

QUITILIPÍ - CHACO



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR**  
**“Juan José Gualberto Pisarello”**

**CARRERA:**  
**PROFESORADO DE**  
**EDUCACIÓN SUPERIOR**  
**EN EDUCACIÓN FÍSICA**



**CURSO PROPEDEÚTICO**

**AÑO: 2025**

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| PALABRAS DE BIENVENIDA .....  | 3  |
| INTRODUCCIÓN .....  | 3  |
| MODALIDAD DE CURSADO .....  | 3  |
| PROPÓSITOS DEL CURSO PROPEDÉUTICO.....  | 3  |
| ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DEL CURSO PROPEDÉUTICO .....                                  | 4  |
| ANTES DE COMENZAR .....   | 4  |
| El portafolio, instrumento de registro, aprendizaje y evaluación.....                   | 4  |
| EJE I: SER ESTUDIANTE DE NIVEL SUPERIOR .....   | 4  |
| Iniciándonos en el nivel superior .....   | 4  |
| Actividad .....   | 5  |
| EJE II: CAPACIDADES ACADÉMICAS .....  | 5  |
| Estrategias de aprendizaje .....  | 5  |
| a. Comprensión de textos .....  | 5  |
| La lectura .....  | 5  |
| b. Una técnica de estudio: 2L 2S Y 2R .....   | 6  |
| c. Formas de organizar la información .....   | 7  |
| Textos para desarrollar actividades.....  | 9  |
| EJE III: SER DOCENTE .....  | 11 |
| Reflexiones iniciales.....  | 11 |
| Materiales de análisis y actividades .....  | 12 |
| 📖 “Relatos de escuela”.....   | 12 |
| A. Relato de Edith Litwin sobre un docente significativo en su trayectoria escolar .... | 12 |
| B. Relato de Martín Kohan sobre un docente significativo en su trayectoria escolar.     | 13 |
| Actividades: .....  | 13 |
| Perfil del egresado .....   | 13 |
| EJE IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS Y ACADÉMICOS DE NUESTRO I.E.S.....                     | 14 |
| Equipo de Conducción .....  | 14 |
| Algunos trámites importantes para no olvidar.....                                       | 14 |
| Condición de regularidad de los estudios .....  | 15 |
| Modalidades de cursado .....  | 15 |
| Modalidad semipresencial: características y requisitos .....                            | 15 |
| Modalidad libre: características y requisitos.....                                      | 16 |
| Régimen de correlatividades.....  | 16 |
| Sobre las calificaciones.....   | 16 |
| Solicitud y otorgamiento de equivalencias .....   | 16 |

|  |           |
|--|-----------|
| Sobre becas.....   | 17        |
| Sobre consultas al Bedel.....                              | 17        |
| Consultas en la plataforma virtual de la institución ..... | 17        |
| Código de convivencia .....                                | 17        |
| Carreras de grado existentes en la institución .....       | 18        |
| Plan de estudios de la carrera .....                       | 18        |
| Régimen de correlatividades de la carrera.....             | 21        |
| <b>EJE V: CONCEPTOS Y ACTIVIDADES INTRODUCTORIOS .....</b> | <b>24</b> |

## **PALABRAS DE BIENVENIDA**

El Equipo de Conducción y el colectivo docente les da la bienvenida a todos los estudiantes que optaron por formar parte de nuestra comunidad educativa, y hoy inician sus Cursos Propedéuticos como ingresantes a las distintas carreras de Formación Docente.

Nuestra mayor aspiración es que todos los estudiantes que hoy ingresan accedan a una formación de calidad, que les permita tomar decisiones y construir su proyecto de vida. Este recorrido que inician, con el cursado del Taller Propedéutico, requiere un compromiso de ambas partes, es decir, de los profesores que ponen a disposición una propuesta pedagógica para el desarrollo del Taller de ingreso inicial de carácter propedéutico y de ambientación, y también de los estudiantes que desarrollan el mismo.

Dar inicio al taller propedéutico les permitirá resolver actividades que lo vincularán con saberes, desarrollarán las competencias que requieren todos los estudiantes del Nivel Superior, competencias que contribuirán a su trayectoria estudiantil.

Les proponemos recorrer este camino sin temor, y si hay dificultades, no se desalienten, estaremos presentes para ayudarlos, y seguramente estarán otras personas, compañeros, amigos, familia que aportarán su granito de arena. Bienvenidos a todos y éxitos en cada una de las actividades.

## **INTRODUCCIÓN**

Esperamos puedas transitar con entusiasmo y compromiso los desafíos propios de esta nueva etapa. Para ello, en este Curso Propedéutico te ponemos en contacto con herramientas referidas al cómo estudiar y aprender en el nivel superior, y un acercamiento y reflexión sobre las características de la tarea docente.

El desarrollo del presente taller propedéutico abarcará 3 (tres) semanas de clases, y estará a cargo de un equipo de profesores de la carrera que has elegido.

## **MODALIDAD DE CURSADO**

La modalidad de cursado será presencial.

Los aspirantes estarán en condiciones de comenzar el cursado de las materias una vez que acrediten haber asistido en un 80% y realizado las actividades propuestas en un 100%, correspondientes a este Taller.

El taller será eliminatorio sólo en el caso en que los aspirantes no cumplan con los requisitos detallados anteriormente.

## **PROPÓSITOS DEL CURSO PROPEDÉUTICO**

- Construir un diagnóstico de las trayectorias de los estudiantes ingresantes para fortalecer la propuesta de enseñanza y acompañamiento institucional a lo largo del año 2025.
- Transmitir a los ingresantes las características centrales de la carrera y la institución para acompañar la reflexión sobre lo que implica ser estudiante de nivel

superior.

- Propiciar el análisis respecto a las representaciones sobre el rol docente que tienen los estudiantes ingresantes y reflexionar sobre la dimensión ético-política del rol en el contexto actual.

## ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DEL CURSO PROPEDÉUTICO

|  |
|--|
| <b>EJE A DESARROLLAR</b>   |
| <b>EJE I: Ser estudiante de nivel superior</b>                         |
| <b>EJE II: Capacidades académicas</b>                                  |
| <b>EJE III: Ser Docente</b>  |
| <b>EJE IV: Aspectos administrativos y académicos de nuestro I.E.S.</b> |
| <b>EJE V: Conceptos y actividades introductorios</b>                   |

### ANTES DE COMENZAR...

Antes de desarrollar las actividades te sugiero prepares los siguientes materiales:

- ✓ Un cuaderno o carpeta con hojas para escribir
- ✓ Lápiz negro, lápices de colores, birome negra o azul
- ✓ Regla (para el subrayado)
- ✓ Un diccionario
- ✓ El cuadernillo del Curso Propedéutico que lo puedes descargar de la página web del IES “Juan José Gualberto Pisarello”.
- ✓ Si posees una pc puedes usarla para responder tus actividades y organizar tu portafolio .

### El portafolio, instrumento de registro, aprendizaje y evaluación

Es la carpeta o cuadernillo que cada estudiante “arma”, “construye”, “compone” con los trabajos que reúne y produce durante el recorrido de su formación. En esta carpeta se pueden incluir actividades, apuntes, interrogantes, dudas, reflexiones, textos resumidos, cuadros y esquemas, y todo otro material que el estudiante considere pertinente incluir. De esta manera puede quedar documentado el camino recorrido durante el cursado de las materias. Esta carpeta puede adoptar el carácter de digital si archivas tus producciones en una carpeta de la pc.

## EJE I: SER ESTUDIANTE DE NIVEL SUPERIOR

### Iniciándonos en el nivel superior

Estás iniciando una carrera de Nivel Superior. Seguramente, la elección no fue sencilla. El comienzo de un nuevo proyecto despierta entusiasmo, preguntas, desafíos e inquietudes. Por ello, en este primer momento, te proponemos reflexionar y compartir las expectativas y decisiones que te llevaron a tomar esta elección profesional.

### Actividad

A. Queremos comenzar por reflexionar juntos acerca de la manera en que tomaste la decisión de estudiar en este Instituto la carrera docente y convertir tus inquietudes e interrogantes en tema de todos, ya que seguramente son comunes entre quienes se encuentran en el inicio de este recorrido.

- a. ¿Por qué elegiste estudiar esta carrera?
- b. ¿Cómo elegiste este Instituto de Formación Docente (ISFD)? ¿Por qué lo elegiste?
- c. ¿Qué conocimientos tenés acerca de la carrera?
- d. ¿Qué expectativas tenés en relación con el proceso de formación que estás por comenzar?

B. Escribí tus respuestas en un texto breve y ponelas en común con tus compañeros/as para luego retomarlas al finalizar las actividades que te proponemos a continuación.

C. Identifiquen, entre todos/as, cuáles son los motivos y expectativas que más se repiten en las respuestas que compartieron tus compañeros/as, y registrenlas.

---

## EJE II: CAPACIDADES ACADÉMICAS

### Estrategias de aprendizaje

Las **estrategias de aprendizaje** son procesos que implican asumir decisiones sobre cómo, coordinadamente, vamos a elegir y recuperar los conocimientos necesarios para cumplir con un objetivo fijado. La aplicación de estrategias de aprendizaje afianzará el aprender a aprender, hará posible:

- leer comprensivamente un texto
- buscar, analizar y registrar datos
- clasificar, ordenar y sintetizar información
- resumir, elaborar diagramas, esquemas, cuadros, mapas conceptuales
- formular hipótesis y argumentaciones
- elaborar informes

#### a. Comprensión de textos

**Comprender un texto** es un proceso interactivo en el que el receptor construye una representación mental del significado del texto. La comprensión no se mide en términos de todo o nada, sino que son posibles diferentes niveles de la representación mental de un texto, que suponen diferencias en la profundidad de la comprensión.

Comprender un texto implica atribuirle un sentido a la lectura, darle un significado propio a lo leído, o sea, integrar las ideas propuestas en el texto con las nuestras. ¿Cuándo comprendemos? Cuando somos capaces de explicar un escrito, lo que alguien nos dice, un gráfico, etc.

#### La lectura

Isabel Solé i Gallart (1994), divide el proceso de la lectura en tres **subprocesos: antes de la lectura, durante la lectura y después de la lectura**. Hay consenso entre todos los investigadores sobre las actividades que los lectores llevan a cabo en cada uno de ellos. La autora recomienda que cuando uno inicia una lectura se acostumbre a contestar las siguientes preguntas:

### 1. Antes de la lectura

¿Para qué voy a leer? (Determinar los objetivos de la lectura)

- a) Para aprender.
- b) Para presentar una exposición.
- c) Para practicar la lectura en voz alta.
- d) Para obtener información precisa.
- e) Para seguir instrucciones.
- f) Para revisar un escrito.
- g) Por placer.
- h) Para demostrar que se ha comprendido.

¿Qué sé de este texto? (Activar el conocimiento previo) En las otras dos etapas del proceso, Solé i Gallart propone:

### 2. Durante la lectura

¿De qué trata este texto? ¿Qué me dice su estructura? (Formular hipótesis y hacer predicciones sobre el texto).

