986) define recreación como el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción.

La recreación unida a la praxis lúdica, configura la ludo-recreación, caracterizada a su vez por un abanico de posibilidades prácticas, extraordinariamente amplio. La ludo-recreación representada en buena parte por las distintas opciones en la que se puede presentar la actividad físico-deportiva recreativa, debe entenderse desde una perspectiva global e interdisciplinar (Lavega, 1995).

Partiendo de la base de que la educación moderna debe preparar a los jóvenes para el empleo y disfrute de su tiempo libre, y que para que las personas adquieran hábitos deportivos que duren toda la vida es preciso que en la infancia se adquieran dichos hábitos, por lo que el centro escolar juega un papel fundamental para conseguir una población adulta más activa y saludable (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 1978; citado por Hernández Vázquez, 2003).

En esta educación del tiempo libre no todas las ofertas son válidas ni se pueden considerar enriquecedoras. Por ello, es preciso estar alerta de aquello que ofrecen los agentes sociales y distinguirlos para reproducir, en el ámbito escolar, experiencias positivas que no sigan la cultura hegemónica del consumismo de muchas ofertas de recreación consumista.

Cuando se propone una educación de tiempo libre orientada a los alumnos, no queremos que prevalezca la idea de la diversión sin esfuerzo como compensación de la rutina. Muchas veces, la recreación tiende a confundirse con el entretenimiento, entendido como el placer que no comprende un compromiso ni participación creadora. Esta modalidad de ocio, se denomina recreación espontánea, y acentúa exclusivamente la evasión y el divertimento sin requerir demasiado esfuerzo personal, por ejemplo, ir a un parque de atracciones o temático (Camerino, 2008).

Por otro lado, existe una tendencia encaminada a la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades en grupo orientadas por un animador. A este nuevo concepto, se le denomina recreación dirigida. Este tipo de recreación debe cumplir la condición de “re-crear”, “volver a crear” o de “regenerar” divirtiéndose mediante una actitud activa y participativa, (Camerino, 2000; 2008 y Garcia Montes, 2001), por ejemplo, participar en un grupo de actividades físico-deportivas extraescolares o en colonias de aventura de verano.

La recreación en la asignatura de Educación Física puede ayudar al desarrollo de valores que van de lo más biológico y personal a lo más social. Estos valores se plasman en los siguientes objetivos educativos (Camerino, 2008) :

- Promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable.
- Recuperar el sentido lúdico de las prácticas deportivas.
- Despertar la autonomía en la toma de decisiones.
- Orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas.
- Encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
- Fomentar la participación, la solidaridad e integración del grupo.

La recreación en el ámbito no formal (actividades extraescolares) puede complementar la acción del sistema educativo, así como mejorar el aprovechamiento del tiempo libre.

El centro educativo constituye un espacio idóneo para la promoción y desarrollo de la práctica de actividades físicas y deportivas debido a su carácter formativo, ya que, si se promueve el deporte escolar en los centros educativos, se favorecerá la conexión y complementación de estas actividades con las intenciones del periodo lectivo, la educación de los jóvenes para que adquieran los valores sociales inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables en la ocupación de su tiempo de ocio, la disminución de posibles problemas de salud y la continuidad de la actividad física y deporte durante su vida (González Rivera, 2008).

No obstante, el profesorado de las actividades físico-deportivas extraescolares de los centros educativos tiende a priorizar los aspectos técnicos y físicos, dejando en un segundo plano los aspectos recreativos en las actividades que imparten (Espada, 2010).

Por tanto, es importante no dejar de lado la aproximación recreativa de las actividades físico-deportivas extraescolares para propiciar a las acciones educativas siguientes (Camerino, 2008):

- Despertar el interés de los/as alumnos/as hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio.
- Ayudar a los alumnos a tomar interés en todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno (clubes, agrupaciones sociales, programas municipales, etc).
- Posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares a cada uno de ellos y ellas.
- Conferir un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad.

TEXTO N°2:

**LA EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIAS: VISIÓN DESDE LA
GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**

El mes de marzo del 2020 se convirtió en un mes que América Latina no podrá olvidar debido a la suspensión de clases que ocurrió en casi todo el mundo como consecuencia directa de la cuarentena a resguardar por el COVID-19, donde el pánico colectivo, el estrés generado por el confinamiento y el rol de las instituciones educativas frente al uso de herramientas tecnológicas para crear ambientes de aprendizaje virtual improvisados, nos lleva a replantearnos el modo y la forma en que la escuela educa en tiempos de crisis...

Bajo la mirada crítica y reflexiva de la gestión organizacional de la educación, es necesario generar un abordaje académico que permita el acercamiento al modo y forma en que las instituciones educativas deberían prepararse para abordar las nuevas realidades que convergen alrededor de pandemias, guerras y el mismo calentamiento global. Es entonces cuando en medio de la crisis educativa provocada por el coronavirus, aparece con su aporte al mejor estilo de un discurso futurista, académicos de la talla de Edgar Morin quien a finales de los años noventa publicaba su obra titulada: "Los siete saberes necesarios para la educación del futuro" ya desde esos tiempos el académico generaba con su obra bibliográfica una interesan-te reflexión sobre cómo formar, para la consolidación de una educación que contribuya al futuro viable, un futuro demandante de crear aportes que den pauta a los cambios de pensamiento indispensables para preparar el porvenir de la educación ante tanta incertidumbre sobre el futuro educativo que les espera a las nuevas generaciones, sobre todo en estos tiempos tan difíciles para un mundo enfermo de COVID-19.

Morin sin saber lo que ocurriría en el 2020, ya vislumbraba tiempos caóticos que tendrían que demandar grandes cambios en los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo que al leer sus escritos es fácil encontrar sendos mensajes sobre como nuevos tiempos demanda-rían a los contextos educativos de una transformación fundamental que permita la mejora educativa en una sociedad global; y es que el COVID-19 dejó para el sector educativo una contundente evidencia que se necesitan cambios trascendentales en la forma como los docentes deben sobrellevar los nuevos escenarios que han surgido en consecuencia directa de una pandemia que provoca miseria y dolor (...). La gran pregunta es, ¿están las instituciones educativas preparadas para afrontar las crisis generadas ante situaciones como la ocasionada por el COVID-19?

Edgar Morin sentenciaba que, frente a nuevas realidades sociales, el adecuar cambios a la educación ayudará en buena medida a fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje como un reto desafiante que permita dar cara a la complejidad de los hechos sociales llenos de cambios repentinos y desconocidos.

Lo anterior significa que, en un contexto postmodernista y propio del siglo XXI, se deben modificar las maneras de enseñar y aprovechar los recursos informáticos para organizar el conocimiento, lo cual implica reformular políticas y programas en materia educativa con el fin de que sea el docente quien facilite una motivación en el estudiante para que este logre conductas conscientes, que impliquen el reconocimiento de acciones como la autocrítica, la automotivación y una férrea voluntad de resolver problemas, de tal forma que cuando fenómenos como el COVID-19 vuelvan a perjudicar al mundo, las nuevas generaciones

sepan que las implicaciones de un cambio en tiempos de crisis, involucran una contextualización social de las situaciones críticas para sacar el mejor provecho de ellas.

La idea futurista de proponer siete saberes necesarios para la educación del futuro contribuye a que el hecho educativo en tiempos de coronavirus, uno de los saberes contempladas por Morin, es: Saber afrontar las incertidumbres.

El primer saber (afrontar las incertidumbres) estipula que en innumerables momentos y ante infinidad de situaciones, hemos sentido incertidumbre frente a lo inesperado, y es que precisamente lo incierto suele darle al hecho educativo una perspectiva de inseguridad y vulnerabilidad que desboca el desequilibrio e inestabilidad.

