

MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACION DE LA NACION  
CONSEJO FEDERAL DE CULTURA Y EDUCACION

CONTENIDOS BASICOS COMUNES  
PARA LA EDUCACION POLIMODAL

Educacion Fisica

Febrero de 1997

Republica Argentina

I. Introduccion

La Ley Federal de Educacion No. 24.195 incluye, entre los objetivos de la Educacion Polimodal, "propiciar la practica de la educacion fisica y el deporte para posibilitar el desarrollo armonico del/la joven y favorecer la preservacion de la salud psicofisica" (art. 16 ).

La adolescencia se caracteriza por cambios corporales y personales significativos, de los cuales emergen nuevas características, capacidades y expectativas, que se pueden desarrollar y poner a prueba a través de los juegos y deportes, la gimnasia y la vida en la naturaleza y al aire libre. Estas actividades posibilitan y exigen la asunción de responsabilidades y compromisos en el marco de estructuras normativas y constituyen un campo de interés en tanto les permiten poner a prueba sus potencialidades, habilidades y deseos.

Los contenidos seleccionados para la Educacion Polimodal se organizan en bloques similares a los de la EGB, pero difieren cualitativamente de estos. Por un lado, debido al grado de complejidad y especificidad con que abordan los saberes y haceres corporales y motrices y, por otro, en funcion de las vinculaciones aun mas estrechas con los conceptos y procedimientos relativos al mejoramiento de la salud, la calidad de vida y el ambiente, el uso del tiempo libre, el enriquecimiento de los vinculos sociales con sentido etico, el desarrollo de capacidades y habilidades gimnasicas, deportivas, expresivas y ludicas.

La interaccion con contenidos que profundicen y amplien las adquisiciones de la EGB habra de permitir a los alumnos y las alumnas de la Educacion Polimodal construir su propia experiencia corporal y motriz en relacion con sus intereses particulares y con su formacion personal.

Los CBC de Educación Física para la Educación Polimodal se articulan con una gama amplia de Contenidos Básicos Orientados (CBO), dado que proporcionan marcos adecuados para la preservación y acrecentamiento de la salud, la consecución de un desempeño corporal y motriz autónomo, la transformación de los vínculos sociales y el desarrollo de la conciencia moral autónoma.

## II. Organización de los CBC de Educación Física para la Educación Polimodal

Esta organización está pensada para presentar los CBC y no prescribe una organización curricular para su enseñanza.

Los CBC de Educación Física para la Educación Polimodal se organizan en los siguientes bloques:

Bloque 1: Los juegos motores y deportes.

Bloque 2: La gimnasia.

Bloque 3: La vida en la naturaleza y al aire libre.

Bloque 4: Contenidos procedimentales para la práctica de actividades corporales y motrices.

Bloque 5: Contenidos actitudinales.

Respecto de la organización en bloques cabe señalar:

a) Los bloques permiten integraciones e interconexiones mediante la selección de temas que integren diferentes enfoques.

b) Los bloques 4 y 5 han de vincularse permanentemente con los contenidos de los bloques restantes.

En la caracterización de cada bloque se detalla:

- una síntesis explicativa de los contenidos a desarrollar;
- las expectativas de logros al finalizar la Educación Polimodal (este punto se exceptúa en el bloque de contenidos actitudinales);
- una propuesta de alcance de los contenidos.

## III. Caracterización de los bloques de Educación Física para la Educación Polimodal

Bloque 1: Los juegos motores y deportes

Síntesis explicativa

Los jóvenes muestran gran interés por la práctica de los deportes pero también por las formas de juego no deportivas. Por esto, juego y deporte se reúnen en un mismo bloque que comprende también a la natación, dado el carácter deportivo o recreativo que ella asume.

Las practicas deportivas, a su vez, adoptan formas institucionalizadas y no institucionalizadas. En las primeras, las reglas son establecidas por las instituciones deportivas mientras que las segundas se caracterizan por la movilidad de sus reglas y por la posibilidad de los jugadores de modificarlas, acercandose en esto al juego.