- Aclarar posibles dudas acerca del texto.
- Releer partes confusas.
- Consultar el diccionario.
- Pensar en voz alta para asegurar la comprensión.
- Crear imágenes mentales para visualizar descripciones imprecisas.

### 3. Después de la lectura

- Hacer resúmenes.
- Formular y responder preguntas acerca del texto.
- Recontar.
- Utilizar organizadores gráficos.

## b. Una técnica de estudio: 2L 2S Y 2R

Para abordar correctamente un texto es conveniente aplicar la técnica **2L 2S y 2R**:

**Primera L:** es la **lectura global** del texto completo. Es importante leer con atención los títulos y los subtítulos del texto, porque anuncian los temas principales y nos permite adelantarnos al contenido que será tratado en el escrito. Evita que nos perdamos en las partes, dejando de tener en cuenta el todo. Es importante mirar los diagramas, gráficos, esquemas, imágenes que pudieran existir. Se pueden ir marcando las palabras desconocidas.

**Segunda L:** corresponde a la **lectura por párrafos**, lenta y reflexiva (lectura comprensiva); marcando cada párrafo entre corchetes y enumerándolos. A medida que leemos vamos consultando en el diccionario el significado de los términos desconocidos.

**Primera S:** equivale al **Subrayado** de las **ideas principales y secundarias** de cada párrafo. El subrayado de los textos es una técnica de aprendizaje que ayuda a concentrar la atención, activar la reflexión y seleccionar lo más importante del texto. Se pueden escribir notas al margen que expresen las ideas principales del texto.

**Segunda S:** equivale a la inicial de **Síntesis** de lo subrayado. El lector debe reformular el texto, teniendo en cuenta lo subrayado, empleando sus propias palabras y el orden que crea conveniente.

**Primera R:** equivale a **Relectura** o repetición oral de todo lo que está subrayado.

## **Segunda R: Repaso total** con palabras propias.

Durante la aplicación de ésta técnica, los alumnos deben realizar la notación marginal que son las dos o tres palabras que, a manera de título de cada párrafo, se escriben en el margen, sintetizando la idea principal de cada uno de los párrafos. Debe permitir ver, rápidamente, la estructura temática del texto. Posibilita una relectura rápida de los conceptos principales del texto.

### **c. Formas de organizar la información**

Pueden utilizarse diversas técnicas para organizar la información en distintos momentos del proceso de lectura: durante y posterior a la lectura.

#### ❖ **Subrayado** (durante la lectura)

Consiste en resaltar determinadas palabras o frases de un texto durante la lectura con señales convencionales, según la importancia del contenido. Para que el subrayado sea efectivo como método rápido y preciso de evocación del contenido leído hay que subrayar exclusivamente lo fundamental. Subrayar sólo las ideas claves de cada párrafo y las palabras técnicas específicas. Se debe preguntar sobre qué habla el párrafo y qué decir acerca de ello.

La **idea principal** es aquella que si se extrae del párrafo, éste pierde su sentido, quedando ella con sentido en sí misma. Se debe subrayar la menor cantidad de palabras posible, sin que la idea pierda sentido y claridad; no se debe subrayar dos veces la misma idea, elegir la más clara. La idea principal es la fundamental del párrafo, es el núcleo del pensamiento del autor. Hacerse la siguiente pregunta puede facilitar su reconocimiento: ¿Sobre qué se habla en este párrafo? (no tengamos en cuenta las explicaciones, aclaraciones, descripciones ni ejemplo). Prestamos atención a que, por lo general, cada párrafo contiene una idea principal.

Las **ideas secundarias** explican y amplían la idea principal y le siguen en importancia. Hacerse la siguiente pregunta facilitaría su reconocimiento: ¿Qué se dice acerca de lo que se habla en este párrafo?

Es importante establecer un código propio para subrayar. Por ejemplo: doble línea negra para las ideas principales; una sola línea para la idea secundaria y líneas verticales sobre el margen para los párrafos que tengo que comentar o recordar. Es importante no abusar del subrayado, para lo cual se debe leer con atención el texto.

Subrayar, después de haber hecho pre-lectura y lectura comprensiva, es una forma de organizar el material leído que equivale a la toma de notas.

#### . **Subrayado múltiple** (durante la lectura)

Por su intermedio se jerarquizan las ideas principales y secundarias. Para ello puede utilizarse distintos subrayados o colores para distinguirlas unas de otras.

Se puede subrayar la idea principal con doble línea y las ideas secundarias con línea simple.

#### ❖ **Notas marginales** (durante la lectura)

La notación marginal debe permitir “ver” en un golpe de vista la estructura temática y racional de un texto. Una vez subrayado el párrafo, recomendamos sintetizarlo mentalmente, anotarlo en forma abreviada o titulada en el margen.

Es conveniente utilizar para la notación marginal el margen exterior de cada página, porque es el más ancho en la mayoría de los casos. Los márgenes superior e inferior se reservan para notas críticas o referencias bibliográficas del lector.

Mentalmente debemos preguntarnos: ¿De qué habla? ¿Qué dice de eso de lo cual se habla?. Podemos decir que se trata de una síntesis de la idea principal expresada como título del párrafo. La notación marginal permite:

-Sintetizar el subrayado.

-Ver claramente la estructura temática y racional del tema.

Si se utiliza este recurso es elemental hacerlo en forma limpia, ordenada y conectar la síntesis

del contenido de las distintas anotaciones marginales de los párrafos de un texto mediante un orden lógico.

### ❖ **Resumen** (posterior a la lectura)

Es la condensación selectiva de un texto que detalla los aspectos básicos del contenido y **utiliza las expresiones del autor**. Es la transcripción de las ideas principales, **sin cambiar el vocabulario ni el orden que el autor le dio al texto**. Cuando al resumen se incorporan observaciones y explicaciones personales que no corresponden al texto, se tiene una síntesis. Luego de emplear la técnica del subrayado, se realiza el **resumen con las ideas subrayadas**. La función principal del resumen es seleccionar lo esencial de un texto, explicarlo en forma sencilla y condensarlo brevemente; por lo tanto, debe ser preciso, claro y breve.

Los principales procesos cognitivos que intervienen en el resumen son:

- Juzgar la importancia de cada información en el texto e incluir en el resumen sólo la información importante.
- Identificar conceptos generales que engloban ideas.
- Escribir el resumen.

Para elaborarlo tener en cuenta:

- Se concentra menos en el detalle y más en las ideas principales.
- Requiere práctica.
- Consiste en ordenar ideas fundamentales.
- No debe de exceder en extensión al 25 % del original.

Utilidad del resumen:

- Ayuda a desarrollar la capacidad de síntesis.
- Se mejora la capacidad de expresión escrita (puntuación, ortografía, etc.).
- Se perfecciona el proceso de lectura reflexiva.
- Se aumenta el nivel de concentración y se favorece la retención y asimilación.

### ❖ **Síntesis** (posterior a la lectura)

Una síntesis es un escrito donde se exponen las ideas principales de un texto tras su análisis y comprensión.

Analizamos estas ideas y las expresamos desde nuestro punto de vista, aunque también deban corresponderse con la opinión del autor. Es decir, debemos de comprender el texto, analizarlo, agrupar sus ideas y luego escribirlas pasadas por nuestro propio filtro. Suele ser más concisa que un resumen y puede consistir simplemente en la exposición de estas ideas de forma esquemática.

#### ¿Cómo se hace?

- Analizamos el texto y separamos la idea principal de cada párrafo
- Ordenamos las ideas más sencillas hasta llegar a la más compleja, suponiendo un orden incluso allí donde no hubiera
- Interpretamos el texto, integrando sus partes.
- Entre las dificultades que presenta la síntesis se destacan dos: el tiempo que insume realizarla, muy superior al del subrayado y las notas marginales; y el riesgo de que, al expresar las ideas del autor con nuestras palabras, cambiemos sin quererlo el sentido de las suyas.

### ❖ **Cuadro Sinóptico** (posterior a lectura)

Es una representación gráfica que a simple vista presenta con claridad las ideas principales del tema al que se refiere, ordenadas jerárquicamente, de mayor a menor generalidad. Se leen

de arriba hacia abajo o de izquierda a derecha.

Se lo puede elaborar con la ayuda de llaves o diagramas. El Cuadro Sinóptico permite que de sólo una mirada se adquiera una visión gráfica del contenido de un tema, cuyas ideas han sido ordenadas y jerarquizadas.

Se suele poner el título o idea principal en el sector izquierdo o en la parte superior y después, mediante "llaves" se van englobando los contenidos de las ideas principales, secundarias y distintas subdivisiones. No deben contener largas explicaciones.

Los pasos a seguir para realizar un cuadro sinóptico son:

1. Leer el texto para adquirir una idea general del tema.
2. Subrayar las ideas principales, secundarias y datos significativos
3. Se realiza el cuadro propiamente dicho siguiendo estas pautas:
  - a) Lo primero es leer el texto completo y subrayar las ideas más importantes.
  - b) La idea central se expresa en forma clara y precisa, la mayoría de las veces, en el título.
  - c) Se puede colocar el título en vertical para ocupar menos espacio.
  - d) Las ideas deben organizarse de lo general a lo particular.
  - e) No debes poner ideas propias, se utilizan sólo las del autor en turno.
  - f) Para las ideas principales, o subtítulos, debe emplearse términos o frases breves.
  - g) Puedes usar "llaves" o cuadros y rectángulos.

### ❖ Cuadro Comparativo (posterior a lectura)

Esta técnica de procesamiento de la información resulta particularmente útil cuando en el texto se hace referencia a dos o más objetos de los cuales se enuncian ciertas características.

Comparar es encontrar semejanzas, diferencias y relaciones entre dos o más elementos utilizando los mismos criterios o variables de análisis establecidos previamente. Esta última característica es fundamental para la correcta comparación.

En general, el cuadro comparativo adopta la forma de una tabla con tantas filas como variables de análisis (éstas se ubican en la primera columna) y tantas columnas como elementos a comparar (éstos se ubican en la primera fila). Cada columna se encabeza con el nombre del elemento y debajo de él se colocan sus características.

---

## Textos para desarrollar actividades

### ¿Cómo aprendo a través de los estilos de aprendizaje?

Ahora bien, ¿qué es un estilo de aprendizaje? En el lenguaje pedagógico el concepto de estilo suele utilizarse para señalar un conjunto de comportamientos reunidos bajo una sola etiqueta, no con el fin de simplificar o tratar de manera despectiva a la gente, sino que hablar de estilos resulta útil para clasificar y analizar conductas, todo sustentado en teorías psicológicas y pedagógicas. Un estilo de aprendizaje se entiende como la forma en la que una persona usa sus capacidades intelectuales para conocer la realidad; es decir, sus rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos, los cuales determinan el modo en que estructura los contenidos, en que forma y utiliza nociones, interpreta la información, resuelve los problemas, selecciona los medios de representación y se apropia del conocimiento (Alonso, Gallego & Honey, 2007).