Ante esto, Morin cuestiona: ¿por qué no enseñar principios de estrategias que permitan afrontar los riesgos? Y es que de alguna manera, el académico antes mencionado, asume que dando respuesta a la pregunta vertida, se puede buscar que los docentes puedan enfrentar lo inesperado y modificar el desarrollo de su actuar formativo con base en las informaciones previamente adquiridas y planeadas; potenciando que el buen docente deba siempre tener en mente varias alternativas de solución a los problemas, procurando cada vez más el empoderarse de la certeza que frente a hechos como el coronavirus se debe actuar buscando agotar la incertidumbre.

Entonces, debemos estar conscientes que, en un mundo lleno de caos donde las instituciones educativas cierran y muchos docentes no tienen la instrucción informática necesaria para trabajar en la virtualidad, es sumamente importante formularnos la siguiente pregunta: ¿Por qué no incluir una enseñanza de las incertidumbres? Desde la construcción de saberes partiendo de una didáctica que permita colaborar con el estudiante a que el conocimiento y generación de incertidumbres, le facilite aprender a vislumbrar una gran variedad de alternativas o de posibilidades de solución, con la finalidad de preparar sus mentes y enfrentar lo inesperado.

La suspensión de clases demanda en forma urgente de una experiencia en la docencia virtual, ya que en muchas latitudes geográficas, este forma de abordar una clase haciendo uso del internet nos acerca al punto de lo importante que es saber afrontar las incertidumbres, sobre todo cuando el cierre de las instituciones educativas muestra en forma acentuada la abismal diferencia entre los estudiantes urbanos más acomodados, que cuentan con móviles y computadoras con una buena conexión a internet, y aquellos con menor capacidad y que no cuentan con teléfonos celulares, ni computadoras, peor aún, una conexión a internet que les permita continuar las clases virtuales en plataformas como Zoom, Moddle o Hangouts de Google, las cuales destacan entre las favoritas de los docentes y muchas instituciones.

En párrafos anteriores se ha contemplado la urgente necesidad de cambios en las acciones formativas y educativas en tiempos de crisis y es que, en medio de esta pandemia, la educación virtual surge como un paliativo que busca darle la debida normalidad a las actividades diarias educativas, donde el modelo de educación a distancia es la mejor alternativa para seguir formado a excelentes profesionales según sea el campo.

Parecería oportuno pensar, algo que no se debe obviar que la primera vacuna que la sociedad necesita ante el caos provocado por el COVID-19 es la vacuna educativa y científica.

La lección por aprender en el marco formativo de la enseñanza en tiempo de pandemias es entonces que, las actuales y futuras generaciones de docentes sepan capacitarse en situaciones caóticas a fin de ser más resilientes y confrontar la incertidumbre que conlleva suspender momentos tan difíciles para la humanidad. (...) emitir su postura sobre lo que implica educar en tiempos de crisis en las Instituciones Superiores señala que: “Educar en crisis involucra realizar cambios pedagógicos, instrumentales y de pensamiento para afrontar las adversidades y promover la creatividad en el espacio universitario ya que proporcionar educación en un escenario desfavorable como es la crisis, se ha convertido en un reto para quienes tienen el deber de educar y una experiencia que mide su entereza, profesionalismo y capacidad de adaptar las estrategias pedagógicas a las nuevas realidades».

El argumento anterior gana más sentido si se considera que, ante los escenarios adversos en la acción educativa, la motivación y la creatividad forman parte de las estrategias que deben considerar quienes aún permanecen cumpliendo roles ya sea de educador o de estudiante. Por cuanto que, son las acciones de motivación las que se enfocan en reducir el impacto de la crisis que se refleja en la no asistencia a clase y la desmotivación, buscando superar los obstáculos de siempre. (...) La acción educativa en tiempos de crisis se ha convertido en un reto para quienes tienen el deber de educar y una célebre experiencia que mide su entereza, profesionalismo y su capacidad de adaptar las estrategias pedagógicas a las nuevas realidades, para el caso particular, las realidades que nos deja la pandemia del COVID-19.

Las diversas acciones llevadas a cabo por los docentes en sus diversas prácticas desde la virtualidad ante el coronavirus, les ayudará a mejorar sus capacidades y habilidades, desarrollando sus competencias con sacrificio, pero con mucha creatividad.

Esto se demuestra en la intervención del Secretario General de la OEI, Mariano Jabonero, quien en sus propias palabras considera que: “En momentos en los que se han limitado derechos fundamentales, como son la libre circulación o el derecho de reunión, debemos aunar esfuerzos para promover apoyos concretos para millones de niños y niñas que confiaron en que la escuela era parte imprescindible de su futuro y que hoy se encuentran fuera de ella. Y para ayudarnos, entre todos, a pensar en un mundo postcrisis que, con toda certeza, será muy distinto al actual”. (...) se argumenta que el reto es titánico si se considera que el mundo no está listo para la educación en línea la mayoría de los académicos del planeta expresan que no están capacitados para impartir cursos a distancia de manera efectiva, el crear ambientes de aprendizaje efectivos en la virtualidad no es cosa fácil, sentenciando que una de las resacas de esta pandemia sería la baja del rigor académico en instituciones del nivel superior.

Por otra parte, es de gran pertinencia dejar en claro que, parte de la preocupación que se logra inferir en esta pandemia de COVID-19, es que cuando las escuelas cierran, el rendimiento educativo sufre ya que una interrupción de la escolarización también conduce a otras pérdidas más difíciles de medir, incluidos los inconvenientes para las familias y la disminución de la productividad económica a medida que los padres luchan por equilibrar las obligaciones laborales con el cuidado infantil.

Los cierres también agravan las desigualdades educativas, que las familias económicamente favorecidas tienden a tener niveles más altos de educación y

más recursos para llenar las brechas de aprendizaje y proporcionar actividades de enriquecimiento a los Jóvenes/niños que no pueden asistir a la escuela frente a la gran mayoría de la población escolar que es de escasos recursos.

En resumen, toda la comunidad educativa desde padres, docentes, estudiantes y demás personal administrativo que ayudan a la buena gestión educativa deben entender que estos cierres temporales de escuelas como resultado del coronavirus o algunas otras crisis no es algo nuevo para la humanidad, si es de retomar con la importancia debida que, desafortunadamente, la escala global y la velocidad de la interrupción educativa actual no tienen precedentes y, si se prolongan, podrían amenazar de forma categórica y contundente, el acceso legítimo a la educación. Estos desafíos planteados permiten concluir con la firme postura de reconocer que los sistemas educativos no han logrado sacar el máximo provecho al recurso tecnológico, sentenciando que la misma ausencia de una mirada crítica y reflexiva en buena parte del sector docente no les ayuda a entender que las nuevas tecnologías son baluartes transformadores que contribuirán a palear las crisis educativas que afecten la presencialidad del estudiante en el aula.

TEXTO N°3:

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN INFANTIL

La actividad física en la población infantil afecta, no solo a su salud física, sino también a la psicológica y social. Por ello, esa actividad no puede reducirse solo a los aspectos motores, sino que ha de englobar otros como los expresivos, comunicativos, afectivos, cognitivos y lúdicos que afectarán a su salud emocional. Valoraremos el movimiento desde la educación para la salud, pero también como medio de enriquecimiento y disfrute personal además de mecanismo necesario para una buena socialización con compañeros y compañeras del entorno. Tampoco podemos olvidar que cualquier actividad física realiza una función de compensación en cuanto que el movimiento compensa el sedentarismo habitual de nuestra sociedad urbana contemporánea.

