

# **Educación Física y corporeidad: construyendo propuestas de enseñanza**

---

**La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física  
Aportes para la construcción de la práctica  
Documento de trabajo N° 1**

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

BUENOS AIRES EDUCACIÓN

**BA**

## Índice

Presentación .....	3
Introducción .....	5
Fundamentación .....	6
Aportes para el análisis de los contenidos y su aplicación .....	10
El tratamiento didáctico de las capacidades motrices .....	12
A modo de cierre .....	23
Bibliografía .....	23

# Educación Física y corporeidad: construyendo propuestas de enseñanza

---

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

### Presentación

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

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

Dirección de Contenidos Educativos  
Coordinación área editorial DCEv Bibiana Maresca  
Edición Lic. Mariela Vilchez | Diseño DCEv Bibiana Maresca | Armado DCEv Federico Kaltenbach  
dir\_contenidos@ed.gba.gov.ar

Material de distribución gratuita. Prohibida su venta.

mayo 2013

Para acompañar este proceso, la Dirección Provincial de Educación Secundaria y la Dirección de Educación Física realizaron diversas acciones, apoyando la tarea de inspectores, docentes y directivos de las distintas instituciones. Dentro de estas acciones, pueden mencionarse: la realización de encuentros provinciales de capacitación para docentes, inspectores y directivos; las asistencias técnicas a instituciones junto a los ETR; la gestión de equipamiento; la elaboración de documentos de desarrollo curricular; y la compilación de materiales bibliográficos, a fin de brindar aportes para la enseñanza de las materias específicas de la orientación.

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

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

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

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

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

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

Este es nuestro desafío, este es nuestro compromiso.

Dirección de Educación Física

## Introducción

La materia *Educación Física y corporeidad*, correspondiente al 4<sup>to</sup> año, aborda la problemática de la Educación Física y su impacto en el desarrollo de la corporeidad de los estudiantes. Profundiza saberes relacionados con la constitución corporal y motriz, organizados en una secuencia que continúa en las materias *Educación Física y cultura* de 5<sup>to</sup> año y *Educación Física y comunidad* de 6<sup>to</sup> año.

A lo largo del Ciclo Superior, los estudiantes avanzan en la comprensión del campo de conocimiento de la Educación Física y afianzan la fundamentación y el desarrollo de su hacer corporal y motor. En tal sentido, este documento tiene como propósito brindar aportes que faciliten la interpretación e implementación de la propuesta de esta materia, con particular énfasis en el eje "Corporeidad y motricidad". Asimismo, y a partir de las propuestas de aprendizaje, se trata de facilitar a los estudiantes la comprensión del concepto de corporeidad y su sentido para el posicionamiento de la Educación Física que se sustenta en esta orientación.

Se incluirán, además, situaciones didácticas hipotéticas basadas en experiencias de prácticas docentes y contribuciones bibliográficas para recuperar y profundizar algunas de las temáticas desarrolladas.

## Fundamentación

Las prácticas ludomotrices, deportivas, acuáticas, expresivas y gimnásticas son manifestaciones culturales que han cambiado –y continúan haciéndolo– según las variaciones de los contextos en los que se realizan. Se espera que los jóvenes, en tanto sujetos de derecho<sup>1</sup>, se apropien y disfruten de variadas prácticas corporales, motrices y deportivas de la cultura local y nacional; así como de distintas expresiones de la cultura universal, para integrarlas, modificarlas o inventar nuevas alternativas. De esta forma, se convierten en portadores y creadores de cultura.

Para la mayoría de los alumnos de 4<sup>to</sup> año –cuyas edades oscilan alrededor de los quince o dieciséis años– la participación en las mencionadas prácticas es intensa, producto de su momento de crecimiento.

Esta materia aborda particularmente el desarrollo de la constitución y la conciencia corporal, como dimensiones básicas de la corporeidad, acentuando las prácticas específicas necesarias y su articulación con las prácticas de las demás materias de la orientación. Para esto, es fundamental que los alumnos se apropien del concepto de corporeidad en toda su amplitud y complejidad, para hacer que las prácticas propias de su educación física tengan significado para ellos, ayudándolos a conocerse y, al mismo tiempo, aprendan los fundamentos científicos, los métodos y las técnicas necesarias para llevar a cabo sus prácticas en ese sentido.

Se parte de concebir a la Educación Física como “[...] una materia que incide en la constitución de la identidad de los jóvenes al impactar en su corporeidad, entendiendo a ésta como espacio propio y al mismo tiempo social, que involucra al conjunto de sus capacidades cognitivas, emocionales, motrices, expresivas y relacionales.”<sup>2</sup>

Ampliando el concepto, “al intervenir pedagógicamente sobre la corporeidad y la motricidad, la Educación Física contribuye a la formación integral de los jóvenes, al tener en cuenta, además de sus manifestaciones motrices visibles, la conciencia, la inteligencia,

<sup>1</sup> Se entiende a “los adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos, es decir como ciudadanas y ciudadanos. (...) El enfoque de derechos implica concebir a los derechos como universales e indivisibles. Universales porque todo sujeto es portador de derechos (tiene derecho a tener derechos), sin importar su origen étnico, raza, clase, religión, género, orientación sexual, clase social, o cualquier otra diferenciación. Y se consideran indivisibles porque constituyen un sistema integrado.” Diseño Curricular para la Educación Secundaria. Construcción de Ciudadanía. 1º a 3º año. La Plata, DGCyE, 2007.