La practica de juegos y deportes ofrece espacios de articulacion entre lo individual y lo social que permiten ensayar roles, responsabilizarse, cooperar y reflexionar sobre cuestiones eticas referidas al juego limpio, al valor de las normas, a las relaciones entre esfuerzo y resultado, al exito y el fracaso, a los comportamientos de interaccion con otros.

Por otro lado, las practicas ludicas y deportivas desarrollan la capacidad de evaluar, decidir y actuar de acuerdo a reglas en la resolucion de situaciones y problemas concretos y la comprension de la relacion logica entre las reglas, los objetivos, las situaciones y las acciones corporales y motrices.

Adecuadamente conducidas, estas practicas permiten conocer los recaudos y cuidados vinculadas con el mejoramiento de la salud, distinguir los modos institucionalizados y no institucionalizados de practica deportiva y los compromisos corporales, motrices, emocionales y sociales diferentes que implican, tratar los conflictos que surgen de la dinamica y tarea de los grupos, favoreciendo el desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo los problemas y perjuicios vinculados con el uso de estimulantes y drogas.

Expectativas de logros

Al finalizar la Educacion Polimodal, los estudiantes estaran en condiciones de:

- Jugar juegos motores y practicar deportes con arreglo a los principios eticos sintetizados en la idea de juego limpio.
- Manejar los conocimientos, procedimientos y pautas logicas, tacticas, estrategicas, tecnicas, de salud e higiene, que les permitan practicar juegos y deportes respetando las condiciones propias y del entorno.
- Disponer de capacidades condicionales y tecnico-tacticas que les permitan la practica de juegos y deportes de su eleccion.
- Distinguir entre las formas y exigencias de las practicas deportivas institucionalizadas y no institucionalizadas.
- Disponer de las habilidades y actitudes necesarias para trabajar en equipos y grupos y para planificar y organizar eventos y actividades ludicas y deportivas.

Propuesta de alcance de los contenidos

CONCEPTUALES

- \* El juego, los juegos, jugar, jugar los juegos.

\* El deporte. Constitucion y evolucion historica como fenomeno e institucion social. La evolucion de las reglas, tacticas y tecnicas deportivas.

\* La etica del deporte. El comportamiento de los deportistas, los espectadores, los jueces, los dirigentes, las instituciones deportivas y los medios de comunicacion social.

\* El juego y el deporte. La practica deportiva institucionalizada y no institucionalizada.

\* Las actividades ludicas y deportivas, la salud y la calidad de vida. Condicion corporal, motriz, emocional y social en los juegos y deportes.

\* La logica de los juegos reglados y de los deportes. Tactica, tecnica y estrategia, cooperacion, oposicion, comunicacion y contracomunicacion.

\* El equipo y el grupo: diferencias y analogias. Roles, funciones, puestos y posiciones.

#### PROCEDIMENTALES

\* Elaboracion, practica, aplicacion y evaluacion de esquemas tacticos y estrategicos acordes a las disposiciones reglamentarias, considerando formas de cooperacion y oposicion y codigos de comunicacion y contracomunicacion motrices.

\* Analisis de la capacidad de anticipacion en relacion con las acciones propias y de compaÑeros y oponentes en situaciones de juego.

\* Analisis de gestos tecnicos y adecuacion de tecnicas deportivas a las situaciones de juego y a los esquemas tacticos previstos.

\* Analisis y evaluacion de tareas y dinamicas en equipos deportivos y de actuaciones y resultados en competencias deportivas.

\* Planificacion y organizacion de eventos y actividades ludicos y deportivos.

#### Bloque 2: La gimnasia

##### Sintesis explicativa

La reorganizacion del dominio corporal y motriz que implica la adolescencia requiere de actividades corporales y motrices orientadas hacia el reconocimiento y el mejoramiento del cuerpo, la postura y el movimiento.