Existen múltiples cuestiones a tener en cuenta en una programación de actividades físicas o deportivas dirigida a niños y niñas en edad escolar. En ellas incluiremos contenidos destinados a alcanzar unos objetivos variados y óptimos, que ayudarán a conseguir esa educación integral que pretendemos, repleta de indudables beneficios:

-Óptimo desarrollo psicomotriz del niño/a produciendo una mejora y aumento de sus posibilidades motoras, fuerza, coordinación, etc. además de mejorar sus funciones cardiovasculares como prevención de futuras enfermedades cardiovasculares en su ser adulto.

-Expresarse a través del movimiento y la expresión corporal huyendo de actividades estandarizadas y exclusivamente deportivas y así conocer otras maneras de divertirse y relacionarse aumentando su bagaje motor.

-Desarrollo de las capacidades físicas. Debemos orientar la disciplina hacia un desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales, entre otros objetivos, con el objetivo de perfeccionar o aumentar las posibilidades de movimiento. Actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico), la fuerza y la resistencia muscular trabajada con el peso de la propia persona (comba, escalada...), el peso de un compañero u otras actividades como lanzamientos, transportes, etc., la flexibilidad y la coordinación, entre otras.

-Relacionarse con otras personas. La actividad física es un elemento socio-integrador. Ayuda al niño/a a superar la timidez y a tener más confianza en sí mismo, hecho que repercutirá de manera positiva en otros aspectos de su vida como el rendimiento escolar.

-Conservación y mejora de la salud. No hay que olvidar las estadísticas que apuntan a porcentajes significativos y preocupantes de nuestros niños/as con sobrepeso y a un número elevado también de obesos infantiles en la actualidad, debido al sedentarismo y mala alimentación, con las consiguientes repercusiones no sólo físicas sino psíquicas y sociales que esa realidad conlleva. Dentro de esta mejora de la salud incluiríamos también la contribución de la actividad física a la adecuada maduración de su sistema óseo y muscular. En resumen, la creación de hábitos saludables: ejercicio físico regular, alimentación saludable y, no olvidemos, higiene tanto postural como corporal.

-Disfrute con el ejercicio físico no competitivo y reconocimiento de este como una actividad de ocio. La actividad física ha de tener un carácter abierto, sin limitaciones por niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.

-Nivelación de las restricciones del medio. Uso excesivo del transporte para desplazamientos, abuso de la televisión, videojuegos, ordenadores...

-Conocimiento y valoración de su cuerpo. Cada alumno/a alcanzará el nivel que sus posibilidades le permitan sin forzarle a conseguir retos imposibles. Es interesante incidir en la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. Este conocimiento, por otra parte, le ayudará a regular el exceso de energía canalizando sus impulsos.

-Conocimiento de sí mismo. El movimiento es uno de los instrumentos cognitivos de la persona tanto para conocerse a sí mismo como para explorar y comprender el entorno más cercano. Niños y niñas tomarán conciencia de su cuerpo y del mundo que les rodea.

-Evitar discriminaciones. Seleccionar actividades que ayuden a evitar discriminaciones por razón de sexo, en contra de los estereotipos sociales aún vigentes hoy en algunos sectores de la población que asocian el binomio "ritmo y movimiento" a chicas y los elementos de fuerza y competición a chicos. Planteada nuestra actividad de manera lúdica (situaciones de juego) y cercana a los intereses del alumno/a, este desequilibrio niño-niña se atenuará. Es por ello que el trabajo cooperativo adquiere aquí una importancia especial ya que el niño con el trabajo colectivo aprenderá no solo a cooperar sino también a asumir responsabilidades individuales dentro del grupo. Ello facilitará el respeto hacia el otro y la necesidad de unir fuerzas para la consecución de un objetivo común.

Para concluir, hay que recordar que el/la niño/a busca generalmente divertirse por lo que esto debe ser una constante en la aplicación y desarrollo de las sesiones. Intentar que el alumno esté motivado y se divierta al mismo tiempo que mantiene y/o mejora su salud y condición física es todo un reto intentando mostrarles que la competición y otras exigencias se encuentran en un nivel inferior al disfrute personal y grupal. Una tarea difícil pero gratificante, muy gratificante.

Bibliografía:

- Autores Varios "Profesionalidad y Rol Docente". Ediciones Novedades Educativas. Argentina 2010

- CARROLL R. "Como ser estudiante". Edit. Trillas. México 2002

- OLIVA Herberth Alexander- La Educación en tiempos de pandemias: visión desde la gestión de la educación superior

**I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022**

- TRESCA, Maria "Cuando, que y como estudiar". Ediciones Novedades Educativas. Argentina 2001

-LINK:

<https://revistainnovamos.com/2018/10/17/la-docencia-vocacion-o-profesion/>

<https://www.feda.net/importancia-actividad-fisica-poblacion-infantil/>

<https://www.efdeportes.com/efd145/la-recreacion-deportiva-en-el-ambito-escolar.htm>

A TENER EN CUENTA:

- 1- **Previo al examen, se desarrollarán TRES TALLERES DE INGRESO del Campo de Formación Pedagógico (Dos Presenciales y Uno Virtual) cuya asistencia es OBLIGATORIA.**
- 2- **Para los talleres tienen que asistir con la cartilla, la cual tiene que ser leída y analizada previamente.**
- 3- **La puntualidad es PRIORITARIA tanto para los TALLERES como para el EXAMEN DE EVALUACIÓN (ya sea Presencial o Virtual)**
- 4- **La Evaluación del Campo de Formación General Pedagógico podrá ser de modo VIRTUAL O PRESENCIAL. Esto dependerá de la situación sanitaria de la provincia.**
- 5- **LA MODALIDAD DE EXAMEN SE INFORMARÁ OPORTUNAMENTE.**

**DE LOS TALLERES DEL CAMPO DE FORMACION GENERAL
PEDAGOGICA**

En los Talleres se realizarán varias actividades obligatorias, entre las que les mencionamos, por ejemplo:

1- **"CONOCIÉNDONOS ENTRE TODOS":**

Aquí se realizará un conversatorio acerca de varios temas, por ejemplo: ¿quiénes son?, ¿con que título secundario ingresarían?, ¿de qué provincia son?, ¿qué esperan de ambas carreras? ¿Por qué eligieron estas carreras?, ¿Por qué desean ingresar a nuestro I.E.S. 4?, ETC, ETC

2- **TODOS JUNTOS LEEMOS LA CARTILLA DEL CAMPO DE FORMACION GENERAL PEDAGOGICA:**

Lectura y análisis de la cartilla, con explicaciones y ejemplificaciones

3- **DEBATES:**

El debate estará presente en todo momento de los talleres, realizando preguntas acerca de sus trayectorias escolares en cuanto a cómo estudiaban hasta la secundaria y si conocían o no, y si usaban ya las estrategias de estudio

3- **ANALISIS, REFLEXION**

Practica continua de aplicación de las estrategias de estudio, sobre los textos 1, 2 y 3 seleccionados y que se encuentran relacionados con la carrera elegida.

4- **PRODUCCION ESCRITA:**

Aquí deberán realizar los trabajos prácticos que el equipo les indiquen. Y tendrán la devolución correspondiente

**ACERCA DE LA EVALUACION DEL CAMPO DE FORMACION GENERAL
PEDAGOGICA**

A-MODALIDAD PRESENCIAL

En el momento de la EVALUACIÓN PRESENCIAL, se deberán cumplir los siguientes requisitos:

1-Estricta puntualidad en su concurrencia al examen el día que se lleve a cabo el mismo. Deberá llegar con anticipación, por lo que es OBLIGATORIO asistir media hora antes del horario estipulado.