<sup>2</sup> Idem.

la percepción, la afectividad, la comunicación, ya que las mismas hacen posible que sean realizadas con sentido y significado para ellos y, además, les posibilita abrirse a otros grupos de la comunidad –en clubes, sociedades de fomento, centros comunitarios, etcétera–, organizando y desarrollando proyectos de intervención comunitaria con sentido crítico y transformador”.<sup>3</sup>

La *corporeidad*<sup>4</sup> se constituye en este marco y cada adolescente la refleja en sus actitudes, en sus competencias motrices, en el cuidado o desatención de su dimensión corporal. Al finalizar esta materia, los alumnos deben apropiarse de los contenidos –que tendrán continuidad en los años siguientes–, consolidar hábitos y disponer de saberes indispensables para reconocer una práctica motriz adecuada y realizarla en forma autónoma. Los alumnos deben comprender y afianzar la fundamentación conceptual que sustenta una actividad saludable.

Si bien se considera que la actividad motriz y/o deportiva constituye un factor de prevención en materia de salud<sup>5</sup>, es menester reconocer que no todas sus prácticas se ajustan a este propósito. Un entrenamiento inadecuado, realizado irreflexivamente, puede provocar distintos tipos de lesiones; como las registradas en alumnos con exceso de peso, cuyas articulaciones no soportan la carga de carreras aeróbicas planteadas para todo el curso sin mayor discernimiento de las individualidades.

Del mismo modo, otras tareas que pretenden contribuir al desarrollo de la condición corporal, cuya ejecución demanda excesiva exigencia para los alumnos, produciéndoles agotamiento y dolor, son percibidas por ellos como una propuesta arbitraria y carente de sentido. Esto sucede, dado que no comprenden el por qué ni el para qué de su ejercitación, lo que termina incidiendo desfavorablemente en la relación establecida con estos contenidos, al punto tal que, una vez que egresan, suelen alejarse de las prácticas motrices.

<sup>3</sup> Idem.

<sup>4</sup> Rey Cao, Ana; Trigo Aza, Eugenia, *Motricidad... ¿Quién eres?*. Universidad de la Coruña, 2001. “La persona se manifiesta a través y con su cuerpo, pero esas manifestaciones –emociones, sentimientos, pensamientos– son parte de ese cuerpo (científicamente ya se ha encontrado la localización cerebral de los sentimientos, -Damasio; 1995-). Hablar del cuerpo en toda su amplitud es trascender del sistema orgánico, para entender y comprender al propio “humanes”. El ser posee un cuerpo, pero no es un cuerpo exclusivamente objetual, es un cuerpo que vive, que es expresión. El Humanes ya no sólo “posee” un cuerpo (que sólo hace) sino que su existencia es corporeidad, y la corporeidad de la existencia humana implica *hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer*”. (Extracto).

<sup>5</sup> Para la OMS, la salud “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.” (1946)

A partir de estas reflexiones referidas a la Educación Física, es intención de este documento abordar el tratamiento didáctico de algunos contenidos que se han agrupado en esta materia, para contribuir a revisar su enseñanza. Se propone pasar del uso del tiempo de clase destinado a entrenar las diferentes capacidades, con actividades dirigidas por el docente y atravesadas por el modelo eficientista, a la enseñanza de los principios, métodos y tareas a fin de que los alumnos se apropien de los mismos, los comprendan y puedan sustentar el diseño de sus propios planes de constitución corporal, conscientes de su incidencia en la disposición de sí.

Con frecuencia, a los docentes les surgen diferentes interrogantes tales como los siguientes.

- Al enseñar los contenidos que posibilitan el desarrollo de la constitución corporal, ¿con qué intención se hace? ¿Para construir un diagnóstico que oriente la tarea? ¿Para contribuir a su desarrollo? ¿Para cumplir requisitos formales de evaluación?
- Al proponer la ejercitación de las capacidades motrices, ¿se enseñan aquellos aspectos conceptuales que habilitan al alumno para una práctica consciente y autónoma? ¿Se presenta una propuesta uniforme? ¿Se diversifica la propuesta reconociendo las diferentes posibilidades y condiciones de partida de los alumnos?
- Al desarrollar las clases, ¿se presentan las actividades en forma exclusivamente directiva, explicando cada detalle de lo que deben hacer los alumnos? ¿Se abre un espacio para que sean ellos quienes generen propuestas, ideen planes, acuerden decisiones y se fortalezcan como grupo de aprendizaje?

Si bien las condiciones socioeconómicas y contextuales condicionan el desarrollo de las clases, la actualización en la fundamentación disciplinar y didáctica en el campo de la Educación Física y la comprensión de la problemática adolescente, pueden permitir a los docentes contrarrestar las dificultades que dichas condiciones provocan, favoreciendo su tarea en este Nivel.