El psicólogo David Kolb plantea que los estilos de aprendizaje emergen de tres factores causales: la genética, las experiencias de vida y las exigencias del entorno. Los teóricos Neil Fleming y Colleen Mills partieron del supuesto que si los/las estudiantes manifestaban diferentes preferencias en estilos de aprendizaje, al identificarlos, ellos/as mismos/as podrían adecuarse a las formas de enseñanza de sus profesores/as. Por lo tanto, incidir sobre el aprovechamiento de su educación (Alonso, Gallego & Honey, 2007). Con base en lo anterior, para describir la manera

en la que se aprende, para fines de este artículo nos centraremos en el Modelo de Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder, también llamado visual-auditivo-kinestésico (VAK): “el modelo de estilos de aprendizaje de la Programación Neurolingüística (PNL) toma en cuenta el criterio neurolingüístico, el que considera que la vía de ingreso de información al cerebro (ojo, oído, cuerpo) resulta fundamental en las preferencias de quien aprende” (Romo, López & López, 2006, p. 1). En éste se consideran tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico.

### **Estilo de aprendizaje visual**

Durante tu paso por la educación preescolar, primaria, secundaria y ahora en el bachillerato ¿has notado cierta preferencia para aprender a través de ver videos, fotografías, dibujos y esquemas? Esto es porque tu estilo predilecto de aprendizaje es visual. Los/as estudiantes predominantemente con este estilo recuerdan con mayor facilidad aquella información que sus profesores/as les transmiten por medio de organizadores gráficos (mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etcétera) y recursos visuales, a diferencia de los conocimientos obtenidos de forma oral o kinestésica. En la vida cotidiana quienes desarrollan el estilo de aprendizaje visual se caracterizan por ubicarse espacialmente y esta forma de aprender es importante al momento de poner en práctica algún conocimiento adquirido, como llegar a una dirección o localizar un sitio. En el aula las herramientas que emplea el alumno o alumna con el sistema de representación visual son el manejo de colores llamativos en los apuntes de clase, así como el orden y la claridad en la que presentan las ideas principales, sistematizan la información mediante dibujos o esquemas, pues de esta forma les es más fácil recordar lo aprendido, prestan atención a los detalles de su entorno y notan con facilidad los cambios en su espacio.

Estas son algunas estrategias que te pueden ser de utilidad si tu estilo de aprendizaje preferente es el visual:

- Agregar notas siempre que sea posible
- Organiza tus notas de tal modo que puedas ver con claridad los puntos principales, los conceptos y definiciones
- En tus apuntes une con flechas los hechos relacionados
- Codifica tus apuntes con marcadores de diversos colores, de manera que lo relacionado con un tema tenga el mismo color (Contreras & Del Bosque, 2004, p. 16).

### **Estilo de aprendizaje auditivo**

Consiste en asimilar la información mediante el oído, “las personas aprenden mejor cuando reciben explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona” (Contreras & Del Bosque, 2004, p. 13); es decir, la recepción de la información a través del sentido auditivo genera un aprendizaje significativo, a diferencia del que llega por otros canales. Las personas que usan preferentemente este sistema de representación conocen e interpretan la realidad a través de sonidos, por lo que pueden recordar voces o música, lo que les permite reconocer una canción, una conversación o la voz de una persona. Los sonidos marcan el modo particular de evocar las experiencias del pasado, establecer vivencias presentes e imaginar situaciones futuras. Entre las ventajas de este estilo de aprendizaje encontramos que la persona auditiva es excelente conversadora, posee capacidad para organizar sus ideas mentalmente y tiene una enorme facilidad para aprender idiomas y, naturalmente, música. De acuerdo con Morales y Pereida (2017), algunas características de quienes adquieren conocimientos a través de la dimensión auditiva son:

- Aprenden preferentemente escuchando
- Se adaptan muy bien a la clase expositiva (formato más frecuente en el sistema escolar)
- Recuerdan mejor lo que escuchan que lo que leen
- Entre 10 y 20% de la población perciben la información de manera auditiva (Morales & Pereida, 2017, p. 68).

Si tú consideras que tienes este estilo de aprendizaje te recomendamos:

- Estudiar en grupo
- Grabar tus clases, conferencias y reuniones
- Escuchar música clásica para concentrarte
- Escuchar podcasts

- Utilizar audiolibros como recurso para repasar o estudiar un tema.

### **Estilo de aprendizaje kinestésico**

El estilo de aprendizaje kinestésico, o también llamado pragmático, deriva de actividades que tienen que ver con nuestras sensaciones y movimientos; es decir, las personas suelen tener un aprendizaje predominante de la experimentación, de tareas al aire libre, como juegos, representaciones, proyectos escolares, entre otros. Algunos ejemplos son cuando aprendemos a andar en bicicleta, al principio nos costará trabajo, pero el cuerpo y las zonas musculares desarrollan un tipo de conocimiento en cada intento, como el movimiento idóneo, el equilibrio, la fuerza, el impulso, etcétera; lo mismo sucede al aprender a escribir en un teclado, nuestros dedos memorizan la ubicación de las teclas, tanto que a veces no es preciso verlas para usarlas. En el aula, los/las estudiantes con predominancia en el estilo de aprendizaje kinestésico tienen un avance significativo al tener contacto y manipular objetos físicos, visitar algún lugar o realizar tareas en laboratorios. Además, se caracterizan por ser “proclives a experimentar, a relacionar la teoría con la práctica, ser eficaces al tomar decisiones, ser realistas, ser técnicos, ser planificadores, ser concretos, propositivos, organizados, solucionadores de problemas y planificadores de acciones” (Alonso, Gallego & Honey, 2007, p. 74).

Si has identificado que tienes tendencia hacia el aprendizaje kinestésico tú puedes:

- Relacionar tu aprendizaje con ejemplos de la vida real
- Proponer al docente hacer estudios de caso para abordar algún tema
- Contratar visitas guiadas a lugares o a espacios que se vinculen con tu aprendizaje
- Realizar dinámicas o llevar objetos a la clase para ilustrar algún tema
- Promover juegos de rol, demostraciones o experimentos
- Utilizar el pizarrón para resolver problemas
- Hacer dramatizaciones
- Manipular objetos para explicar fenómenos
- Hacer exámenes a libro abierto (Lozano, 2016).

### **Conclusiones**

Se dice que las personas con un preponderante estilo de aprendizaje específico pueden tener problemas para desarrollar los otros; sin embargo, se ha comprobado que no usamos un solo sistema de representación para aprender, sino que varía de acuerdo con la actividad, el estado de ánimo o la edad. No se nace con un estilo para aprender en particular, sino que lo vamos desarrollando de acuerdo con las necesidades del momento. El conocimiento se obtiene de diferentes entornos, no sólo en el aula; por ejemplo, en tu trabajo, casa o incluso en la calle, cada quien tiene métodos diferentes de apropiarse de él, generar ideas y expresar opiniones respecto de las situaciones que se presentan en el día a día.

*Texto extraído de: Ra Rió Guendaruyubi. Revista de Divulgación. No. 6, mayo-agosto I Volumen 2 I Número 6. Pp 16-24.*

---

## **EJE III: SER DOCENTE**

### **Reflexiones iniciales**

En este espacio los invitamos a repensar acerca de la opción realizada por una carrera vinculada a la docencia, en alguno de los niveles del sistema educativo. Se espera que cada uno de ustedes pueda reflexionar a partir de su situación personal acerca de algunas cuestiones que se sugieren a continuación. Las producciones resultantes de dichas reflexiones deben ser incorporadas al portafolio. Este portafolio, cuya confección iniciarán durante el curso propedéutico, los acompañará durante su trayecto formativo.

Te proponemos que respondas en forma **escrita** (en un documento de Word u otro similar) las siguientes preguntas y las guardes en el espacio de portafolio, ya que más adelante

recuperaremos esta producción:

Algunas cuestiones para pensar:

- ¿Cuáles son las razones o motivaciones por las que elegiste esta carrera?
- ¿Qué ideas/representaciones tenés acerca de la actividad docente?
- ¿Cuáles son las tareas que consideras forman parte del ejercicio profesional docente?
- ¿Qué valoraciones perciben que la sociedad tiene de la tarea docente hoy?
- ¿Qué desafíos actuales enfrenta el ser docente en la actualidad?
- Te invitamos a que describas a un/a docente que hayas tenido a lo largo de tu trayectoria escolar, y que haya dejado una marca o "huella" significativa en vos.

## Materiales de análisis y actividades



### TEXTO: Representaciones sobre la docencia

En la escuela, además de aprender los contenidos que nos enseñan los docentes, aprendemos otras cosas de las cuales no siempre somos conscientes. A través de los doce años que pasamos en la educación obligatoria, nos vamos apropiando de concepciones, supuestos y valores sobre la función de la escuela, las características de la enseñanza, lo que significa aprender y el rol de la profesión docente. Cuando decimos “esta materia es más difícil que otras” o “este profesor/a es muy bueno/a”, utilizamos ciertos criterios y valoraciones acerca de lo que es el aprendizaje o el rol de un docente, en relación a lo que hemos vivido en nuestra

experiencia escolar. Estos aprendizajes que construimos en la escuela estructuran nuestra forma de comprender la docencia; de hecho, diversos autores señalan cómo influyen en la profesión de los docentes en ejercicio. La reflexión sobre estas experiencias y el intercambio entre colegas, permiten hacer conscientes aquellas concepciones, supuestos y valores que tenemos, comprender que existen otras experiencias y miradas sobre la profesión docente, y considerar estas cuestiones al momento de estudiar la carrera y de ejercer la profesión. El análisis de la biografía escolar se vuelve entonces una herramienta muy potente en la formación de los y las docentes. Las actividades que te presentamos a continuación tienen el propósito de analizar tu propia biografía y recuperar aquellas representaciones que hasta el momento construiste sobre la profesión docente.



### “Relatos de escuela”

Los invitamos a leer estos breves textos que dan cuenta de la mirada de algunas personalidades sobre sus maestros o profesores.

#### A. Relato de Edith Litwin sobre un docente significativo en su trayectoria escolar

Aprendías a ver. Payró te prestaba los ojos. Aprendías a ver matices, símbolos, representaciones. Vos no podías ver lo que él veía. Si mirabas solo, no veías lo mismo que él cuando te contaba. Creías que eras vos el que miraba a través de los ojos de él. Te deslumbraba la mirada. Era una clase descriptiva, pero profundamente interpretativa. Era entender, desde la crítica de la obra el contexto, la historia, los conflictos del momento. Lo que lograba transmitir era la genialidad, la inteligencia. Se podía mirar la mente de alguien a partir de su producción. [...] Y no preguntaba si uno entendía. Estaba seguro de que uno entendía, no tenía dudas. ¿Qué es ahí la comprensión? Si él te estaba contando lo que estaba sintiendo al descubrir algo que no existía, lo que te contaba era la emoción. Sentías lo que él sentía o

no sentía.