2-Una vez iniciado el examen, no se permitirá el ingreso de aspirantes salvo que fundamenten, documenten y sean autorizados por el Coordinador de la Carrera.

3- El/La aspirante que luego de ser autorizado por el Coordinador, ingrese a rendir el examen de manera tardía, NO TENDRÁ TIEMPO EXTRA para la resolución del mismo.

4-El/La aspirante rendirá el Examen de Ingreso según el registro de la comisión en que fue designado/a, como así también en el turno y horario a rendir. NO PUDIENDO HACERLO en otra comisión, ni en otro turno ni en otro día y horario de examen.

5-Al momento de ingresar los aspirantes deberán contar con:

a) El DNI, en caso de extravío del mismo, la constancia policial con la fotografía correspondiente.

b) Rendir con la vestimenta acorde a la instancia evaluativa (Equipo de Educación Física y no con musculosas, shorts, bermudas, chinelas, etc.)

c) Traer su propio material correspondiente (dos o tres lapiceras azules o negras y una de color verde, corrector y/o goma de borrar, regla).

6-No se aceptará que el/la aspirante lleve al momento de rendir:

a) Calculadoras, teléfonos celulares, MP3, aparatos con audífonos (salvo que fundamente con certificado médico que tiene discapacidad auditiva) u otros tipos de elementos ajenos a los fines del examen. Debiendo ingresar al examen solo con el material descrito en el punto 5.c.

b) Material de consulta bibliográfica, cartilla de ingreso, diccionarios, etc.

7-Será motivo de retiro y anulación del examen:

a) Comportamiento inadecuado

b) Portación y/o utilización de material no permitido. (Descrito en el punto anterior)

c) Brindar y/o recibir información a otros aspirantes.

d) Retirarse de la instancia evaluativa sin entregar la totalidad del examen.

e) Negarse a entregar el examen una vez concluido el tiempo estipulado.

B-MODALIDAD VIRTUAL

1-Contar con una computadora y/u otro dispositivo con cámara.

2-Contar con muy buena señal de internet

3-Estar solos en el espacio físico donde realizara su examen

4-Ambiente tranquilo sin interrupciones de ninguna índole

5-Mostrar el espacio donde realizara su examen si es requerido por el tribunal evaluador

RECOMENDACIONES PARA EL MOMENTO DE LA EVALUACIÓN:

Se recomienda al aspirante:

a) ESCUCHAR cuidadosamente las instrucciones para el examen que proporcionarán los profesores a cargo de la instancia evaluativa.

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

- b) LEER atentamente y en su totalidad cada consigna antes de responder.
- c) TRABAJAR individualmente y sin consultar a otro par, centrando toda la atención en la resolución de los ítems de evaluación.
- d) CUMPLIR colocando en la evaluación el Nombre-Apellido y el número del DNI, en todas las hojas de la evaluación. Una vez comenzado el examen de ingreso y que se ha recibido la evaluación deberá permanecer en el lugar asignado a fin de garantizar el normal desarrollo de la evaluación, por lo tanto, no se le permitirá por ningún motivo abandonar el lugar durante el tiempo estipulado para la evaluación. Estas observaciones aplican en el caso de la modalidad presencial.

IES N°4 PROFESORADO DE EDUCACION FISICA-INGRESO 2020
AVDA. RIO DE LA PLATA N° 248- TEL: 0388-4277736- PALPALA-JUJUY

EXAMEN MEDICO

Apellido/s:

Nombres:

Aspirante N°

DNI

Edad:

Sexo: M F

Cada profesional en área de salud correspondiente, deberá certificar que el/la postulante se encuentra en buen estado de salud estructural y funcional, para realizar, en caso de ingresar a esta carrera, diferentes actividades prácticas inherentes al currículo de la misma. Deberá tenerse en cuenta por lo dicho que los espacios disciplinares requieren, en muchos casos, de la ejecución de ejercicios de diferentes intensidades y duraciones, y que en las prácticas de campo existen riesgos que pueden afectar la integridad física del ejecutante y de terceros al practicar distintas técnicas. En consecuencia el aspirante tendrá que estar munido de un conjunto de aptitudes psico-físicas y funcionales que no predispongan a tales riesgos y así obtener su **APTO**, agregándose o especificándose, además, en algunos de los exámenes seguidamente enumerados ciertos aspectos propios de los mismos.

El no cumplimiento de la aptitud estipulada en cada examen será motivo de la no aceptación del aspirante.

Los exámenes requeridos deberán ser presentados el día y hora fijada por el Profesorado sin excepción. En caso de no cumplir con este requisito el aspirante quedará automáticamente fuera del listado de inscriptos.

Examen Cardiovascular: Ergometría esfuerzo máximo y Electrocardiograma.

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Aclaración en caso de anomalía | Firma y Sello |
| | |
| | |
| | |
| | |

Apto **No Apto**

ESTUDIOS POSTERIORES AL INGRESO

1. Examen Fonoaudiológico: Audiometría.

NORMAL **ANORMAL**

| | |
|---|---------------|
| Aclaración en caso de anomalía: dislalia, disfonía, disartria | Firma y Sello |
| | |
| | |

2. Examen Oftalmológico.

NORMAL **ANORMAL**

| | |
|---|---------------|
| Aclaración en caso de anomalía | Firma y Sello |
| Agudeza visual para actividades deportivas. | |
| | |

3. Examen Psicológico para docente.

NORMAL **ANORMAL**

| | |
|--|---------------|
| | Firma y Sello |
| | |
| | |
| | |

Conforme a las certificaciones precedentes efectuadas por los respectivos especialistas, se resuelve: **OTORGAR EL APTO, NO OTORGAR EL APTO**

| OTORGAR | NO OTORGAR |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Firma y sello aclaratorio- Fecha: | Firma y sello aclaratorio- Fecha: |

4. Examen Odontológico

NORMAL **ANORMAL**

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Aclaración en caso de anomalía | Firma y Sello |
|--------------------------------|---------------|

CAMPO DE FORMACION DISCIPLINAR

Docentes: Díaz Jorge, Corradina Pablo, Juan Pablo Rivero, Domingo Lamas, Ariel Jiménez, Pablo Mercado, Fernández Hugo, Guillermo Bertello, Tíber Masso, Dolores de la Cruz, María Elena Vargas, Claudia Montañez, Amelia Alonso, Emma Tomas, María Inés Armella, Ponce Pedro, Tejerina Daniel, Dionicio Gonzalo, Piñero Guzmán Emilio, López Celia, Analía González, Toconas Sergio, Chiabrandó Olga. Díaz Pablo.

El alumno deberá:

- Demostrar sus capacidades condicionales (aptitud física), manifestando el potencial referido a: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, a través de las pruebas específicas.
- Demostrar el nivel de capacidad coordinativa de base (habilidad motriz), que requiere el cursado de la carrera expresada en las siguientes habilidades:

- 1. Habilidades gimnásticas.**
- 2. Habilidades acuáticas**
- 3. Habilidades deportivas**
- 4. Habilidades motoras**

Recomendaciones:

- Sugerimos entrenar adecuadamente dos o tres veces por semana, durante dos meses como mínimo, alternando los esfuerzos y cuidando de no lesionarse. Para mayor seguridad, consultar a un profesor de Educación Física, alumno avanzado del profesorado, o entrenador acreditado.
- El entrenamiento es individual para ello debe tener buen estado de salud e higiene evitando elementos tóxicos (alcohol, cigarrillos, respetar horas de descanso, etc.)
- Ser cuidadoso con el factor nutricional (sana alimentación) y pausa (recuperación) durante el entrenamiento.
- **No realizar ejercicios intensos en las 24 hs. Previas a la evaluación**, ni comer o fumar una hora antes de ella. Desayunar con moderación y realizar una **adecuada entrada en calor** antes de cada entrenamiento y antes de cada evaluación.