Por su sistematicidad y por su intencion de producir efectos corporales verificables, las actividades gimnasicas constituyen un medio indispensable para el desarrollo, el reconocimiento y la asuncion del cuerpo adolescente pero implican saberes significativos y aplicables durante toda la vida en una amplia gama de situaciones vitales, laborales, profesionales,

Dos grandes direcciones orientan las practicas gimnasicas. Una vinculada al conocimiento y mejoramiento del cuerpo, la postura y el movimiento, y otra a la expresion y a la comunicacion gestual y corporal. Ambas direcciones no son contradictorias ni se excluyen sino que interactuan y se integran en todo tipo de movimientos.

La construccion de imagenes con el cuerpo en movimiento y quietud, permite a los alumnos y las alumnas armonizar la percepcion subjetiva con el reconocimiento y la aceptacion del propio cuerpo. y las posibilidades de movimiento.

Los contenidos seleccionados en este bloque se orientan a proveer a los alumnos y las alumnas del Nivel Polimodal de los saberes y haceres requeridos para conocer y desarrollar su cuerpo y entender el funcionamiento de sus sistemas organicos en situaciones de esfuerzo.

A la vez, propician el ejercicio y mejora de las destrezas y habilidades y de la condicion corporal y motriz, la organizacion de la postura, el perfeccionamiento de la economia de los movimientos, y tambien el desarrollo de una conciencia sobre salud, nutricion e higiene basada en el conocimiento de los recaudos y cuidados necesarios para hacer del ejercicio corporal y motriz una practica saludable

Finalmente, procuran favorecer el desarrollo de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y la comprension de su importancia para el desenvolvimiento personal y social asi como el acceso a lecturas criticas de los mensajes referidos a los ideales corporales que permitan reformular los significados socialmente atribuidos al cuerpo y proporcionen instrumentos para gestar sus propios valores esteticos.

El objetivo es el logro de una practica autonoma de las actividades corporales y motrices sistematicas vinculada con la salud y la calidad de vida y con los deseos y posibilidades de cada uno.

Expectativas de logros

Al finalizar la Educacion Polimodal, los estudiantes estaran en condiciones de:

- Conocer y manejar los principios que rigen el funcionamiento de los sistemas energeticos basicos, el entrenamiento de las capacidades corporales y motrices fundamentales (frecuencias, intensidades, formas organizativas, etc.) y los modos de economizar energia y restituirla, que los faculten para la practica consciente y autonoma de actividades gimnasicas.

- Relacionar el buen funcionamiento de los sistemas psiquico, corporal y organico con el ejercicio corporal y motriz sistematico y el cuidado de la higiene y la salud.

- Poseer conocimientos y habitos posturales correctos.

- Comprender las relaciones entre movimiento tonico y fasico y articulaciones y sinergias musculares, y operar con ellas en el ajuste y perfeccionamiento de las habilidades y tecnicas motoras generales y

especificas.

- Exhibir una disponibilidad motriz y expresiva que contribuya a un estado de condicion corporal que les permita afrontar esfuerzos y generar un vinculo disfrutable con la actividad corporal sistematica, de acuerdo con las posibilidades personales.

Propuesta de alcance de los contenidos

#### CONCEPTUALES

\* La destreza y la habilidad, la economia del movimiento y la condicion corporal.

\* El desarrollo y la actividad corporal y motriz sistematica.

\* El cuerpo, la postura y el movimiento; la expresion, comunicacion e interaccion con otros y con el ambiente. Sensorialidad, imaginario y simbolizacion.

\* La conciencia y el ajuste postural y motriz. Los esquemas posturales estaticos, dinamicos y referenciales y las tecnicas motoras generales y especificas de la gimnasia, el deporte, la expresion, la vida cotidiana y el trabajo.

\* La alimentacion, la nutricion y el ejercicio corporal y motriz sistematico. Habitros, acciones y practicas convenientes e inconvenientes.

\* El entrenamiento para el deporte y el entrenamiento para la salud: diferencias y similitudes.

\* Las capacidades motoras basicas: principios, metodos y tecnicas de entrenamiento.

\* El tono muscular, la postura y el movimiento. La relacion tonico-fasica. en el movimiento. Cuerpo, tiempo y espacio.