En este sentido, es oportuno reflexionar acerca de:

- ¿qué sabemos sobre nuestros alumnos adolescentes y su relación con la corporeidad y la motricidad?;
- ¿qué interés despiertan la actividad motriz y el deporte en los adolescentes hoy?;
- ¿qué sienten los estudiantes cuando asisten a las clases de Educación Física y se encuentran con la vertical, el test de Cooper, la técnica detallada de un gesto deportivo, aislados de un contexto con sentido?

El desafío de las clases de Educación Física consiste en hacer de las tareas centradas en el propio cuerpo y la propia motricidad, un motivo de conocimiento, interés y placer, elaborándolas desde y con los adolescentes. Ayudarlos a descubrir que la fuerza, la resistencia u otras capacidades motrices son una manifestación de sí mismos, de su potencialidad y su posibilidad de actuación en cualquier situación vital. La habilidad motriz se debe pensar como un tesoro valioso para desarrollarse y vincularse efectivamente con el mundo y con el disfrute del saber hacer en lo cotidiano, en el trabajo, en el deporte, en el baile o la danza, entre otras prácticas; integrada a su personalidad, a sus gustos y estilos.

A partir de aquí surge la necesidad de revisar formas estereotipadas de entrenar las capacidades motrices y enseñar los principios, métodos y tareas para la formación y desarrollo corporal, con la intención de aportar a los alumnos contenidos y experiencias atravesadas por la historicidad y la realidad de vida de cada uno de ellos.

## Aportes para el análisis de los contenidos y su aplicación

Se propone analizar y realizar algunas sugerencias para la enseñanza del eje Corporeidad y Motricidad, con especial énfasis en dos de sus núcleos: la constitución corporal y la conciencia corporal. Sus contenidos son los que se detallan a continuación.

### Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.
- Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. La iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica. La fuerza velocidad o rápida. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen. La flexibilidad. Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada. La velocidad. Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.
- Capacidades coordinativas: las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor. Su implicación en situaciones de la vida cotidiana, del trabajo y de la recreación activa.
- Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.
- Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibrio corporal, sustento de la expresión corporal. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. Su consideración en la secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz.
- La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.
- El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.
- Las tareas en grupo para organizar, desarrollar y co-evaluar los proyectos de actividades motrices que posibiliten el desarrollo de la constitución corporal.
- Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.
- La práctica consciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

### Conciencia corporal

- El efecto de los distintos tipos de actividad motriz sistemática en los cambios corporales.
- Los proyectos personalizados de actividad motriz, su desarrollo y relación de sus efectos en la autoestima.
- Actitudes y posturas corporales. Su modificación a través de secuencias de actividades motrices significadas y valoradas individual y grupalmente.
- La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución. Su análisis crítico.
- La organización y el desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.
- Tareas de concientización corporal. La senso-percepción del propio cuerpo. Su relación con la auto-identificación y la comprensión de la propia corporeidad.<sup>6</sup>

El planteo integrador del Diseño Curricular deberá reflejarse en las clases, con un flujo adecuado de situaciones motrices que tiendan al desarrollo integral de los sujetos, en una edad en que la búsqueda del otro y el encuentro en tareas compartidas adquiere nuevos significados. En este aspecto, el rol de la Educación Física es de suma importancia para abordar reflexivamente con los alumnos el tema de su constitución corporal en la interacción con los otros.

Resulta impostergable para los alumnos de la orientación, afianzar la fundamentación en relación con la práctica motriz, sin eludir la enseñanza de los contenidos que lo hagan posible. Es imperioso cerrar definitivamente el capítulo ortodoxo de los ejercicios y las evaluaciones de capacidades, aislados del sentido humano que las prácticas corporales y motrices conllevan en sí mismas. Es una nueva oportunidad que ofrece el sistema escolar para que la Educación Física fortalezca su misión y sea valorada como un espacio curricular en el cual los alumnos se apropien del conocimiento necesario para saber de sí y continuar constituyéndose corporal y motrizmente durante toda la vida, superando aquellas versiones de esta disciplina en las que fueron reducidos a objetos de orden y disciplinamiento.

Cabe recordar, además, que en la materia Diseño y gestión de proyectos, correspondiente al último año, los estudiantes deberán desarrollar proyectos de prácticas corporales y motrices destinados a la comunidad, con la intención de que sean mediadores para que ésta también reciba los beneficios de una educación física que les ayude a comprender, desarrollar y disfrutar de su corporeidad.

<sup>6</sup> *Educación física y corporeidad*. Diseño Curricular para la Escuela Secundaria con Orientación en Educación Física. La Plata, DGCyE, 2010.

## El tratamiento didáctico de las capacidades motrices

En la clase de Educación Física se espera que el docente construya, junto con los estudiantes, las tareas para el abordaje de las capacidades motrices y presente los conceptos que sustentan a las mismas. Esta forma de intervenir se enmarca en una enseñanza basada en la comprensión, en la que los alumnos logran entender el qué, el cómo, el por qué y el para qué del hacer motor; de modo tal que lleguen a ser capaces de seleccionar y organizar por y para sí mismos las actividades corporales y motrices según sus necesidades e intereses.