Fragmento de relato extraído de Maggio, M. (2012). Enriquecer la enseñanza. Los ambientes con alta disposición tecnológica como oportunidad. Buenos Aires: Paidós. Páginas 40 y 41

### **B. Relato de Martín Kohan sobre un docente significativo en su trayectoria escolar**

[...] quedé en la primera clase, bajo un impacto del que creo que todavía no me recuperé del todo. Viñas ponía en acción no solo una manera de dar clase sino una manera de entender la literatura, una manera de hacer literatura, una manera de ser intelectual, una manera de intervenir. Y todo eso ya estaba en las dos primeras horas de clase. [...] Las clases como las de Viñas son un estado de producción de conocimiento y no de impartir conocimientos. Los alumnos no asisten a eso, forman parte de eso [...] Viñas se convirtió en la posibilidad de hacer todo. Con él aparecieron al mismo tiempo la figura del docente, la figura del que escribía en los diarios, la figura del escritor. Todo lo que se podía ser que después iba a aparecer en otras figuras posibles, pero en ese momento y en términos de identificación representó todas las posibilidades en las que yo no había pensado. Viñas era la plasmación de todas esas posibilidades.

Fragmento de relato extraído de Maggio, M. (2012). Enriquecer la enseñanza. Los ambientes con alta disposición tecnológica como oportunidad. Buenos Aires: Paidós.

### **Actividades:**

**En un primer momento**, los/las invitamos a analizar los fragmentos, en función de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aspectos de los relatos les llamaron la atención?
- ¿Qué características de los/las docentes que aparecen en los relatos, destacan los/las narradores/as?
- ¿Qué tienen en común y en qué se diferencian estos fragmentos? Es importante aquí que se detengan a analizar, por un lado, la forma en que están escritos y el tipo de información que comparten sus autores, así como también qué aspectos destacan de la docencia y de qué modo entienden y valoran la enseñanza.
- ¿Se sienten identificados/as con los autores en relación con los y las docentes que ustedes reconocen que han dejado una huella o marca en su vida?

**En un segundo momento**, con sus profesores y compañeros socializarán sus respuestas y tomarán notas de las características que han tenido estos docentes destacados para ustedes.

**En un tercer momento**, cada uno elaborará un listado con las características que considera debería tener un buen docente y guardar en la sección portafolio.

---

## **Perfil del egresado**

Quien egresa de la formación superior en Educación Física, debería ser un profesional de la Educación:

- Con saberes para enseñar Educación Física en los diferentes ámbitos de la educación formal y no formal. Capaz de reconocer las implicancias de la diversidad cultural, la particularidad de los sujetos, las condiciones y procesos de enseñanza, las posibilidades de interacción con otras áreas curriculares.
- Preparado para participar activamente en los procesos de reflexión – acción con el fin de favorecer la construcción, reconstrucción, y comunicación, del conocimiento disciplinario y su vinculación con otros campos del conocimiento escolar, formal, no formal y científico.
- Capacitado para asumir responsabilidades, obligaciones y compromisos en relación con la necesidad del desarrollo de valores, hábitos y
- prácticas que favorezcan las prácticas profesionales del campo de la Educación Física.
- Formado con saberes sólidos, de validez reconocida y actualizado en base a investigaciones del campo y de otras ciencias y disciplinas, y que se constituyen el sustento de las prácticas de gestión de la Educación Física.
- Dispuesto a intervenir en prácticas de investigación propias de la Educación Física.

#### EJE IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS Y ACADÉMICOS DE NUESTRO I.E.S.

##### Equipo de Conducción

|  |  |
|--|--|
| Rectoría: Prof.: Laura C. Cayré              | Vicerrectoría: Prof.: Mario Molina           |
| Secretaría Académica: Prof. Sonia Radovancic | Secretaría Administrativa: Prof. Miguel Vega |
| Directora de Carrera: Prof. Lidia, Kuker     |  |

##### Algunos trámites importantes para no olvidar

Hay ciertos trámites administrativos que son fundamentales para que puedas ir siguiendo las diferentes etapas como alumno y que es importante que conozcas.

Lo primero que has hecho fue inscribirte como alumno de una carrera determinada. A partir de ese momento estás incluido en los listados de ingresantes de cada carrera.

Sin embargo, cuando esta etapa de ingreso concluye, tenés que inscribirte para poder cursar cada una de las materias de primer año y pasar a ser alumno efectivo de la carrera.

En el caso en que todavía estés adeudando alguna materia del nivel secundario, **la inscripción es condicional hasta el 30 de junio del año de ingreso**. A partir de ese momento si no concluiste el Nivel Medio, no podrás ser alumno regular del nivel superior, de allí la importancia de aprobar todas las materias pendientes antes de esa fecha.

Por otra parte, cuando vayas a rendir una materia, tendrás que inscribirte durante los días establecidos para ello. Si no estás incluido en las listas de exámenes no podrás rendirla. Muchos alumnos estudian y se preparan para rendir el examen final una vez concluido el cursado de las materias. Ello es consecuencia de la autonomía que tiene el alumno para ir desarrollando su trayecto formativo de manera personal. Cada estudiante decide qué materia y en qué momento va a rendirla. Y recuerda que el trámite de inscripción previa es fundamental.

### **Condición de regularidad de los estudios**

Se considera estudiante regular de una carrera, a quien haya aprobado un mínimo de dos unidades curriculares por año calendario. Durante el primer ciclo lectivo de ingreso del estudiante, será considerado alumno regular quienes se encuentren cursando al menos dos unidades curriculares en cualquiera de las modalidades de cursado que requiera asistencia. La condición de alumno regular en cada unidad curricular dependerá de los requisitos establecidos para cada modalidad de cursado y se mantendrá por dos años académicos para las instancias de cierre y acreditación correspondiente.

Los exámenes finales se administran en cuatro Turnos de Exámenes durante el año, generalmente en los meses de febrero- marzo (dos turnos), agosto y noviembre-diciembre. Los tribunales examinadores o mesas de exámenes están integrados por un Presidente y dos Vocales.

### **Modalidades de cursado**

Para poder cursar asignaturas y rendir exámenes de las materias, cada año tenés ue inscribirte en las materias en las fechas que la institución fije para ello.

Podrás inscribirte para cursar bajo las modalidades de alumno: PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL o LIBRE, según lo determine el Diseño Curricular de la carrera cursada.

### **Modalidad presencial: características y requisitos**

Cursado presencial: se entiende por cursado presencial, cuando la carga horaria correspondiente a la unidad curricular se cumple asistiendo a la Institución (IES, Escuelas Asociada, empresas, organizaciones estatales privadas, etc.).

El alumno deberá:

- a. Acreditar el 70 % de asistencia como mínimo, en las actividades propuestas en cada una de las unidades curriculares.
- b. Cumplimentar y aprobar el 100% de instancias de evaluaciones integradoras.
- c. El alumno tendrá derecho a reelaborar la mitad (50%) de las producciones como instancias de recuperación de las evaluaciones integradoras cuando no se alcancen los logros mínimos establecidos.
- d. Al cumplimentar los requisitos a) y b) el alumno REGULARIZA la unidad curricular y esta condición se mantiene durante 2 (años), a contar desde el momento de cierre de la unidad curricular.

### **Modalidad semipresencial: características y requisitos**

Cursado semipresencial: implica el recorrido de la unidad curricular sin cumplir los requisitos de asistencia y cumplimentado con todas las actividades académicas y/o evaluaciones integradoras previstas.

El alumno deberá:

- a. Cumplimentar y aprobar el 100% de instancias de evaluaciones integradoras.
- b. El alumno tendrá derecho a reelaborar la mitad (50%) de las producciones como instancias de recuperación de las evaluaciones integradoras cuando no se alcancen los logros mínimos establecidos.
- c. Al cumplimentar lo establecido en el ítem a) el alumno REGULARIZA la unidad curricular como alumno semipresencial y esta condición se mantiene durante 2 (años), a contar desde el momento de cierre de la unidad curricular.

## Modalidad libre: características y requisitos

- a) El alumno podrá optar por la condición de libre sólo en los casos de unidades curriculares con formato materia, en los Campos de la Formación General y Específica.
- b) Podrá también acceder a esta condición al no cumplir las condiciones como alumnos presenciales o semipresenciales y conforme a las especificaciones que en cada caso se señalan.

## Régimen de correlatividades

Además, tanto para cursar como para rendir materias, tenés que tener en cuenta que debés respetar el **régimen de correlatividades** fijado en tu plan de estudios. Esto significa que se exige generalmente que tengas determinados materias regularizadas o acreditadas para poder cursar o rendir otras.

## Sobre las calificaciones

- Los exámenes serán calificados de acuerdo con la escala numérica del 1 al 10.

### Escala numérica

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 a 5: No aprobado | 8: Muy bueno      |
| 6: Aprobado        | 9: Distinguido    |
| 7 : Bueno          | 10: Sobresaliente |

## Solicitud y otorgamiento de equivalencias

Se entiende por equivalencia al acto administrativo que efectúa el Instituto de Educación Superior, a través del cual otorga reconocimiento y aceptación de unidades curriculares rendidas y aprobadas en la misma institución u otras Instituciones de Educación Superior o en universidades nacionales de gestión estatal o privada, oficialmente reconocidas.

Podrán otorgarse dos tipos de equivalencias: equivalencia total o equivalencia parcial.

La equivalencia es total cuando se le reconoce coincidencia en un 70% o más de objetivos, contenidos, bibliografía, carga horaria, fundamentos teóricos y sujeto del nivel al cual va dirigido la formación entre la unidad curricular aprobada en otro institución, en otra carrera de la misma institución con la unidad curricular de la institución de destino.

Es parcial cuando en el procedimiento se le reconoce coincidencia menor al 70% de contenidos a la unidad curricular en la que solicita equivalencia.

El alumno que solicite equivalencias, puede cursar la Unidad Curricular cuya aprobación solicita, hasta tanto se le confirme fehacientemente el resultado de lo solicitado.

En caso de notificársele el otorgamiento de equivalencia parcial, podrá optar por continuar con el cursado de la unidad curricular o realizar la complementariedad que establezca la Institución. Dejará plasmada dicha decisión en medio escrito que se archivará en su legajo.

No se otorgará equivalencia, cuando entre las unidades curriculares objeto del pedido haya diferencias en relación al sujeto para el cual se forma. Tampoco será objeto de otorgamiento los espacios del campo de la práctica profesional cuando difiera el nivel y disciplina para el cual se forma.

Para el otorgamiento de la equivalencia en una unidad curricular, la fecha de aprobación de la misma no podrá superar los ocho años si se tratase de carreras incompletas. Cuando las unidades curriculares aprobadas provengan de carreras completas, dicho plazo se extenderá

a quince años.