Importante:

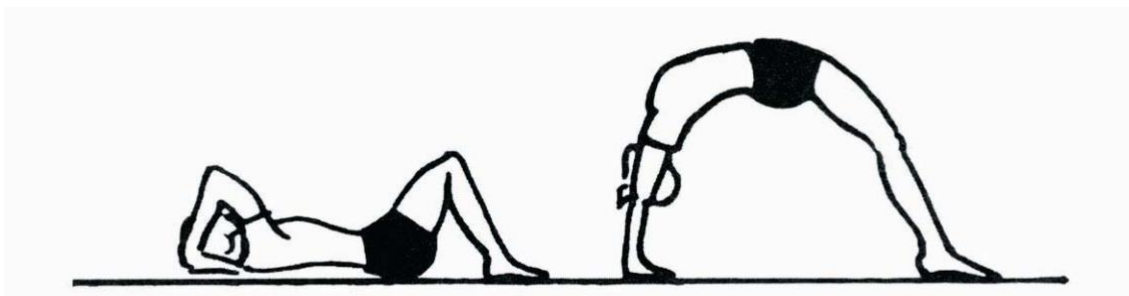
1. El examen de admisión se rendirá en los horarios preestablecidos por la institución, para lo que los aspirantes deberán tomar nota para asistir con puntualidad y debida anticipación. En caso de llegar tarde pasara al final de la comisión.
2. La no presentación en alguna de las pruebas dará lugar a consignarse: A (ausente), y si rehusara a ejecutar la prueba corresponderá: 0 (cero).
3. Solo se justificara las inasistencias por razones de: trabajo, estudio (exámenes en nivel medio o polimodal) o por razones de salud (lesiones, enfermedad). En todos los casos las mismas deberán estar debidamente acreditadas con los certificados que correspondan. En cuyo caso será evaluado en otro momento, durante el tiempo que dure el curso de ingreso, previa presentación del certificado de alta médica.

4. El aspirante que no ingrese tendrá plazo hasta el 30/06/2022, para retirar su documentación, debiendo hacerlo con la presentación del documento de identidad o autorizando por escrito a otra persona.
5. Los aspirantes deberán **firmar la planilla de asistencia y constatar la marca lograda.**

APTITUD FISICA
CAPACIDAD: FLEXIBILIDAD
PRUEBA: "PUENTE"

Varones y mujeres

Objetivo: Evaluar la movilidad de la columna vertebral y cintura escapular.



Posición inicial: acostado en decúbito dorsal, con las piernas flexionadas, marcando un ángulo aproximado de 90° entre muslos y piernas, los pies totalmente apoyado en el suelo separados a una distancia igual al ancho de las caderas, las manos apoyadas con las palmas cerca de las orejas, con los dedos dirigidos hacia los hombros.

Ejecución: sin mover los puntos de apoyos: despegar la cabeza, espalda y cadera, procurando lograr una total extensión de miembros superiores e inferiores. Mantener la posición 5 segundos sin moverse.

Reglamentación:

- 1 si levanta talones se descontaran cuatro (4) puntos.
- 2 Si flexiona rodillas se descontaran cuatro (4) puntos.
- 3 Si flexiona codos se descontaran cuatro (4) puntos.
- 4 Si hay poca movilidad en la cintura escapular se descontaran tres (3) puntos.

Puntaje total de la prueba: 15 puntos.

PRUEBA: "FLEXION DE TRONCO AL FRENTE"

Varones y mujeres

Objetivo: medir la flexibilidad de la columna vertebral y la cadera, y la elasticidad de los músculos posteriores de los muslos.



Posición inicial: el ejecutante descalzo, sentado en el suelo, con piernas juntas y extendidas, plantas de los pies apoyadas en el cajón, brazos extendidos al frente con las manos apoyadas sobre la escala graduada, espalda recta.

Ejecución: efectuar la máxima flexión de tronco deslizando las manos sobre la escala graduada, en un solo impulso y mantener la posición alcanzada 2 segundos. Se realizaran 3 tentativas seguidas, sin sacar las manos de la escala, computándose la mejor.

TABLA DE PUNTUACION

| Varones | | Mujeres | |
|-----------|--------|-----------|--------|
| Distancia | Puntos | Distancia | Puntos |
| 0 cm. | 0 | 5 o menos | 0 |
| 2-4 | 2 | 7-8 | 2 |
| 5-6 | 4 | 9-10 | 4 |
| 7-8 | 6 | 11-12 | 6 |
| 9-10 | 8 | 13-14 | 8 |
| 11-12 | 10 | 15-16 | 10 |
| 13-14 | 11 | 17-18 | 11 |
| 15-16 | 12 | 19-20 | 12 |
| 17-18 | 13 | 21-22 | 13 |
| 19-20 | 14 | 23-24 | 14 |
| 20 y mas | 15 | 25 y mas | 15 |

Puntaje total de la prueba: 15 puntos.

CAPACIDAD. FUERZA Zona Media

Plancha Prona en base Estable

Lo que se busca obtener de esta evaluación es la postura básica de su estructura de la zona media, para poder saber cuan fuerte o débil tiene esa zona.

Se utilizara un cajón, donde tendrán que mantener una postura alineada, pies extendidos, sin flexionar las rodillas cadera y espalda alineadas, codos extendidos, donde apoyaran una mano en el suelo y la otra extendida hacia adelante a la altura de los hombros.

Los glúteos y abdomen contraído, tiempo de 30 segundos para varones y 25 segundos para mujeres, donde se obtendrán los siguientes valores.



Tabla de Puntuación

| Posición | Puntos | Tiempo |
|--------------------------|--------|------------------------|
| Pies extendido (empeine) | 1 | Varones 30 segundos |
| Rodilla extendidas | 1 | |
| Cadera alineada | 1 | Mujeres 25 segundos |
| Espalda Alineada | 2 | |
| Cabeza en alineación | 1 | |
| Brazos extendidos | 1 | |
| Glúteos contraídos | 1 | |
| Abdomen contraído | 2 | |
| Total | 10 | |

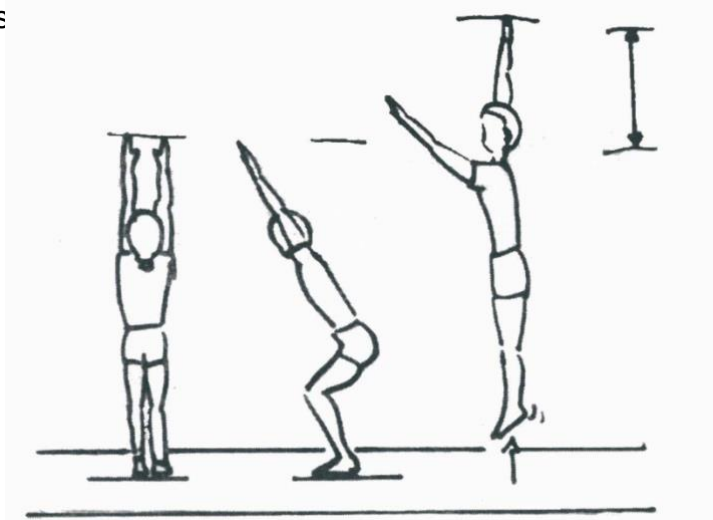
Puntaje total de la prueba: 10 puntos.