Cuando un adolescente realiza una tarea motriz para lograr el conocimiento, la aceptación y el desarrollo de su condición física, pone en juego su corporeidad y deja de manifiesto el estado de sus capacidades motrices.

Las **capacidades motrices** son el potencial de la persona, relacionado con su motricidad y su corporeidad. Son de carácter interno, no visibles en sí mismas, sino a través de las acciones motrices que se despliegan. En la actualidad se consideran varios tipos de capacidades motrices, dentro de las cuales se distinguen las siguientes.

- **Capacidades condicionales:** determinan la condición física y dependen de lo metabólico y lo energético. Como su nombre lo indica, su presencia es condición indispensable para que el movimiento sea posible. Ellas son: fuerza, velocidad, resistencia. Algunos autores también incluyen la flexibilidad.
- **Capacidades coordinativas:** están determinadas por los procesos de regulación y control que tienen su sede en el sistema nervioso central, tales como diferenciación, reacción, equilibrio, ritmización, cambio, acoplamiento y orientación.
- **Capacidades perceptivas:** consisten en la posibilidad del sujeto de recibir, decodificar y organizar la información captada como sensaciones –a través de las diferentes vías de la sensibilidad– y con ellas construir patrones o nociones perceptivas que le permitirán interpretar la situación en que se encuentra, dándole sentido y significado. Algunos consideran a éstas como un tipo dentro de las capacidades coordinativas, relacionándolas especialmente con la capacidad de orientación espacio temporal.
- **Capacidades lógico-motrices:** se refieren a la posibilidad de resolver situaciones motrices, tomando en cuenta posibles alternativas y eligiendo la más adecuada en función del objetivo deseado.

- **Capacidades relacionales:** consisten en la posibilidad de vincularse con los otros, constituir grupos, establecer y respetar acuerdos, normas, reglas, etcétera; para hacer posible la convivencia y el logro de una meta en común.<sup>7</sup>

Aún cuando sea necesario recurrir a un análisis detallado de cada una de las capacidades, en pos de brindar elementos para facilitar la revisión de las prácticas actuales de enseñanza de estos contenidos, y/o actualizar su comprensión por parte de los docentes, cabe recordar que se concibe al ser humano, como unidad y totalidad, donde la corporeidad y la motricidad son dimensiones constitutivas de su identidad. Esta perspectiva pretende superar viejas prácticas donde se anteponía la capacidad –su ejercitación y mejora– a la persona; en este caso, a los adolescentes, con sus posibilidades, limitaciones, intereses e historia motriz previa.

En este sentido es preciso que los estudiantes comprendan la importancia de una acción motriz para su constitución corporal; reconozcan las posibles y variadas formas de ejecutarla; aprendan a distinguir cuál es la más adecuada según sus particularidades y necesidades; y ejerciten aquella o aquellas acciones que consideren más convenientes.

En el proceso de construcción y apropiación del hacer corporal y motor, resulta necesaria la previsión de instancias grupales, donde los estudiantes compartan con otros, se ayuden y confronten puntos de vista. Es preciso que la estrategia didáctica considere las reales posibilidades de la corporeidad de cada alumno y no parta de los estereotipos motores y/o de rendimiento fijo y normatizado, establecidos por tablas estandarizadas o por el propio docente.

Con la intención de ilustrar un tratamiento didáctico posible, se detallan a continuación situaciones hipotéticas de clase, basadas en experiencias reales, que no excluyen otras formas de la práctica docente y el despliegue de su creatividad en contextos diversos a la hora de enseñar.

En estas situaciones se presentan las capacidades condicionales y coordinativas. Por lo general, las capacidades condicionales representan la base material para la manifestación de las coordinativas (Navarro Valdivielso; 1998). Por su parte, las capacidades coordinativas son vitales para el desenvolvimiento seguro, tanto en los juegos deportivos como en cualquier tipo de actividad motriz, en la vida cotidiana y el trabajo.

<sup>7</sup> Este apartado referido a las capacidades, se ha elaborado sobre la base del "Glosario para comprender los documentos curriculares de Educación Física". DGCyE. Renzy, Gladys y otros.

Las capacidades condicionales son las que se detallan a continuación.

- **Resistencia:** consiste en “la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos” (Navarro Valdivielso; 1998).
- **Velocidad:** refiere a la capacidad de reaccionar o de realizar movimientos en la menor unidad de tiempo posible.
- **Fuerza muscular:** es “la propiedad que tiene el músculo de ejercer tensión en presencia de una resistencia o carga” (Pepincise; 1995).
- **Flexibilidad:** “consiste en una permisividad de movimientos amplios determinados por el tamaño de los huesos, el diseño anatómico esquelético de las articulaciones, la elasticidad y elongación muscular, la distensibilidad de ligamentos, cápsulas y tendones” (Alarcón; 1997). Está compuesta por la movilidad articular y por la elongación, siendo ambos elementos coordinativos y condicionales respectivamente. Desde este lugar, muchos autores no la consideran como capacidad condicional.