\* La contraccion, la decontraccion y la relajacion. La contraccion concentrica y excentrica. Fenomeno de Valsalva y esfuerzos a glotis cerrada. Los nucleos articulares y las sinergias musculares.

\* La gimnasia, la musica y la expresion el ritmo, la fluidez, la armonia, la precision y el dinamismo como cualidades del movimiento.

\* Distintas vertientes de organizaciones socioculturales del movimiento.

#### Procedimentales

\* Practica, analisis y ajuste de tecnicas motoras generales y especificas del movimiento gimnasico, deportivo, expresivo y del trabajo en relacion con el cuidado del propio cuerpo.

\* Creacion, practica y analisis de secuencias de movimiento gimnasico y expresivo.

\* Identificacion y funcionalizacion de nucleos articulares y

sinergias musculares y control de la alternancia contraccion-decontraccion en movimientos naturales y construidos.

\* Reconocimiento y ejercicio de tecnicas de decontraccion y relajacion muscular en situaciones diversas.

\* Practica y analisis de formas de prevencion, compensacion y correccion de desajustes posturales y motrices y de los recaudos pertinentes a los distintos tipos de contraccion muscular.

\* Ejercicio de la percepcion interior y exterior en situaciones de quietud y movimiento: localizacion, discriminacion y analisis de las distintas partes del cuerpo desde la percepcion..

\* Planificacion del entrenamiento personal considerando las características de las distintas capacidades motoras, los factores que favorecen el aprendizaje de destrezas y habilidades corporales y motrices y las frecuencias, intensidades y condiciones del ejercicio corporal saludable.

\* Organizacion del movimiento en relacion a peso y volumen; apoyos y posturas; duracion y distancia, direccion u orientacion, situacion y cualidades.

\* Exploracion del movimiento como capacidad de comunicacion y expresion.

### Bloque 3: La vida en la naturaleza y al aire libre

#### Sintesis explicativa

Las formas de vida y actividades en la naturaleza y al aire libre (campamentos, asentamientos, refugios, vivacs, juegos, deportes, raids, excursiones, marchas, etc.) implican la posibilidad de conocer el ambiente natural y efectivizar las prevenciones y cuidados necesarios para su preservacion, a la vez que ofrecen un marco especial para el desarrollo de la autonomia corporal, social y moral; para la prueba, el desafio, la exploracion simultanea de la aventura y la prudencia y la reflexion sobre la distribucion y el uso del tiempo libre.

La realizacion de proyectos y actividades en la naturaleza y al aire libre y las consecuentes tareas de programacion, gestion y organizacion requieren, simultaneamente, el aprendizaje de un conjunto de habilidades diferentes: proyectar, programar y organizar actividades y equipos en relacion con la prevision de objetivos y contenidos, presupuestos economicos, lugares, climas e instalaciones disponibles, requerimientos de seguridad, higiene, sanidad y manutencion; manejar dietas y requerimientos calóricos, preparar alimentos; planificar el tiempo en funcion de las necesidades de subsistencia y placer; usar instrumentos, herramientas y utensilios; evaluar y decidir en medios desconocidos; construir elementos de confort; esforzarse y economizar energia corporal en tareas diversas, etc.

Estas actividades contribuyen al desarrollo corporal y social de los adolescentes y a la interaccion con otras areas en proyectos diversos.

## Expectativas de logros

Al finalizar la Educacion Polimodal, los estudiantes estaran en condiciones de:

- Conocer distintas formas de vida en contacto con la naturaleza y los modos de programarlas, organizarlas y ejecutarlas sin dañar el ambiente.
- Distribuir y utilizar convenientemente el tiempo de trabajo y de ocio en funcion de las necesidades de subsistencia y placer.
- Interactuar positivamente en tareas grupales de proyecto, gestion, programacion, organizacion y ejecucion y en situaciones de convivencia en ambientes naturales.