FUERZA EXPLOSIVA PRUEBA. "SALTAR Y ALCANZAR"

Objetivo: medir la fuerza explosiva de la musculatura de los miembros inferiores.

Varones y mujeres

Posición inicial: el ejecutante de pie de frente a la pared, con los brazos extendidos hacia arriba, los pies juntos con las puntas apoyadas en la pared. Los dedos medios de ambas manos deben estar impregnados de una sustancia colorante con la que haría una marca lo más arriba posible, la separación entre ambas marcas igual al ancho de hombros.



I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

Ejecución: el ejecutante se alejara de la pared de 30 cm. Colocándose de perfil a la misma sin bajar los brazos, hacer una flexión de piernas sin despegar los talones del suelo y saltar hacia arriba. Con el dedo medio más cercano a la pared realizar una marca a la mayor altura posible. Esta ejecución se repite tres veces.

Errores: no se computara la marca cuando se observe:

- 1 Falta de extensión de los brazos al determinar la altura de la marca inicial.
- 2 Saltar hacia la pared cayendo dentro del espacio de 30 cm. Demarcado.
- 3 Despegar talones en la flexión previa al salto.
- 4 Realizar balanceos de piernas o brazos para lograr mayor impulso.
- 5 Girar el cuerpo ubicándose de frente a la pared durante el salto.

Registro de resultados: se registrara la medida en centímetros, entre la primera marca y la más alta lograda en los tres intentos.

| Varones | | | | Mujeres | | | |
|---------|-------|-----|------|---------|-------|-----|------|
| Cm. | Ptos. | Cm. | Ptos | Cm. | Ptos. | Cm. | Ptos |
| 50 | 10.00 | 25 | 5.00 | 40 | 10.00 | 15 | 3.75 |
| 49 | 9.80 | 24 | 4.80 | 39 | 9.75 | 14 | 3.50 |
| 48 | 9.60 | 23 | 4.60 | 38 | 9.50 | 13 | 3.25 |
| 47 | 9.40 | 22 | 4.40 | 37 | 9.25 | 12 | 3.00 |
| 46 | 9.20 | 21 | 4.20 | 36 | 9.00 | 11 | 2.75 |
| 45 | 9.00 | 20 | 4.00 | 35 | 8.75 | 10 | 2.50 |
| 44 | 8.80 | 19 | 3.80 | 34 | 8.50 | 9 | 2.25 |
| 43 | 8.60 | 18 | 3.60 | 33 | 8.25 | 8 | 2.00 |
| 42 | 8.40 | 17 | 3.40 | 32 | 8.00 | 7 | 1.75 |
| 41 | 8.20 | 16 | 3.20 | 31 | 7.75 | 6 | 1.50 |
| 40 | 8.00 | 15 | 3.00 | 30 | 7.50 | 5 | 1.25 |
| 39 | 7.80 | 14 | 2.80 | 29 | 7.25 | 4 | 1.00 |
| 38 | 7.60 | 13 | 2.60 | 28 | 7.00 | 3 | 0.75 |
| 37 | 7.40 | 12 | 2.40 | 27 | 6.75 | 2 | 0.50 |
| 36 | 7.20 | 11 | 2.20 | 26 | 6.50 | 1 | 0.25 |
| 35 | 7.00 | 10 | 2.00 | 25 | 6.25 | 0 | 0.00 |
| 34 | 6.80 | 9 | 1.80 | 24 | 6.00 | | |
| 33 | 6.60 | 8 | 1.60 | 23 | 5.75 | | |
| 32 | 6.40 | 7 | 1.40 | 22 | 5.50 | | |
| 31 | 6.20 | 6 | 1.20 | 21 | 5.25 | | |
| 30 | 6.00 | 5 | 1.00 | 20 | 5.00 | | |
| 29 | 5.80 | 4 | 0.80 | 19 | 4.75 | | |
| 28 | 5.60 | 3 | 0.60 | 18 | 4.50 | | |
| 27 | 5.40 | 2 | 0.40 | 17 | 4.25 | | |
| 26 | 5.20 | 1 | 0.20 | 16 | 4.00 | | |

Puntaje total de la prueba: 10 puntos.

**CAPACIDAD. VELOCIDAD
PRUEBA. “CARRERA DE 50 METROS”**

Varones y Mujeres

Objetivo: medir la velocidad de traslación (potencia anaeróbica)

Posición inicial: partida alta, con un pie adelantado ubicado inmediatamente después de la línea de salida.

Ejecución: a la voz de “a sus marcas”, listos.... ¡ya!, el ejecutante recorrerá la distancia a la máxima velocidad posible hasta transponer la línea de llegada.

Reglamentación: se concede una sola tentativa salvo anulación de la misma, por haber incurrido en error del o los evaluadores. No está permitido el uso de “zapatillas con clavos”. A la segunda partida en falso del mismo ejecutante, será determinada prueba nula.

Errores:

- 1 Se inicia la prueba antes de la orden de partida
- 2 Se detiene antes de completar la distancia de los 50 mts.
- 3 Cruzarse el andarivel.

Registro de resultados: se registra el tiempo empleado para recorrer los 50 mts. En segundos y décimas de segundos.

| Varones | | | | Mujeres | | | |
|-------------|-----|-------------|------|-------------|-----|-------------|-----|
| Seg. | Pts | Seg. | Pts. | Seg. | Pts | Seg. | Pts |
| 5,51 – 6,00 | 10 | 9,51-10,00 | 2 | 6,71-7,20 | 10 | 10,71-12,20 | 2 |
| 6,01-6,50 | 9 | 10,01-10,50 | 1 | 7,21-8,70 | 9 | 12,21-12,70 | 1 |
| 6,51-7,00 | 8 | | | 8,71-9,20 | 8 | | |
| 7,01-7,50 | 7 | | | 9,21-9,70 | 7 | | |
| 7,51-8,00 | 6 | | | 9,71-10,20 | 6 | | |
| 8,01-8,50 | 5 | | | 10,21-10,70 | 5 | | |
| 8,51-9,00 | 4 | | | 10,71-11,20 | 4 | | |
| 9,01-9,50 | 3 | | | 11,21-11,70 | 3 | | |

Puntaje total de la prueba: 10 puntos.

**RESISTENCIA AEROBICA
PRUEBA: “CARRERA DE 3000 mts. y 2.600 mts.”**

Varones y Mujeres

Objetivo: evaluar la resistencia aeróbica.

Consigna: recorrer la distancia en el menor tiempo posible.

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

Descripción de la prueba: el aspirante cubrirá la distancia corriendo, pudiendo intercalar trote o marcha, pero bajo ninguna circunstancia podrá detenerse hasta la finalización de la prueba. Si así lo hiciere será descalificado, igualmente si interfiere la carrera de otro ejecutante.

Ejecución: el ejecutante iniciara la prueba respetando la voz de “a sus marcas” y el sonido del silbato que indicara la orden de salida.

Reglamento: A la segunda partida en falso del mismo ejecutante, será determinada prueba nula.

Evaluación: el puntaje máximo será de 30 puntos de acuerdo a la tabla adjunta.

| PUNTOS | Tiempo | |
|--------|----------------------|-----------------------|
| | Varones 3000 mts. | Mujeres 2.600 mts. |
| 30 | 11´10” | 12´15” |
| 29 | 11´15” | 12´20” |
| 28 | 11´20” | 12´25” |
| 27 | 11´25” | 12´30” |
| 26 | 11´30” | 12´35” |
| 25 | 11´35” | 12´40” |
| 24 | 11´40” | 12´45” |
| 23 | 11´45” | 12´50” |
| 22 | 11´50” | 12´55” |
| 21 | 11´55” | 13´00” |
| 20 | 12´00” | 13´05” |
| 19 | 12´05” | 13´10” |
| 18 | 12´10” | 13´15” |
| 17 | 12´15” | 13´20” |
| 16 | 12´20” | 13´25” |
| 15 | 12´25” | 13´30” |
| 14 | 12´30” | 13´35” |
| 13 | 12´35” | 13´40” |
| 12 | 12´40” | 13´45” |

Puntaje total de la prueba: 30 puntos.