Por su parte, se pueden describir siete capacidades coordinativas:

- **Ritmización:** depende de la fluidez en la sucesión temporal de los movimientos.
- **Reacción:** posibilidad de responder rápidamente con acciones motrices adecuadas a distinto tipo de estímulos o señales.
- **Acoplamiento:** posibilidad de integrar habilidades motrices en secuencias significativas y coherentes para lograr un objetivo.
- **Diferenciación:** relacionada con la calidad, ajuste, precisión y fineza en la ejecución de un movimiento.
- **Cambio o transformación:** posibilidad de modificar o alterar la dirección, velocidad o fuerza del movimiento cuando la situación lo requiere.
- **Orientación espacio temporal:** posibilidad de dirigirse, ubicarse, orientarse en el espacio y tiempo con referencias diversas de los objetos.
- **Equilibrio:** posibilidad de mantener la postura ante fuerzas que actúan sobre el cuerpo.

A continuación se presenta una situación de clase hipotética donde se aborda la fuerza.

### Contenidos

- La fuerza velocidad o rápida. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.

### Propuesta de tareas

Docente: – Como acordamos la clase pasada, hoy veremos varias tareas que pueden realizarse para el desarrollo de la fuerza de distintos grupos musculares. Teniendo en cuenta los principios de intensidad y volumen que leyeron, les propongo realizar tareas con la cantidad de repeticiones que cada uno pueda, sin esforzarse demasiado, porque primero tienen que aprender cómo ejecutarlas, para evitar lesiones. Traten de registrar el efecto que perciben al realizarlas, para ir las seleccionando o cambiando –.

Los estudiantes van experimentando tareas para la zona abdominal, conversan con el docente sobre los cuidados para la cintura lumbar. Luego realizan actividades de fuerza para los músculos pectorales, brazos y piernas.

Los estudiantes reconocen los músculos más importantes de estas partes de su cuerpo. En parejas construyen dos tareas para el fortalecimiento de estos grupos musculares. Al final de la clase conversan sobre la importancia de estas tareas y acuerdan que, para la próxima clase, cada grupo traiga dos propuestas para trabajar los grupos musculares: abdominales, pectorales, brazos y piernas; considerando la intensidad, el volumen y su impacto en el juego.

En los párrafos siguientes, se presentan más propuestas continuando con otros contenidos del núcleo constitución corporal.

### Contenidos

- Principios de salud y de individualización.
- La velocidad. Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.

### Propuesta de tareas

Para ejercitar la velocidad, el docente pide a los estudiantes que realicen una entrada en calor que los prepare para los ejercicios de velocidad. Les propone que piensen:



- ¿Qué deben tener en cuenta para realizar una entrada en calor?
- ¿Todos deben hacer la misma entrada en calor? ¿Por qué?
- ¿Pueden establecer relaciones con los principios del entrenamiento que presenta la ficha B?

El docente les solicita que realicen primero algunas carreras, empezando muy lento y aumentando la velocidad. Observa la tarea de los alumnos y propone al resto del grupo que cada uno la pruebe, según sus posibilidades.

### Contenidos

- La velocidad y su relación con distintos tipos de acciones motrices.
- Principios de salud, individualización y recuperación.
- Componentes de la carga: intensidad y volumen.

### Propuesta de tareas

El patio se divide en tres sectores de 10 metros cada uno y el docente les plantea desplazarse individualmente por ellos, variando las velocidades (intensidad) y sus combinaciones ¿Cuántas combinaciones encuentran? Cada alumno deberá determinar la cantidad de tiempo que va a trabajar, según sus posibilidades, contando cuántas repeticiones realiza.

Se les solicita que cuenten mentalmente los segundos que tardan en estar en condiciones de volver a correr (principio de la recuperación) ¿Cuánto tiempo necesitan para recuperarse entre cada repetición? ¿Cuántas repeticiones realizaron en el tiempo de tarea? (Volumen)

Por último, se plantean algunas preguntas para que todos evalúen la clase.

- ¿Cuál fue el contenido central de la clase? ¿Pueden explicarlo?
- ¿Qué aprendieron hoy?
- ¿Cómo se relacionaron entre ustedes?
- El docente puede observar que no todos se esforzaron del mismo modo (heteroevaluación) y preguntar a los alumnos: ¿Piensan que podrían haberse esforzado más? (autoevaluación). ¿Qué opinan de las tareas? ¿Cómo podemos mejorar la próxima clase?

Procurando un aprendizaje motor comprensivo, el docente puede solicitar a los estudiantes que lean diferentes materiales, a fin de profundizar lo aprendido en la clase.

A continuación se presentan posibles ejemplos de fichas, entre otros materiales que el docente puede elaborar, donde se abordan distintos contenidos de la materia.

En la primera ficha se pretende explicar de manera sencilla conceptos relacionados con los principios de entrenamiento y el trabajo de las capacidades condicionales a través de la utilización de cargas. En la segunda, se incluye una propuesta referida al concepto de corporeidad, elemento clave en la fundamentación de esta orientación.

---

**EEM N°..... Educación Física y corporeidad. Profesor.....**

---

### Ficha 1: Los principios del entrenamiento<sup>8</sup>

**Entrenar** es el proceso que se utiliza, en algunas tareas, para alcanzar un mejor nivel del que se tenía al comenzarlas.