Propuesta de alcance de los contenidos

### CONCEPTUALES

- \* Las formas de vida en la naturaleza y al aire libre: campamentos, asentamientos, refugios, vivacs, etc..
- \* Los trabajos en la naturaleza y al aire libre. Las actividades de subsistencia.
- \* Las actividades en la naturaleza y al aire libre: juegos, deportes, \*raids-, marchas, exploraciones, visitas, turismo, etc.
- \* La actividad grupal. Tareas y dinamicas grupales: funciones y roles.
- \* La naturaleza y el tiempo libre. Tiempo de trabajo y tiempo de ocio.
- \* La naturaleza y el deporte. Los deportes en la naturaleza.

### PROCEDIMENTALES

- \* Planificacion de formas de vida y actividades en la naturaleza y al aire libre considerando los objetivos, contenidos y actividades propuestos, los problemas presupuestarios, financieros, de gestion, de traslado, aprovisionamiento y equipos y los datos disponibles de los lugares seleccionados.
- \* Programacion, organizacion y ejecucion de actividades de tiempo libre en la naturaleza.
- \* Discusion, seleccion y aplicacion de formas democraticas para la conduccion, participacion, toma de decisiones y distribucion equitativa del trabajo y del tiempo libre.
- \* Estudio y aplicacion de tecnicas e instrumentos de orientacion y comunicacion en el ambiente natural.
- \* Analisis y empleo de criterios de seguridad personal y grupal y de preservacion del ambiente natural.

\* Programacion de los tiempos en funcion de las necesidades de subsistencia y placer.

Bloque 4: Contenidos procedimentales para la practica de actividades corporales y motrices

Sintesis explicativa

Los procedimientos relacionados con las actividades corporales y motrices se vinculan, principalmente, con la exploracion, elaboracion, experimentacion y practica de actividades gimnasticas, ludicas, deportivas, etc.

"Entrar en calor", estabilizar funciones, ahorrar energia corporal, ajustar el movimiento a la situacion, constituyen procedimientos propios de toda actividad corporal y motriz, mas alla de las peculiaridades que admiten en cada una de ellas.

En virtud de estas características, ellos deben trabajarse conjuntamente con los contenidos procedimentales especificos, con la intencion de preparar a los alumnos y alumnas para una practica corporal y motriz autonoma y eficaz, tanto individual cuanto en grupo.

Expectativas de logros

Al finalizar la Educacion Polimodal, los estudiantes estaran en condiciones de:

- Dominar y aplicar los procedimientos generales propios de la realizacion de actividades corporales y motrices en practicas autonomas y beneficiosas.
- Identificar los procedimientos mas apropiados a cada practica de acuerdo con las situaciones en que las realicen: en forma recreativa, competitiva o como entrenamiento, para su salud.

Propuesta de alcance de los contenidos

- \* Practica de normas de higiene.
- \* Empleo, elaboracion y sistematizacion de formas y tecnicas de preparacion organica, artro-muscular y psiquica y de recuperacion y estabilizacion de funciones corporales y organicas acordes con las distintas actividades corporales y motrices a realizar.
- \* Seleccion y/o elaboracion y sistematizacion de actividades, formas y tecnicas de aprendizaje de habilidades y destrezas corporales y motrices.
- \* Ajuste de posturas, habilidades y tecnicas de movimiento generales y especificas a los requerimientos de las situaciones ludicas, gimnasticas, deportivas, expresivas y del trabajo, diferenciando matices y calidades de movimiento.
- \* Regulacion de la respiracion en el esfuerzo.

\* Selección, elaboración y aplicación de tests de condición corporal y habilidad y destreza motrices.

\* Identificación y prevención de lesiones y práctica de técnicas básicas de Primeros Auxilios.

\* Planificación y realización de trabajos de investigación escolar sobre las relaciones entre salud, calidad de vida, juego y deporte, perjuicios del uso de estimulantes del rendimiento deportivo, etc.

## Bloque 5: Contenidos actitudinales generales

### Síntesis explicativa

Los contenidos actitudinales presentados en este bloque suponen, focalizan y amplían los Contenidos Actitudinales Generales para la Educación Polimodal, y deben ser considerados conjuntamente con los mismos.