Para iniciar el trámite de reconocimiento de unidades curriculares por equivalencias, el alumno deberá cumplimentar la siguiente documentación, debidamente certificada por la Institución de origen, y presentarla en una carpeta colgante con las hojas debidamente abrochadas, y con el nombre completo del solicitante:

- 1) Nota por triplicado en la que solicite el reconocimiento de equivalencias de Unidades Curriculares.
- 2) Certificado Analítico original de la Institución de la que proviene en la que conste las unidades curriculares acreditadas, con expresa indicación de fecha del examen y calificación obtenida. También deberá constar en el mismo o en otra certificación complementaria, el sistema de calificación, escala que se aplicó y nota mínima de aprobación.
- 3) Copias del programa analítico con el que haya aprobado la asignatura cuya equivalencia solicita.
- 4) Toda otra documentación que la institución considere necesaria o que complemente las anteriores.
- 5) La documentación arriba solicitada deberá presentarla a Secretaria Administrativa en los tiempos ya estipulados: **desde el 21/04 hasta el 09/05** inclusive del corriente año.

### **Sobre becas**

Si te han otorgado alguna beca y se te requiere un informe de las unidades curriculares acreditadas, debes asistir a la mesa de examen correspondiente con el formulario para que el profesor responsable complete lo referido a la unidad curricular que rendís.

### **Sobre consultas al Bedel**

Las consultas que puedes realizar al BEDEL de tu comisión son, entre otras, acerca de:

- Requisitos de inscripción- Legajos del alumno-Modalidades de cursado
- Requisitos para rendir exámenes finales
- Régimen de Asistencia/inasistencia- Justificación de inasistencias
- Horarios de clases -Vestimenta/uniforme
- Régimen de correlatividades
- Constancias de alumno regular
- Requisitos para solicitud de becas
- Trámites a realizar en las plataformas virtuales de la institución

### **Consultas en la plataforma virtual de la institución**

- Al ingresar a la página web [www.insquitolipi.cha.infed.edu.ar](http://www.insquitolipi.cha.infed.edu.ar) podrás acceder a información acerca de:
  - Datos generales sobre la institución
  - Ofertas académicas
  - Requisitos de inscripción de cada carrera
  - Cronogramas de exámenes finales
  - Curso propedéutico/taller de ingreso
  - Becas
  - Noticias y novedades

### **Código de convivencia**

Para conocer el Código de Convivencia vigente en la institución accede directamente desde la página web de esta institución.

- <https://insquitolipi-cha.infed.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2022/09/Regimen-de-convivencia-IES-Pisarello-2022.pdf>
- Para ingresar a la página web [www.inspisarello.com.ar](http://www.inspisarello.com.ar) siguiendo los pasos detallados a continuación:



- Ingresar en el ícono ALUMNO.
- Te solicitará tu número de DNI (sin puntos) y que ingreses la contraseña. En caso de ingresar por vez primera la contraseña será igual al número de DNI. Deberás cambiarla por seguridad.
- En dicha página podrás: consultar acerca de tu situación académica: unidades curriculares acreditadas, si estás inscripto como cursante en las unidades curriculares, calificaciones de evaluaciones integradoras (parciales).

### Carreras de grado existentes en la institución

- Profesorado de Educación Primaria
- Profesorado de Educación Superior en Artes Visuales con orientación en pintura
- Profesorado de Educación Superior en Educación Física
- Profesorado de Educación Secundaria en Lengua y Literatura
- *Profesorado de Educación Secundaria en Química \*\**
- *Profesorado de Educación Superior en Música \*\**
- *Profesorado de Educación Especial con Orientación en Discapacidad Intelectual \*\**

### Plan de estudios de la carrera

**PROFESORADO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EDUCACIÓN FÍSICA (Cohorte 2017)**

| Unidades Curriculares   | DURACIÓN      | Hs. Catedra Semanal | Hs. Catedra anuales | Hs. Roloj Anuales | CAMPOS                                     |
|---|---------------|---------------------|---------------------|-------------------|--|
| <b>PRIMER AÑO</b>   |               |                     |                     |                   |  |
| Pedagogía   | Anual         | 4                   | 128                 | 85                | DE LA FORMACIÓN GENERAL                    |
| Psicología Educativa  | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Alfabetización Académica  | Anual         | 4                   | 128                 | 85                |  |
| La Gimnasia y su Enseñanza I  | Anual         | 4                   | 128                 | 85                | DE LA FORMACION ESPECIFICA                 |
| Los Juegos y su Enseñanza I   | Anual         | 4                   | 128                 | 85                |  |
| Los Deportes y su Enseñanza   | Anual         | 4                   | 128                 | 85                |  |
| Anatomía Funcional  | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Hándbol   | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos    | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Práctica Docente I:   | Anual         | 5                   | 160                 | 107               | DE LA FORMACION EN LA PRACTICA PROFESIONAL |
| <b>Total Horas 1er Año</b>  |               | <b>37</b>           | <b>1184</b>         | <b>788</b>        |  |
| <b>SEGUNDO AÑO</b>  |               |                     |                     |                   |  |
| Didáctica General   | Anual         | 5                   | 160                 | 107               | DE LA FORMACIÓN GENERAL                    |
| Filosofía   | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Teoría y Epistemología de la Educación Física                                   | Anual         | 4                   | 128                 | 85                | DE LA FORMACION ESPECIFICA                 |
| Biomotricidad y Fisiología del ejercicio  | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Fútbol  | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Atletismo I   | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| La Gimnasia y su Enseñanza II   | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Los juegos y su enseñanza II  | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Práctica Docente II.  | Anual         | 5                   | 160                 | 107               | DE LA FORMACION EN LA PRACTICA PROFESIONAL |
| <b>Total Horas 2do. Año</b>   |               | <b>35</b>           | <b>1120</b>         | <b>747</b>        |  |
| <b>TERCER AÑO</b>   |               |                     |                     |                   |  |
| Tecnología de la Información y la Comunicación en Educación                     | Anual         | 3                   | 96                  | 64                | DE LA FORMACIÓN GENERAL                    |
| Sociología de la Educación  | Anual         | 4                   | 128                 | 85                |  |
| Historia y Política de la Educación Latinoamericana, Argentina y Chaqueña       | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| La Gimnasia y sus Prácticas   | Anual         | 4                   | 128                 | 85                | DE LA FORMACIÓN ESPECIFICA                 |
| Atletismo II  | Anual         | 2                   | 64                  | 43                |  |
| Basquetbol  | Anual         | 4                   | 128                 | 85                |  |
| Natación I  | Anual         | 3                   | 96                  | 64                |  |
| Didáctica de la Educación Física Nivel inicial y nivel primario                 | Cuatrimestral | 3                   | 48                  | 32                |  |
| Didáctica de la Educación Física Nivel secundario y nivel superior              | Cuatrimestral | 4                   | 64                  | 43                |  |
| Práctica Docente III:   | Anual         | 6                   | 192                 | 128               | DE LA FORMACION EN LA PRACTICA PROFESIONAL |
| <b>Total Horas 3to. Año</b>   |               | <b>36</b>           | <b>1040</b>         | <b>693</b>        |  |

| CUARTO AÑO   |               |           |            |            |  |
|--|---------------|-----------|------------|------------|--|
| Formación en Derechos Humanos, Ética y Ciudadanía        | cuatrimestral | 4         | 64         | 43         | DE LA FORMACIÓN GENERAL                    |
| Cultura y Lengua Originaria                              | cuatrimestral | 4         | 64         | 43         |  |
| Natación II  | Anual         | 2         | 64         | 43         | DE LA FORMACION ESPECIFICA                 |
| Voleibol   | Anual         | 4         | 128        | 85         |  |
| Prácticas Corporales en el Medio Ambiente II             | Anual         | 5         | 160        | 107        |  |
| Teoría y Práctica del Entrenamiento                      | Anual         | 3         | 96         | 64         |  |
| Educación Física y Diversidad                            | cuatrimestral | 3         | 48         | 32         |  |
| Residencia Pedagógica I                                  | Anual         | 7         | 224        | 150        | DE LA FORMACION EN LA PRACTICA PROFESIONAL |
| <b>Total Horas 4to. Año</b>                              |               | <b>32</b> | <b>848</b> | <b>567</b> |  |
| QUINTO AÑO   |               |           |            |            |  |
| Psicosociología de la Formación                          | Anual         | 4         | 128        | 85         | DE LA FORMACIÓN GENERAL                    |
| Prácticas Corporales en el medio Acuático                | Anual         | 2         | 64         | 43         | DE LA FORMACION ESPECIFICA                 |
| Gestión y Legislación en el campo de la Educación Física | Anual         | 3         | 96         | 64         |  |
| Investigación en Educación Física                        | Anual         | 5         | 160        | 107        |  |
| Unidad Curricular: Propuesta Variable I                  | Anual         | 2         | 64         | 43         |  |
| Unidad Curricular: Propuesta Variable II                 | Anual         | 2         | 64         | 43         |  |
| Residencia Pedagógica II                                 | Anual         | 8         | 256        | 160        | DE LA FORMACION EN LA PRACTICA PROFESIONAL |
| <b>Total Horas 5to. Año</b>                              |               | <b>30</b> | <b>832</b> | <b>545</b> |  |

**Régimen de correlatividades de la carrera**

"2018 Año de la Concientización sobre la Violencia de Género"

69457

ANEXO I A LA RESOLUCIÓN N° \_\_\_\_\_  
**RÉGIMEN DE CORRELATIVIDADES DEL  
 PROFESORADO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EDUCACIÓN FÍSICA**

| Año de cursado                  | Unidad Curricular   | Para cursar debe tener |          | Para acreditar debe tener   |  |
|---------------------------------|---|------------------------|----------|---|--|
|                                 |   | Regularizada           | Aprobada | Regularizada  | Aprobada   |
| P<br>R<br>I<br>M<br>E<br>R<br>O | Pedagogía   | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Psicología Educacional  | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Alfabetización Académica  | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | La Gimnasia y su Enseñanza I  | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Los Juegos y su Enseñanza I   | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Los Deportes y su Enseñanza   | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Anatomía Funcional  | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Hándbol   | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos    | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
|                                 | Práctica Docente I  | Taller propedéutico    | S/R      | S/R   | Taller propedéutico  |
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>O | El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos | S/R                    | S/R      | S/R   | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos |
|                                 | Didáctica General   | S/R                    | S/R      | S/R   | Psicología Educacional   |
|                                 | Filosofía   | S/R                    | S/R      | S/R   | S/R  |
|                                 | Teoría y Epistemología de la Educación Física                                   | S/R                    | S/R      | S/R   | Alfabetización Académica   |
|                                 | Biomotricidad y Fisiología del Ejercicio  | S/R                    | S/R      | S/R   | Anatomía Funcional   |
|                                 | Fútbol  | S/R                    | S/R      | S/R   | S/R  |
|                                 | Atletismo I   | S/R                    | S/R      | S/R   | S/R  |
|                                 | Los juegos y su enseñanza II  | S/R                    | S/R      | S/R   | S/R  |
| La Gimnasia y su Enseñanza II   | S/R   | S/R                    | S/R      | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos;<br>La Gimnasia y su Enseñanza I |  |