Esto es muy claro en el deporte, cuando los jugadores se **entrenan** para correr más rápido, soportar el esfuerzo de jugar todo el partido sin agotarse, tener buena potencia muscular para realizar las habilidades o la adecuada flexibilidad para no lesionarse y realizar los movimientos con soltura.

Además, es necesario pensar **para qué** se entrena, con qué sentido. Puede ser para rendir al máximo; mantenernos sanos, con buena condición física; disfrutar del deporte con los amigos; o, simplemente, para sentirnos bien.

Los principios pedagógicos que rigen el entrenamiento son:

- de la salud;
- de la individualización;
- de la recuperación;
- de la concientización;
- de la utilidad;
- de la especificidad;
- de la periodización;
- de la sobrecarga;
- del esfuerzo;
- de la continuidad.

---

<sup>8</sup> Ficha basada en el documento de la DEF. *El adolescente, su cuerpo, su motricidad*. La Plata, 2004.

Dentro del conjunto de los principios, en esta oportunidad se definen los principios de salud, de individualización, de recuperación, de concientización y de utilidad.

#### Principio de la salud

Las tareas motrices nunca deben causar daño, producir dolor o lesiones. Deben pensarse y ejercitarse teniendo en cuenta el cuidado del propio cuerpo y el de los otros. Es muy importante que se acompañen con la alimentación e hidratación adecuada y suficiente.

#### Principio de la individualización

Cada uno debe aprender a encontrar las tareas y cargas que le resulten adecuadas a sus necesidades, posibilidades y limitaciones. Los ejercicios hechos igual para todos y por todos, no sirven.

#### Principio de la recuperación

Es necesario tomar conciencia del momento en que se debe detener la actividad motriz y restablecer el cuerpo del esfuerzo realizado. Esta recuperación puede desarrollarse mediante tareas simples, como juegos recreativos o ejercicios de relajación.

#### Principio de la concientización

Refiere a la importancia de hacer tareas bien pensadas, con fundamento, apropiadas a la edad y a las necesidades de cada uno.

#### Principio de la utilidad

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, el entrenamiento que se realice tiene que ser útil en función del sentido que se le atribuye a esa práctica.

Es importante conocer estos principios para la realización de las prácticas corporales y motrices.

## Las capacidades motrices y el uso de las cargas

“La mejoría de aquel aspecto constitutivo de la motricidad, como son las capacidades condicionales, se logra mediante cargas –llamadas también estímulos–.” (González; 1991)<sup>9</sup>.

Las cargas, consideradas como impactos sobre la motricidad del sujeto, desencadenan modificaciones internas, tanto orgánicas como en sus comportamientos. Desde un aná-

<sup>9</sup> González, Ariel, *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1991.

lisis fisiológico, están determinadas por normas<sup>10</sup> que rigen el esfuerzo a realizar durante la ejercitación. Estas normas –también conocidas como principios, componentes o elementos de la carga– si bien se las diferencia para facilitar su identificación, aparecen integradas en la realización de cualquier actividad motriz.

Además de conocer los componentes o normas que rigen la formación de una carga, es fundamental que se respeten los principios pedagógicos sobre los que se sustenta el entrenamiento, que brindarán la posibilidad de armar significativamente la actividad motriz a desarrollar.

Los principios de la carga son:

- intensidad;
- duración;
- volumen;
- densidad;
- frecuencia.

La **carga** puede ser de carácter externo, “representada por los diferentes medios y métodos de entrenamiento y/o por la organización metodológica. Cada **carga externa** produce una reacción, tanto en el plano somato-funcional, como en el psicotemperamental y relacional. El grado de reacción que se produce a estos niveles y que está supeditado por las distintas transformaciones fisiológicas y bioquímicas, es a los que precisamente se designa como **carga interna**”. (Harre; 1976)

En otros términos, Ariel González señala que “la carga externa está representada por el ejercicio y por su dosificación”, mientras que la carga interna es el efecto que el ejercicio provoca sobre el organismo, el cual está condicionado por factores motivacionales, climáticos, estado de condición corporal y motriz y nivel deportivo.

Se trata de aprender a reconocer y a aplicar las normas que rigen las cargas para ser capaces de construir las propias, experimentando variadas técnicas y métodos que impacten sobre las capacidades condicionales y permitan el desarrollo. Es importante, además, aprender a diagnosticar y evaluar aquellas capacidades condicionales que resulten necesarias e interesantes de desarrollar o mantener en función de la propia condición corporal y motriz.

Siendo la **intensidad** y el **volumen** las principales normas o elementos para la construcción de cualquier carga, deben ser los primeros en ser aprendidos. A partir de ellos es posible

<sup>10</sup> Grosser y otros, *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Martínez Roca, 1988.

determinar, luego, las variaciones que pueden realizarse en las tareas motrices teniendo en cuenta la **frecuencia** y la **densidad**, según el tipo de acción motriz implicada.

Para aclarar dichos términos, “se entiende por **intensidad** a la exigencia o magnitud mediante la cual se realiza una acción motriz en la unidad de tiempo –es decir la cantidad de trabajo/acción motriz en un determinado tiempo–. (...) La intensidad se expresa en porcentajes, en tiempos, etcétera, por ejemplo: 75% del esfuerzo máximo realizado. (...) El tipo de intensidad a utilizar estará acorde a las necesidades y características del alumno”<sup>11</sup>.