Potencia ANAEROBICA LACTACIDA

PRUEBA: "CARRERA DE 300 METROS"

Objetivo: evaluar la potencia anaeróbica láctida.

Consignas: cubrir la distancia de 300 mts. Llanos en el menor tiempo posible.

Descripción de la prueba: la salida se realizara en posición de pie, un pie delante y otro atrás (partida americana) no se permite el uso de "zapatillas con clavos".

Ejecución: la voz de partida será: "a sus marcas", y el sonido de silbato indicara la orden de salida. Dos partidas en falso significara la descalificación en esta prueba.

Reglamento: a la segunda partida en falso del mismo ejecutante, será determinada prueba nula.

Evaluación: el puntaje máximo será de 30 puntos de acuerdo a la tabla de puntuación.

TABLA DE PUNTUACION

| PUNTOS | TIEMPO | |
|--------|-----------|-----------|
| | Varones | Mujeres |
| 30 | 43"4-43"6 | 51"9-52"1 |
| 29 | 43"7-43"9 | 52"2-52"4 |
| 28 | 44"0-44"2 | 52"5-52"7 |
| 27 | 44"3-44"5 | 52"8-53"0 |
| 26 | 44"6-44"8 | 53"1-53"3 |
| 25 | 44"9-45"1 | 53"4-53"6 |
| 24 | 45"2-45"4 | 53"7-53"9 |
| 23 | 45"5-45"7 | 54"0-54"2 |
| 22 | 45"8-46"0 | 54"3-54"5 |
| 21 | 46"1-46"3 | 54"6-54"8 |
| 20 | 46"4-46"6 | 54"9-55"1 |
| 19 | 46"7-46"9 | 55"2-55"4 |
| 18 | 47"0-47"2 | 55"5-55"7 |
| 17 | 47"3-47"5 | 56"8-56"0 |
| 16 | 47"6-47"8 | 56"1-56"3 |
| 15 | 47"9-48"1 | 56"4-56"6 |
| 14 | 48"2-48"4 | 56"7-56"9 |
| 13 | 48"5-48"7 | 57"0-57"2 |
| 12 | 48"8-49"0 | 57"3-57"5 |

Puntaje total de la prueba: 30 puntos.

HABILIDADES ESPECÍFICAS
PRUEBA: “ESQUEMA GIMNÁSTICO EXPRESIVO”

Sobre una superficie de 10 x 10 mts los/las alumnos/as deberán ejecutar un esquema gimnástico-expresivo de **DIEZ (10) ELEMENTOS OBLIGATORIOS**: cada elemento tendrá el valor de **2 (dos) puntos**, ejecutado técnicamente correcto.

| ELEMENTOS OBLIGATORIOS | Puntos |
|---|---------------|
| Rol adelante o una de sus variantes | 2 |
| Rol atrás o una de sus variantes | 2 |
| Vertical (marcar y descender, grado de amplitud aceptado de 0° a 10°) | 2 |
| Medialuna (puede ser lateral, dorsal o frontal) | 2 |
| Desplazamientos: trotar, correr, salticar y galopar | 2 |
| 2 elementos de flexibilidad (en diferentes momentos) | 2 |
| 2 Ejercicios contruidos de fuerza diferentes (de 4 repeticiones cada uno) | 2 |
| 4 Momentos coreográficos (claramente identificados, en diferentes periodos) | 2 |
| 1 Equilibrio (mantener 2”) | 2 |
| Una pose de inicio y de final (claramente identificada) | 2 |

REQUISITO: música VALOR 4 (cuatro) puntos.

Se sumarán seis (6) **REQUISITOS adicionales de 1 (un) punto cada uno**:

- 1- La distribución del espacio (uso de diagonales y laterales).
- 2- El uso de los distintos niveles de los elementos o ejercicios (alto, medio y bajo).
- 3- La utilización de distintos frentes (diagonales, rectas, curvas).
- 4- El acople entre los movimientos (enlaces, unión entre un elemento y otro).
- 5- El acople con el ritmo musical.
- 6- Creatividad y originalidad.

Valor de **EJECUCIÓN 10 (diez) puntos** máximos (se considerarán sólo las faltas muy graves, graves y moderadas).

Consideraciones especiales:

La construcción del esquema será personal y **deberá estar acompañado con música**. Para ello, los/las estudiantes deberán presentarse una hora antes de la evaluación con un Pendrive y/o dispositivo con conexión a Bluetooth, con el soporte musical que será probado. Para una mayor organización solo debe estar el archivo de la música con el siguiente formato: APELLIDO y NOMBRE, del ingresante y número de comisión.

Tendrán a disposición 4 colchonetas, que serán utilizadas de manera obligatoria para las 4 destrezas (vertical, medialuna, rol adelante y rol atrás).

Para realizar la selección musical tener en cuenta los siguientes aspectos:

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

-Música instrumental (cualquier género, procurando que sea rica en armonías, golpes, silencios, por mencionar algunos).

-Editada para que coincida exactamente con el inicio y con el final del esquema, duración de 1'30" a 2' máximo. De calidad para que al momento de reproducir, el volumen sea adecuado para un espacio amplio.

| VALOR DETALLADA DE LA PRUEBA | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------------------|------------------|
| 10 ELEMENTOS OBLIGATORIOS | 6 REQUISITOS ADICIONALES de 1 punto c/u | 10 puntos de ejecución (técnicament e correcta) | Elección de la música | Suma total |
| 20 | 6 | 10 | 4 | 40 PUNTOS |

**HABILIDADES DEPORTIVAS
DEPORTE: "BASQUETBOL"**

Varones y Mujeres

Objetivo: valorar el conocimiento y dominio de los fundamentos individuales y colectivos del básquetbol.

1. Fundamentos individuales

- 1 Rebote
- 2 Dribling con cambio de dirección y cambio de mano
- 3 Giro invertido
- 4 Pase
- 5 Ritmo de dos tiempos
- 6 Lanzamiento en bandeja

2. Guía para la realización de las pruebas.

- 1 La evaluación en el desempeño de los alumnos constara de dos momentos: en el primero de ellos se ponderaran los fundamentos individuales, mediante un circuito, donde deberán ejecutarse los contenidos previstos. Para iniciar la prueba cada alumno/a lanzara la pelota contra el tablero, tomara su propio rebote, saldrá en dribling hacia la línea lateral izquierda, y realizara un cambio de dirección de mano y giro invertido ante un obstáculo, pase a un ayudante y penetración con ritmo de dos tiempos lanzando en bandeja. Luego tomara su propio rebote y llevara a cabo idéntica ejecución en el otro tablero.
- 2 Cantidad de ejecuciones: tres (3) recorridos
- 3 Se tomara en cuenta la cantidad de conversiones y la calidad de las ejecuciones.

3. Aspectos formales de la evaluación.

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

- 2 Individual
- 3 Los alumnos/as deberán presentarse en tiempo y forma, a las clases de orientación y a las instancias evaluativas previstas.