|                                 |   |  |  |     |   |
|---------------------------------|---|--|--|-----|---|
|                                 | Práctica Docente II   | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos; Práctica Docente I   | S/R  | S/R | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos; Práctica Docente I                        |
| T<br>E<br>R<br>C<br>E<br>R<br>O | Sociología de la Educación  | Pedagogía  | S/R  | S/R | Alfabetización Académica; Pedagogía   |
|                                 | Tecnología de la Información y la Comunicación en Educación               | S/R  | S/R  | S/R | S/R   |
|                                 | Historia y Política de la Educación Latinoamericana, Argentina y Chaqueña | S/R  | S/R  | S/R | Alfabetización Académica, Pedagogía   |
|                                 | La Gimnasia y sus Prácticas   | La Gimnasia y su Enseñanza II  | La Gimnasia y su Enseñanza I   |     | La Gimnasia y su Enseñanza I; La Gimnasia y su Enseñanza II; Biomotricidad y Fisiología del Ejercicio                   |
|                                 | Atletismo II  | S/R  | S/R  | S/R | Atletismo I   |
|                                 | Basquetbol  | S/R  | S/R  | S/R | S/R   |
|                                 | Natación I  | S/R  | S/R  | S/R | S/R   |
|                                 | Didáctica de la Educación Física Nivel Inicial y Nivel Primario           | Didáctica General  | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos; Psicología Educacional | S/R | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos; Psicología Educacional; Didáctica General |
|                                 | Didáctica de la Educación Física Nivel Secundario y Nivel Superior        | Didáctica General; El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos |  |     | Didáctica General; El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos                      |
|                                 | Práctica Docente III  | Los Juegos y su Enseñanza I; Los Juegos y su Enseñanza II; Práctica Docente II                     | S/R  | S/R | Los Juegos y su Enseñanza I; Los Juegos y su Enseñanza II; La Gimnasia y su Enseñanza I; Práctica Docente II            |

C  
U  
A  
R  
T  
O

|  |  |  |     |   |
|--|--|--|-----|---|
| Cultura y Lengua Originaria                      | S/R  | S/R  | S/R | S/R   |
| Formación en Derechos Humanos, Ética y Ciudadana | S/R  | S/R  | S/R | S/R   |
| Natación II                                      | Natación I   | S/R  | S/R | Natación I  |
| Voleibol   | S/R  | S/R  | S/R | S/R   |
| Teoría y Práctica del Entrenamiento              | La Gimnasia y sus Prácticas  | La Gimnasia y su Enseñanza II  | S/R | La Gimnasia y su Enseñanza II; La Gimnasia y sus Prácticas: Biomotricidad y Fisiología del Ejercicio  |
| Prácticas Corporales en el Medioambiente II      | El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos          | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos | S/R | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos; El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos |
| Educación Física y Diversidad                    | El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos          | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos | S/R | El Sujeto de la educación del nivel inicial y primario en contextos diversos; El Sujeto de la educación del nivel secundario y superior en contextos diversos |
| Residencia Pedagógica I                          | Práctica Docente III; Didáctica de la Educación Física Nivel Secundario y Nivel Superior | Didáctica de la Educación Física Nivel Inicial y Nivel Primario              | S/R | Práctica Docente III; Didáctica de la Educación Física Nivel Inicial y Nivel Primario; Didáctica de la Educación Física Nivel Secundario y Nivel Superior     |

## EJE V: CONCEPTOS Y ACTIVIDADES INTRODUCTORIOS

### ALGUNAS PAUTAS GENERALES

#### En relación a los horarios de participación en actividades físico-deportivas:

- ✓ Concurrir puntualmente (10 min antes de la hora fijada).
- ✓ Desayunar correctamente: es determinante a la hora de rendir físicamente, evitar hipoglucemias (mareos, palidez, descompensaciones).
- ✓ Preparar una mochila, bolso: agua 1 L, barra de cereal o fruta, toalla de mano. Llevar estos elementos especialmente en jornadas calurosas e intensas de más de una hora.
- ✓ Descansar adecuadamente para optimizar el rendimiento. (no sobrecargarse de actividades extras (picados de fútbol, padle, vóley) al menos las semanas del cursado).
- ✓ Disposición y respeto hacia las actividades, horarios, alumnos y profesores.

El **Certificado de Aptitud Higiénica** para el ingreso al Natatorio deberá tener en cuenta:

- a) Examen de cuero cabelludo destinado a la detección de pediculosis (piojos).
- b) Examen de pliegues inguinales, axilas y espacios interdigitales de manos y pies, con el objetivo de detectar micosis contagiosas (hongos).

#### Accesorios de natación básica

##### 1. Malla:

- Consejos para las chicas: Malla (de una sola pieza) se asegura que tiene la máxima libertad de movimientos con los brazos
- Consejos para los chicos: Existen muchos modelos más o menos ajustados. Si te decides por uno grande de playa, de corte ancho, tendrás más trabajo a la hora de nadar porque estos bañadores recogen mucha agua, especialmente en los bolsillos; para evitar esto la solución es coserlos.

##### 2. Gorro:

Las funciones del gorro son varias:

- Mantiene el pelo fuera de sus ojos, nariz y boca, en el caso de tenerlo largo.
- Ofrece menos resistencia al avance a causa del pelo, deslizándonos mucho mejor a través del agua.
- Evita que tu pelo absorba demasiado cloro, con el consiguiente deterioro del cabello.
- Como medida higiénica para otros usuarios y para el mantenimiento de la piscina (filtros, skimmers, etc).
- Identificar a los miembros de un mismo equipo.

En el mercado existen tres opciones: de lycra o tela, de látex y los de silicona.

##### 3. Toalla

##### 4. Gafas o Antiparras

##### 5. Ojotas

##### 6. Tapones para los oídos y nariz

Las causas de la denegación del ingreso al Natatorio comprenderán:

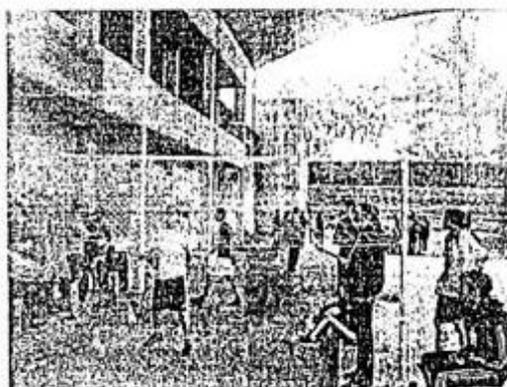
- a) toda afección cutánea y/o diarrea
- b) falta de higiene, tanto de las ropas como del propio bañista.
- c) usar vendajes y/ o telas adhesivas.
- d) uso de maquillaje.
- e) vestimenta inapropiada para realizar la actividad.

## VOLEIBOL

### EVALUACIÓN TÉCNICA DEL PASE DE ARRIBA Y ABAJO.

**EJECUCIÓN:** alumna/o A pasará a alumna/o B el balón con golpe de arriba, durante 30" de tiempo, y luego con golpe de abajo otros 30", completando 1' de tiempo total de evaluación. De esta manera solo es evaluada/a alumna/o A.

Alumna/o B colaborará pasando a A y se ubicará dentro de un círculo de 1,50 mts. de diámetro. Marcado en el piso. Alumna/o A acertará un punto (+) cada vez que su pase se dirija con buena dirección y ejecución técnica hacia B, haciendo que este no salga del círculo para devolver el pase. Luego de 1' de evaluación será evaluada/o alumna/o B, mientras que A pasará al círculo. Este trabajo se realizará con la red de vóleybol en medio de ambos alumnos, a una altura de 2,24 mts. para mujeres y 2,43 mts. varones. *El círculo se encontrará a 2,50 mts. de distancia de la red. Los golpes de arriba y abajo deben ser realizados con técnica.*



El alumno será evaluado de forma cuantitativa-

Técnica según la siguiente escala:

20 pases o más: 10 p.

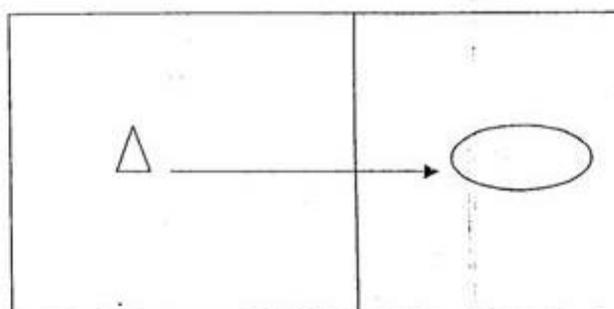
18 y 19 pases + : 8 p.

14 y 15 pases + : 7 p.

12 y 13 pases + : 6 p.

11 y 10 pases + : 5 p.

8 y 9 pases + : 4 p.



6 y 7 pases + : 3 p.

4 y 5 pases + : 2 p.

- de 4 pases : 1 p.

## HANDBOL

### TEST DE LOS 6 BALONES:

Es a prueba de rendimiento mide ante todo la coordinación específica de los fundamentos Hándbol, en una tarea relacionada con la práctica.

En la línea central de la cancha, a 20 (veinte) metros del arco, se colocarán 6 (seis) pelotas de hándbol para varones y 5 (cinco) para mujeres. Después de la señal, el aspirante tratará de meter todos los balones en el arco defendido por un arquero ( lo más rápido que le sea posible), después de rebotarlo 3 veces y de realizar un lanzamiento con salto. Se mide el tiempo desde la primera recepción del balón hasta el momento en el cual el aspirante ha sobrepasado de nuevo la línea central después del último lanzamiento.

### EVALUACIÓN

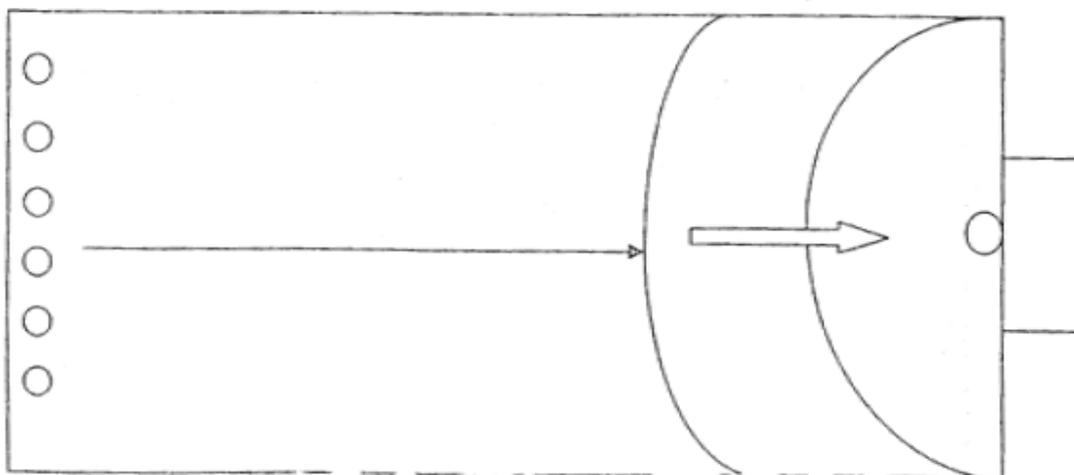
Por cada gol se realiza un descuento de 2 (dos) segundos. Cada vez que se sobrepasa el área antes de lanzar se considera nulo el gol ( si lo hiciere) agregándose 2 (dos) segundos. Se aumentan 2 (dos) segundos cada vez que se realicen 2 o 4 rebotes contra el piso o se camine más de 3 pasos con la pelota en la mano, o no se ejecute el lanzamiento.