El **volumen** es el número de acciones –y de reiteraciones de las mismas– en un período de tiempo, que puede ser una o varias sesiones de entrenamiento en el día, semana, año, etcétera. El volumen es sinónimo de cantidad y se expresa en números de kilómetros, en kilos de peso, en horas de entrenamiento, etcétera.

“La **frecuencia** nos indica la cantidad o número de veces que aplicamos una carga en la sesión, semana, años de entrenamiento. (...) Por último, la **densidad** de la carga refiere a los tiempos de recuperación, que deben estar acordes al tipo de entrenamiento. Es un factor que relaciona la recuperación en función de la intensidad y el volumen con que fue aplicada la carga de entrenamiento”<sup>12</sup>. “La densidad aumenta cuanto menor es la pausa entre dos repeticiones de un ejercicio”<sup>13</sup>.

Por **duración** se entiende el lapso de tiempo durante el cual se realiza la acción motriz y/o entrenamiento; determina la fuente energética que requerirán los músculos comprometidos en el mismo.

Es apropiado que cada uno pueda identificar, en primer lugar, las variables de la **intensidad** y el **volumen**, para luego integrar los conceptos de **frecuencia**, **duración** y **densidad**. Es decir, cuántas veces realiza la tarea para que produzca tal o cuál efecto, y cuánto tiempo debe dedicar a su recuperación para mantener o mejorar el propio nivel de condición física.

<sup>11</sup> González, Ariel, op. cit.

<sup>12</sup> Medeiro, Carlos. *¿Qué es entrenar?* . Mimeo, 1993

<sup>13</sup> Gonzalez, A. op.cit.

---

## Ficha 2: Acerca de la Educación Física y el concepto de corporeidad

---

Lean el siguiente fragmento de una clase de Educación Física.

*La profesora decidió planificar, para este 4º año, a partir del Eje “Corporeidad y motricidad”, pensando en las articulaciones con los otros ejes. Le preocupaba ver qué habían aprendido sus alumnos desde el año anterior en relación con su conciencia corporal, su constitución corporal, y en qué medida estos saberes incidían en sus prácticas deportivas y gimnásticas.*

*En la primera clase, comienza por proponerles que se agrupen de a pares y acuerden un ritmo de carrera de resistencia y una distancia a recorrer. El objetivo es que empiecen juntos y terminen juntos la distancia que acordaron. Para ello, cada uno debe prestar atención a sí mismo y al compañero, percibir sus ritmos de respiración, modificar el ritmo si es necesario, detenerse y recuperarse; es decir, se trata de una experiencia de resistencia compartida con otros. En los momentos oportunos se toman las pulsaciones y se hacen los ajustes necesarios.*

*La docente los reúne a medida que van llegando y finalizando su tarea. Conversan acerca de esta experiencia, lo que sintieron; qué registraron de su respiración y del ritmo cardíaco; la importancia de la ayuda y del aliento del compañero.*

*Luego propone a cada pareja que se fijen nuevas metas: que modifiquen la distancia a recorrer y el ritmo. Observaba cómo sus alumnos, se responsabilizan de sus propios logros, pero también de los logros del compañero.*

### Actividades

- ¿Qué aspectos de este fragmento de clase llaman tu atención? ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos del hacer corporal y motor de los estudiantes han sido tomados en cuenta por la profesora, según puede desprenderse del texto?
- Lean el fragmento que sigue, expliciten el concepto de corporeidad que allí aparece y establezcan relaciones entre este concepto y la clase que analizaron al comienzo.
- Seleccionen las ideas que les parezcan relevantes del fragmento sobre corporeidad y empléenlas para elaborar una definición de Educación Física a la que podría adherir la docente del texto.

“(…) Este cuerpo que somos es motricidad potencial, simbólica. Para acoger el estudio científico del cuerpo humano no es suficiente un paradigma disgregador, que diferencie entre ciencia natural y ciencia social; es necesario aproximarse a un paradigma emergente que recoja la totalidad humana (pensamiento, sentimiento, sociedad, naturaleza, movimiento). Quizá la diferenciación entre cuerpo material y cuerpo existencial (corporeidad), fruto del dualismo

defendido de una u otra manera por Platón, Leibniz, Malenbrache, Descartes ha motivado toda la guerra antropológica-filosófica entre la importancia dada al cuerpo y al espíritu.

La palabra "cuerpo" presenta veinte acepciones en el diccionario de la Real Academia Española. La primera o genérica define al cuerpo como "lo que tiene extensión limitada y produce impresión en nuestros sentidos por calidades que le son propias". Se presenta así un cuerpo como objeto, animal o cosa que ocupa un espacio y por ende se puede percibir por los sentidos. La segunda acepción nos dice "en el hombre y en los animales, materia orgánica que constituye sus diferentes partes". Una de las acepciones identifica cuerpo con cadáver.