4. Criterios de evaluación:

- 1 articulación de los fundamentos individuales en diferentes situaciones.
- 2 Capacidad táctica-estratégica para resolver situaciones de juego
- 3 Compromiso, responsabilidad y participación en las actividades previstas.
- 4 Coherencia de procedimientos y actitudes en relación con el futuro rol docente.

5. Escala de calificación

| Fundamentos individuales | Puntos |
|--------------------------|--------|
| Muy buena | 10 |
| Buena | 8 |
| Regular | 4 |
| Mala o deficiente | 0 |

Puntaje total de la prueba: 10 puntos

DEPORTE: "VOLEIBOL"
Varones y Mujeres

Objetivo: valorar el dominio de los fundamentos del voleibol

1. Fundamentos individuales:

- Golpe de arriba con dos manos
- Golpe de abajo con antebrazos
- Saque de arriba

2. Guía para la realización de las pruebas:

- 1 **Prueba N° 1:** realizar 10 golpes de arriba, con dos manos en forma continua contra la pared, separado a 2 mts. De la misma y dirigiendo la pelota a una altura superior a 2.50 mts.
- 2 **Prueba N° 2:** realizar 10 golpes de abajo con antebrazos en forma continua contra la pared, separado a 2 mts. De la misma dirigiendo la pelota a una altura superior a los 2.50 mts.
- 3 **Prueba N° 3:** realizar 5 saques validos desde la zona reglamentaria.

3. Registro de resultados

- 1 **Prueba N° 1:** 3 pts.
- 2 **Prueba N° 2:** 4 pts.
- 3 **Prueba N° 3:** 3 pts.

Errores: de ejecución técnica en las pruebas 1,2 y 3 se descontara 1 punto en

cada prueba.

4. Tabla de puntuación para varones y mujeres.

| Prueba N° 1 | | Prueba N° 2 | | Prueba N° 3 | |
|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
| Cant. golpes | puntos | Cant. golpes | Puntos | Cant. golpes | Puntos |
| 10 | 3 | 10 | 4 | 5 | 3 |
| 9-8 | 2.50 | 9-8 | 3.50 | 4 | 2 |
| 7-6 | 2 | 7-6 | 3 | 3 | 1 |
| 5-4 | 1.50 | 5-4 | 2 | 2 | 0.50 |
| 3 | 1 | 3 | 1 | - | - |
| 2-1 | 0.50 | 2-1 | 0.50 | | |

Puntaje total de la prueba: 10 puntos.

HABILIDADES ACUATICAS

Varones y Mujeres

El examen consta de:

1- Un circuito donde el alumno demostrara el dominio y conocimiento del medio acuático en diferentes situaciones

Lanzamiento de cabeza con carrera de aproximación. El alumno deberá realizar lanzamiento de cabeza con carrera de aproximación, cayendo e ingresando al agua dentro de un aro, de manera continuada realizara nado subacuático uso hasta cumplir una distancia de 5mts, cambiará a posición y realizar flotación vertical, con las manos fuera del agua durante 5 segundos, al terminar los 5 segundos de flotación deberá ejecutar de manera continua, un rol adelante e inmediatamente comenzara con el nado de espalda hasta llegar al borde de la pileta, al tocar la pared nuevamente cambiara a la posición de cubito ventral y cumplirá una distancia de 25 mts en nado Crol. TDO EL CIRCUITO DEBE REALIZARSE DE MANERA CONTINUA Y DINAMICA.

Total de 40 puntos

Tiempo: El tiempo total del circuito 1' 30"

Ejecución

- **Lanzamiento de cabeza con carrera de aproximación:**
- Mantener el cuerpo estirado durante el vuelo.
- Ingreso al agua con el cuerpo en total extensión y la cabeza ubicada entre los brazos.

Errores

- Repiqueteo en la carrera.
- Separación y flexión de brazos y Piernas.
- Falta del control del cuerpo en el vuelo, entrada al agua (donde entran las manos, entran los pies).

Nado subacuático:

Luego del lanzamiento de cabeza al ingresar al agua debe hacerlo a través de un aro, cumplirá una distancia de 5 mts con nado subacuático (apnea).

Flotación vertical

Una vez que haya llegado a la distancia de 5 mts de nado subacuático, el estudiante deberá acomodar el cuerpo para realizar flotación vertical sin manos, donde las manos y la cabeza deberán quedar fuera del agua, durante 5".

Errores

- No mantener la posición vertical del cuerpo.
- Sumergir manos y/o cabeza antes del tiempo estipulado.

Rol adelante

Consiste en un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo es un ejercicio de dominio del cuerpo que ayudara a adoptar de manera fácil, y dinámica la posición de cubito dorsal para el posterior estilo espalda.

Errores

- Dejar caer la cadera hacia los costados.
- Separación y pataleo de las Piernas.
- No concretar el rol.

Estilo (mecánica): Crol, Espalda,

Se trata de nadar los 25 mtrs. Con coordinación aceptable, demostrando habilidad motora, y destreza en el agua, donde se evaluara la ejecución técnica de una estilo; crol y espalda. Teniendo en cuenta:

- **Línea de flotación:** cabeza, cadera y pies en una misma línea.
- **Patada:** Efectiva, propulsiva, técnica.
- **Brazada:** Técnica. Entrada, agarre, salida, recobro
- **Respiración:** Ritmo respiratorio, para cada brazada, relajación. Técnica.
- **Coordinación general del estilo:** Patada, brazada, respiración (propulsión, deslizamiento, relajación y técnica.)

Errores

- Línea de flotación
- Patada
- Brazada

I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022

- Respiración
- Coordinación general

El circuito deberá ser realizado de dinámica y continua de no poder realizar alguna prueba se podrá saltar la misma, y continuar con el circuito.

El puntaje es la sumatoria de los puntos correspondientes a las pruebas, que componen el circuito, ejecutadas correctamente.

NOTA

- Los alumnos ingresantes deberán estar con la indumentaria adecuada para rendir (traje de baño, gorro y antiparras). De lo contrario no se le permitirá rendir el examen y Certificado Médico (Aptitud Psico - Físico).
- Solo se realizara 1 (una) sola tentativa.
- Los alumnos tendrán clases de consultas y apoyo durante el cursillo de ingreso.

| Descripción Técnica | Puntos |
|-------------------------|-----------|
| Lanzamiento de cabeza | 5 puntos |
| Nado sub Acuático | 5 puntos |
| Flotación vertical | 5 puntos |
| Rol Adelante | 5 puntos |
| Nado del estilo espalda | 10puntos |
| Nado estilo crol | 10 puntos |

Puntaje Total de la Prueba: 40 puntos

La Evaluación se considera un circuito como un total y no por parte por lo tanto la no ejecución no sumara el puntaje que está establecido.

Los Docentes evaluadores tomarán los criterios según sea pertinentes a dichas pruebas.

NOTA

- Los alumnos ingresantes deberán estar con la indumentaria adecuada para rendir (traje de baño, gorro y antiparras). De lo contrario no se le permitirá rendir el examen y Certificado Médico (Aptitud Psico - Físico).
- Solo se realizara 1 (una) sola tentativa.

**I. E.S. N° 4 - Profesorado De Educación Física - Sede Pálpala
Ingreso 2022**

- Los alumnos tendrán clases de consultas y apoyo durante el cursillo de ingreso.

Los/as aspirantes deberán presentarse en tiempo y forma a las clases de orientación y a las instancias evaluativos previstas.

ASPIRANTES:

EL EQUIPO DIRECTIVO Y DOCENTE DEL I.E.S. N° 4 DEL PROFESORADO DE EDUCACION FISICA, LES DA LA BIENVENIDA Y LES DESEA EXITOS EN ESTA IMPORTANTE ETAPA DE SUS VIDAS.

ANEXO