Tiempo en segundos: 60-59-58-57-56-55-54-53-52-51-50-49-48-47-46-45-44-43-

Calificación: 1 2 3 4 5

Tiempo en segundos: 42-41-40-39-38-37-36-35-34-33-32-31-30

Calificación: 6 7 8 9 10

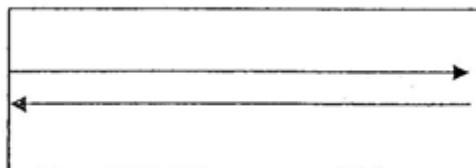
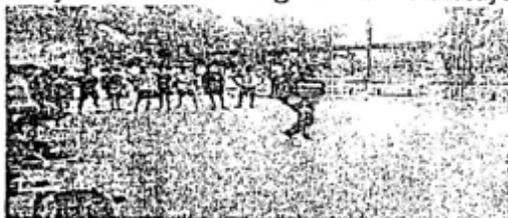


## BÁSQUETBOL

### DRIBLING CON CAMBIO DE MANO.

**Ejecución:** Ida y vuelta desde la línea final hasta la mitad de la cancha, con dribling cambiando de mano en cada regreso.

Tiempo de ejecución: 20 segundos. Puntaje máximo: 20 segundos.



**Errores:**

- No sobrepasar las líneas demarcatorias.
- No realizar el cambio de mano.
- No mantener dribling en la trayectoria con la misma mano.
- Perder la pelota en el dribling.

Cada error descuenta 2 segundos.

### LANZAMIENTO TIROS LIBRES

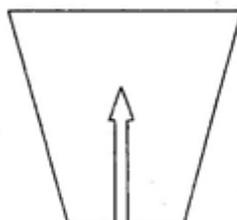
**Ejecución:** 5 tiros libres desde la zona de tiros libres, en posición parados, lanzamiento sobre cabeza. Puntaje máximo: 20 puntos.

Por cada enceste sin invasión y desde la zona: 4 puntos

Por cada enceste con invasión y sobre cabeza: 1 punto

Por toque de aro sin enceste, sin invasión y sobre cabeza: 2 puntos

Otros casos: 0 puntos.



### ENTRADA EN BANDEJA

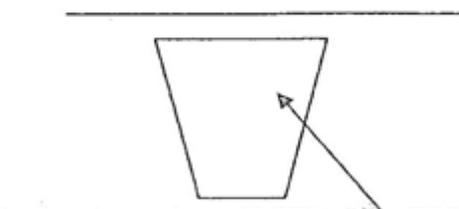
Desde mitad de cancha dribling, hasta zona de tiro libre, bandeja con dos tiempos. Dos pasajes cada uno.

Puntaje máximo: 20 puntos.

Dribling: bandeja con dos tiempos y enceste 10 puntos.

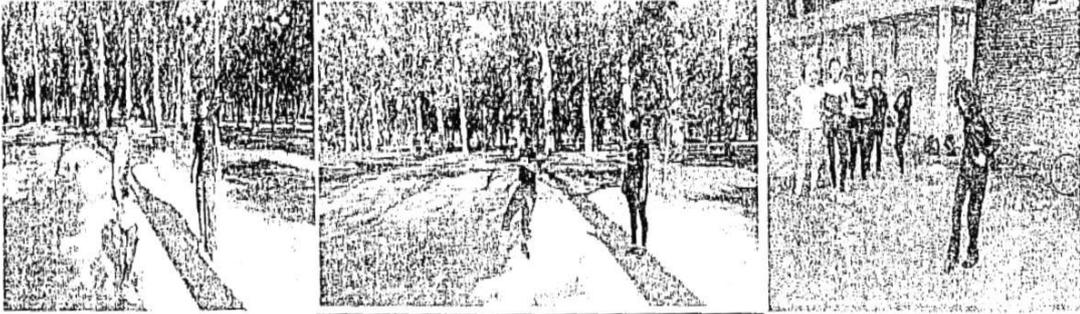
Dribling, bandeja con dos tiempos sin enceste pero pegando con la pelota el aro 5 puntos.

Otros casos: 0 punto



## FÚTBOL

DOMINIO: Se denominará el balón con las distintas partes del cuerpo (pie, muslo, pecho, cabeza) manteniéndolo en el aire, sin que toque el suelo.

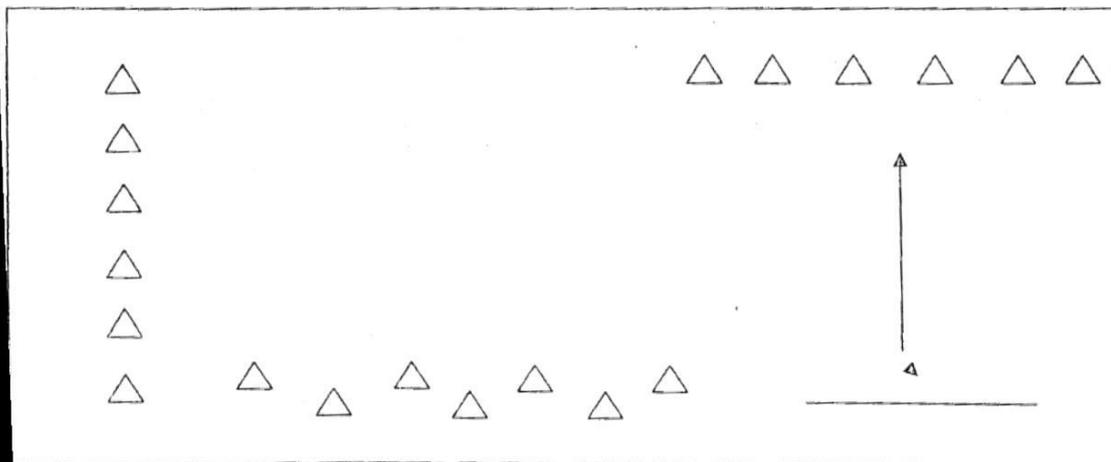


Puntaje máximo: 25 puntos. Por cada 2 toques, se otorgará un punto.

### CONDUCCIÓN Y PASES

Ejecución: Conducir el balón con pie hábil, sorteando los conos colocados en forma lineal y en zig,zag, se continua con conducción frontal y al llegar a una línea ubicada a (15 mts. para varones y 10 mts. para mujeres),se deberá realizar pase con borde interno del pie hábil y hacer pasar el mismo entre 6 (seis) marcas, separadas entre sí a 1 mt. Cada espacio entre las marcas tendrá asignado un puntaje. El ejercicio se realizará 3 veces consecutivas.

Puntaje: Se descontarán puntos si se voltean conos durante el recorrido (1 punto por cono volteado) y se obtendrá el puntaje de cada espacio cuando la pelota pase por la misma.



## NATACIÓN

- 1) **DESPLAZAMIENTO:** Desplazarse 25 metros en el agua utilizando cualquier estilo.

Puntuación: 10 mts de desplazamiento: 10 puntos.

15 mts de desplazamiento: 20 puntos.

20 mts de desplazamiento: 30 puntos.

25 mts de desplazamiento: 50 puntos.

- 2) **FLOTACIÓN:** 1 minuto (puede ser vertical u horizontal), al terminar la flotación el alumno deberá recoger 3 (tres) objetos que estarán dentro del natatorio.

Puntuación: Flotación 1 minuto: 20 puntos.

Flotación 0,30 min.: 10 puntos

.Cada objeto recogido: 10 puntos.

## **EXAMEN FÍSICO**

### EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA.

Dentro de la evaluación de ingreso al Profesorado de Educación física, una de las variables medidas es la aptitud física, tarea fundamentalmente realizada a través de la medición de algunas capacidades condicionales, siendo ellas la *velocidad, la fuerza en su manifestación potencial y la resistencia, esta última en 2 de sus formas: la aeróbica y la anaeróbica láctica*. Para precisar en qué consiste esta evaluación, describimos cuáles son las pruebas utilizadas, y cuál es la valoración aproximada del rendimiento, en cada una de ellas.

### VELOCIDAD

#### PRUEBA: TEST DE 30 METROS.

La prueba consiste en recorrer la distancia de 30 en el menor tiempo posible. Para ello el evaluado se ubicará detrás de la línea determinada al efecto, tomando una posición de alta: una pierna adelantada y el tronco tirado hacia delante, la prueba puede desarrollarse con o sin largado, puesto que el evaluador comienza el cronometraje al primer movimiento del evaluado, deteniendo el cronómetro al pasar el tronco de este por línea final.

La siguiente tabla indica la valoración del rendimiento de la prueba.

#### Varones y mujeres.

| Marca varones (en segundos) | PUNTOS | Marca mujeres (en segundos) |
|-----------------------------|--------|-----------------------------|
| 3.9 o menos                 | 100    | 4.1 o menos                 |
| 4.0                         | 90     | 4.2                         |
| 4.1                         | 80     | 4.3                         |
| 4.2                         | 70     | 4.4                         |
| 4.3                         | 60     | 4.5                         |
| 4.4                         | 50     | 4.6                         |
| 4.5                         | 40     | 4.7                         |
| 4.6                         | 30     | 4.8                         |
| 4.7                         | 20     | 4.9                         |
| 4.8 o más                   | 10     | 5.0 o más                   |



## FUERZA POTENCIAL

### PRUEBA: SALTO EN LARGO SIN CARRERA

El objetivo de esta prueba es medir la fuerza potencial de los miembros inferiores, el protocolo de la misma es el siguiente: el evaluado parado con los pies paralelos detrás de una marca inicial, deberá ejecutar al máximo de sus posibilidades, impulsándose con ambas piernas y cayendo con los talones en forma simultánea al final del salto. La medición se realiza desde la marca inicial hasta el apoyo del talón del pie más atrasado en la caída. La siguiente tabla valoriza los rendimientos.

| Marca varones (en metros) | PUNTOS | Marca mujeres (en metros) |
|---------------------------|--------|---------------------------|
| 2.80 o mas                | 100    | 1.96 o más                |
| 2.70                      | 90     | 1.90                      |
| 2.60                      | 80     | 1.82                      |
| 2.50                      | 70     | 1.76                      |
| 2.40                      | 60     | 1.70                      |
| 2.30                      | 50     | 1.64                      |
| 2.20                      | 40     | 1.58                      |
| 2.10                      | 30     | 1.52                      |
| 2.00                      | 20     | 1.46                      |
| 1.90 o menos              | 10     | 1.40 o menos              |



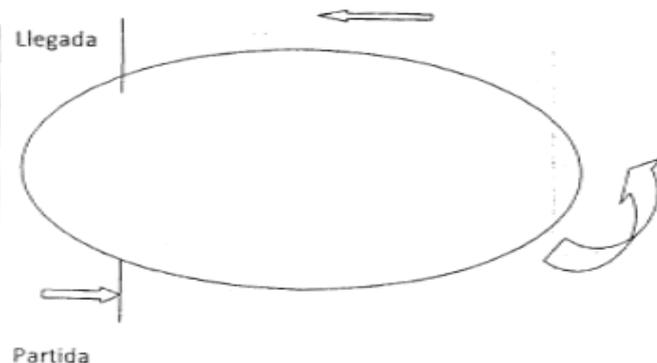
## RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA

### Prueba: test de Matzudo

La prueba consiste en recorrer la mayor distancia posible en 40 segundos. La misma se desarrolla en la pista de atletismo, y generalmente la partida se realiza en el inicio de una de las rectas. El o los evaluados (de acuerdo con la cantidad que largan) se ubican detrás de la línea de salida en posición de partida alta, a la orden del largador comienza la prueba, finalizando al cumplirse los 40 segundos que son indicados con señal sonora.