¿Puede ser este cuerpo el objeto de una ciencia del hombre?. "Mientras que el animal se agota en su ser corporal, el hombre lo excede o lo supera...porque él no es solamente cuerpo, no sólo vive como cuerpo, sino que también se experimenta a sí mismo como cuerpo y vive su cuerpo como suyo; conoce su cuerpo, toma posturas frente a él, puede distanciarse de él: puede disponer de su corporeidad"(Gruppe; 1976)

La persona se manifiesta a través y con su cuerpo, pero esas manifestaciones –emociones, sentimientos, pensamientos- son parte de ese cuerpo (científicamente ya se ha encontrado la localización cerebral de los sentimientos -Damasio; 1995-). Hablar del cuerpo en toda su amplitud es trascender del sistema orgánico, para entender y comprender al propio "humanes". El ser posee un cuerpo, pero no es un cuerpo exclusivamente objetual, es un cuerpo que vive, que es expresión. El humano ya no sólo "posee" un cuerpo (que sólo hace) sino que su existencia es corporeidad, y la corporeidad de la existencia humana implica hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer".

-Rey Cao, Ana; Trigo Aza, Eugenia, *Motricidad... ¿quién eres?* (Extracto). Universidad de la Coruña, 2001.

## A modo de cierre

Hasta aquí se ha profundizado en conceptos estructurantes de la materia, el aporte formativo de la misma y su participación en la secuencia que conforma junto a Educación Física y Cultura y Educación Física y Comunidad. Además, se han incorporado situaciones didácticas hipotéticas a fin de proporcionar a los profesores posibles alternativas de trabajo.

Con el objeto de articular la teoría y la realización de las prácticas corporales, se sugiere proponer situaciones donde la secuencia didáctica comience con la experimentación de prácticas ludomotrices, deportivas, gimnásticas, entre otras; y a partir de la problematización de las mismas se interpielen los conceptos teóricos de la materia, evitando la disociación entre la teoría y la práctica. Un ejemplo de esto es la construcción del concepto de corporeidad a partir de la realización de las prácticas corporales.

Por lo tanto, el desafío que presenta la enseñanza de la materia consiste en proponer desde un abordaje dialéctico, una suerte de ida y vuelta, entre la práctica, su problematización y los aportes teóricos, procurando la constitución de la corporeidad y la motricidad en la relación con los otros, tanto en la escuela como en otros ámbitos.

## Bibliografía

---

- – – “Educación física y corporeidad” en *Diseño curricular para la Educación Secundaria. Orientación en Educación Física. 4º año*. La Plata, DGCYE, 2010.
- – – , “Marco general” en *Diseño curricular para la Educación Secundaria. Orientación en Educación Física. 4º año*. La Plata, DGCYE, 2010.
- Dirección de Educación Polimodal y TTP, *Programa para la definición del Diseño Curricular de la Educación Polimodal. “Culturas Adolescentes”*, Dipregep. La Plata, 2003.
- Le Breton, David, *La sociología del cuerpo*. Introducción. Buenos Aires, Nueva Visión, 2002.
- Medeiro, Carlos, *¿Qué es entrenar?* Mimeo, 1993.
- Navarro Valdivielso, Fernando, *La resistencia*. Madrid, Editorial Gymnos, 1998.
- Parlebas, Pierre, *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona, Paidotribo, 2001.
- Rey Cao, Ana; Trigo Aza, Eugenia, *Motricidad... ¿quién eres?* Universidad de la Coruña, 2001.
- Santín, Silvino, *Educación física: corporeidad y motricidad humana*. Conferencia. Viña del Mar, 1992.
- Sergio, Manuel, *Motricidad Humana*. Lisboa, Instituto Piaget, 1994.

### Bibliografía recomendada

- Dirección de Educación Física, *Aportes para la construcción curricular del Área Educación Física*. La Plata, DGCYE, 2002.
- – – , *Hacia una mejor Educación Física en la escuela*. Documento del curso semipresencial. La Plata, DGCYE, 2003.
- Gómez, Jorge; Renzi, Gladys; Corrales, Nidia; Ferrari, Silvia, *El adolescente, su corporeidad y motricidad*. La Plata, Dirección de Educación Física, DGCYE, 2004.
- González, Ariel, *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Stadium, 1991.
- Grosser Manfred y otros, *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Martínez Roca, 1988.
- Pastori, Cristina, *Adolescencia en contextos críticos. Una aproximación a la conceptualización de adolescencia*, Dirección de Psicología y Asistencia Social Escolar. La Plata, DGCYE, 2003.
- Souto, Marta, *Hacia una didáctica de lo grupal*. Buenos Aires, Miño y Dávila, 1993.



**Provincia de Buenos Aires**

**Gobernador**

Sr. Daniel Scioli

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

Dra. Nora De Lucia

**Vicepresidente 1º del Consejo General de Cultura y Educación**

Dr. Claudio Crissio

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

Dr. Néstor Ribet

**Director de Educación Física**

Lic. Leonardo Troncoso

**Director Provincial de Proyectos Especiales**

Cdor. Fernando Spinoso

**Director de Contenidos Educativos**

Prof. Fernando Arce

BUENOS AIRES EDUCACIÓN

BA

---

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