Estos contenidos actitudinales no están separados de los contenidos conceptuales y procedimentales presentados en los bloques anteriores, sino que son transversales a todos ellos.

Las actitudes seleccionadas han sido reunidas en cuatro grupos que remiten a la promoción de actitudes que hacen al desarrollo personal, sociocomunitario, del conocimiento científico tecnológico y de la comunicación y la expresión de todos los y las estudiantes de la Educación Polimodal.

Las actividades gimnásticas, lúdicas, deportivas y en la naturaleza y al aire libre permiten generar un conjunto de actitudes relacionadas consigo mismo, con el ambiente y los otros, con el conocimiento y el aprendizaje y con la expresión y la comunicación, de gran valor en la formación de los adolescentes.

### Desarrollo personal

\* Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices y disposición y perseverancia para acrecentarlas.

\* Valoración del estilo personal en las realizaciones corporales y motrices y disposición crítica para con las propias actuaciones.

\* Interés por la eficacia motriz.

\* Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio en actividades lúdicas y deportivas y en la vida cotidiana.

\* Dominio de sí, tolerancia y serenidad en la competición, en la victoria y en la derrota.

\* Espíritu de aventura, prudencia y decisión ante riesgos y dificultades propias de las actividades corporales y motrices y en la naturaleza.

\* Disposicion para jugar y jugar con otros.

#### Desarrollo sociocomunitario

\* Valoracion de las actividades en la naturaleza y al aire libre como espacio de ocupacion creativa del tiempo libre.

\* Amplitud de juicio y respeto por los otros y sus distintos usos del cuerpo y la motricidad derivados de diferentes patrones sociales, etnicos, religiosos, de sexo, capacidad, etc.

\* Disposicion hacia la vida sana, la actividad corporal y motriz y el mejoramiento de la aptitud.

\* Capacidad de armonizar el propio rol y la propia funcion con los intereses y necesidades de los equipos y grupos en los que actua.

\* Disposicion para aprender habilidades y destrezas motrices con otros.

#### Desarrollo del conocimiento cientifico- tecnologico

\* Espiritu critico frente a los modelos corporales y de salud y frente a los datos y prescripciones relativos a los mismos.

\* Valoracion del uso del razonamiento intuitivo, logico y de la imaginacion para plantear y resolver problemas motores

\* Honestidad y objetividad en la evaluacion de las estrategias utilizadas y los resultados obtenidos.

\* Interes por las formas y tecnicas apropiadas para el desarrollo de las diferentes dimensiones del propio cuerpo y movimiento.

#### Desarrollo de la comunicacion y la expresion

\* Valoracion estetica de las realizaciones corporales y motrices y aprecio por el ritmo, el dinamismo, la precision, la armonia y la fluidez en el movimiento.

\* Disposicion hacia la creatividad y la inventiva motriz.

\* Valoracion de la disposicion de si en plenitud de accion y expresion motrices.

#### IV. DOCUMENTACION DE BASE

Republica Argentina, Ley Federal de Educacion No. 24.195.

Consejo Federal de Cultura y Educacion de la Nacion, Recomendacion No. 26/92, noviembre, 1992.

Consejo Federal de Cultura y Educacion de la Nacion, "Orientaciones Generales para acordar Contenidos Basicos Comunes" (Documentos para la Concertacion, Serie A, No. 6), diciembre, 1993.

Consejo Federal de Cultura y Educacion de la Nacion, "Propuesta Metodologica y Orientaciones Generales para acordar Contenidos Basicos Comunes" (Documentos para la Concertacion, Serie A No.7), diciembre, 1993.

DiseNos Curriculares Provinciales y de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires.

GOMEZ, Raul H.: \*Propuesta de Contenidos Basicos Comunes para el area de Educacion Fisica en la Educacion Polimodal, Ministerio de Cultura y Educacion de la Nacion, 1994.

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION, Direccion Nacional de Gestion de Programas y Proyectos, Ministerio de Cultura y Educacion de la Nacion: \*Propuesta de Contenidos Basicos Comunes - Area Fisico-deportiva - Educacion General Basica.