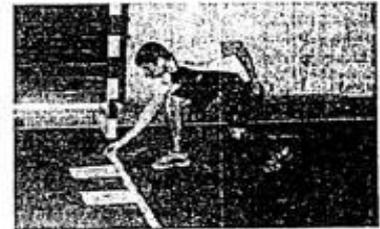
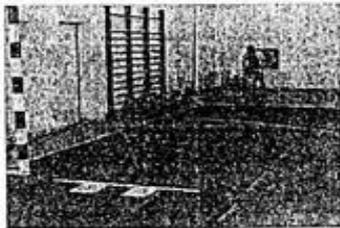
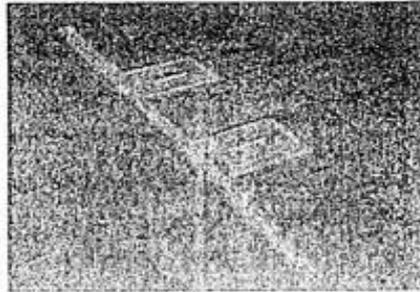
TABLA: MATZUDO

| Marca varones (en metros) | PUNTOS | Marca mujeres (en metros) |
|---------------------------|--------|---------------------------|
| 315 o mas                 | 100    | 230 o más                 |
| 305                       | 90     | 220                       |
| 295                       | 80     | 210                       |
| 285                       | 70     | 200                       |
| 275                       | 60     | 190                       |
| 265                       | 50     | 180                       |
| 255                       | 40     | 170                       |
| 245                       | 30     | 160                       |
| 235                       | 20     | 150                       |
| 225 o menos               | 10     | 1.40 o menos              |



### TEST DE IR Y VOLVER

En un escenario llano se delimitarán dos líneas paralelas, separadas a 9 (nueve) metros de distancia, sobre ellas se pintarán dos rectángulos de 10 x 20 cmts. y separados a 30 cmts. Sobre una de las líneas y dentro de cada rectángulo estará un taco de madera de 5x5x10 cmts. Estos serán llevados de a uno (alternadamente) al rectángulo de la línea contraria, donde deberá dejarlo dentro del mismo y sin tirar el taco.



La prueba es por tiempo. Se podrán obtener hasta **10 (diez) puntos**, según la tabla diferenciada inferior.

|               |                |          |          |          |          |          |          |          |          |          |     |
|---------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----|
| <b>Varón</b>  | 11"71/00<br>o+ | 11"70/00 | 11"40/00 | 11"10/00 | 10"80/00 | 10"50/00 | 10"20/00 | 9"90/00  | 9"60/00  | 9"30/00  | 9"  |
| <b>Puntos</b> | 0              | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10  |
| <b>Mujer</b>  | 12"71/00<br>o+ | 12"70/00 | 12"40/00 | 12"10/00 | 11"80/00 | 11"50/00 | 11"20/00 | 10"90/00 | 10"60/00 | 10"30/00 | 10" |

### 1.500 METROS

P.5

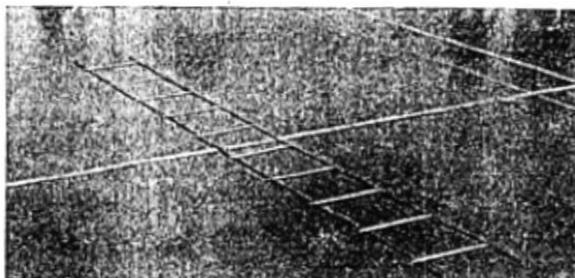
Deberá recorrer la distancia de 1.500 mts en forma llana, tratando de establecer el menor tiempo posible. Se podrá obtener hasta **15 (quince) puntos** según la tabla diferenciada siguiente.

|                |           |           |           |           |           |           |    |           |           |           |           |           |    |           |           |           |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|-----------|-----------|
| <b>VARONES</b> | 8' o<br>+ | 7'<br>50" | 7'<br>40" | 7'<br>30" | 7'<br>20" | 7'<br>10" | 7' | 6'<br>50" | 6'<br>40" | 6'<br>30" | 6' 20"    | 6'<br>10" | 6' | 5'<br>50" | 5'<br>40" | 5'<br>30" |
| <b>PUNTAJE</b> | 0         | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6  | 7         | 8         | 9         | 10        | 11        | 12 | 13        | 14        | 15        |
| <b>MUJERES</b> | 9' o<br>+ | 8'<br>50" | 8'<br>40" | 8'<br>30" | 8'<br>20" | 8'<br>10" | 8' | 7'<br>50" | 7'<br>40" | 7'<br>30" | 7'<br>20" | 7'<br>10" | 7' | 6'<br>50" | 6'<br>40" | 6'<br>30" |



### ESCALERA DE COORDINACIÓN

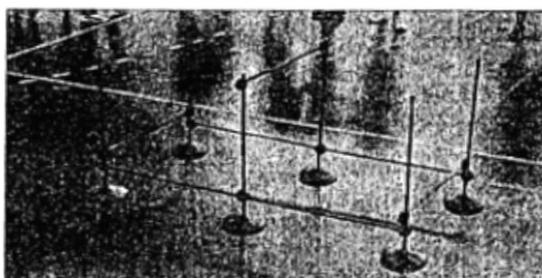
Sobre una escalera coordinativa de fajas, colocada en el suelo, compuesta de nueve cuadrados de 40 cmts. de lado, deberá realizar una secuencia de saltos consecutivos sin interrupción ni equivocación. Si esto ocurre podrá ejecutar la prueba una sola vez más. Si no concluye la prueba no se adjudica puntos. Se podrán obtener hasta 5 (cinco) puntos.



La secuencia de saltos coordinativos será explicada y demostrada durante el Cursillo de Ingreso.

### SALTABILIDAD Y HABILIDAD

En un escenario compuesto por vallas (dos cuadrados contiguos de 90 cmts. de lado) de 20 cmts. de altura las laterales y de 30 cmts. las frontales, excepto la intermedia de 90 cmts., para los varones y de 15 cmts. las laterales y de 20 cmts. las frontales, excepto la intermedia de 80 cmts., para las mujeres. Se debe ingresar por un extremo con salto frontal con ambas piernas y continuar con saltos consecutivos de piernas juntas, hacia un lateral, volver al centro, luego al otro lateral, volver al centro, después pasar por debajo de la valla intermedia con apoyo único de pies, luego saltar a un lateral, volver al centro, luego al otro lateral, volver al centro y salir con salto frontal. En ningún momento se debe tocar las vallas, ni en los saltos ni en la posición baja de traspaso de un cuadrado a otro. Si esto ocurre podrá ejecutar la prueba una sola vez más.



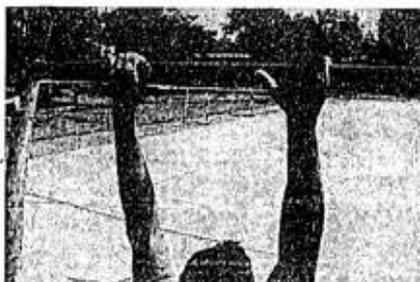
Si no concluye la prueba, no se adjudica puntos. La prueba es por tiempo. Se podrán obtener hasta 10 (diez) puntos, según la tabla única inferior.

|                |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Varones</b> | 7" 51/00<br>o + | 7" 50/00 | 7" 25/00 | 7" 00/00 | 6" 75/00 | 6" 50/00 | 6" 25/00 | 6" 00/00 | 5" 75/00 | 5" 50/00 | 5" 25/00 |
| <b>Puntaje</b> | 0               | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       |

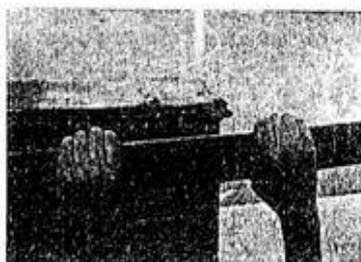
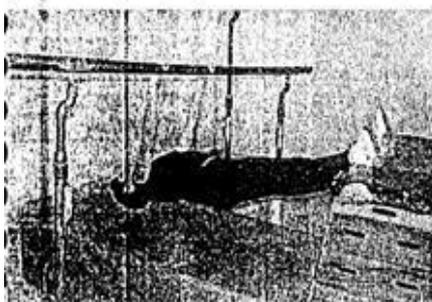
**FLEXO EXTENSIÓN DE CODO EN BARRA FIJA.**

La técnica será diferente para varones y mujeres:

➤ **Varones:** En una barra fija a 2,50 mts. de altura, desde la posición inicial suspendida (colgado) y estática, con toma dorsal (se debe mirar el dorso de la mano), deberá realizar la mayor cantidad de flexo extensiones posibles, tocando con la barbilla (mentón) la barra en la flexión y extendiendo totalmente el codo en la extensión.



➤ **Mujeres:** En una barra fija a 1,20 mts. de altura, desde la posición inicial horizontal al piso, suspendida (colgada) y estática con apoyo de pies sobre un cajón de igual altura a la barra, con toma dorsal (se debe mirar el dorso de la mano), deberá realizar la mayor cantidad de flexo extensiones posibles, tocando con la barbilla (mentón) la barra en la flexión y extendiendo totalmente el codo en la extensión



La ejecución será durante el término de 30" (treinta segundos). La prueba es por repetición. Se podrán obtener hasta 8 (ocho) puntos, según la tabla única inferior.

|                |     |   |   |    |    |    |    |    |        |
|----------------|-----|---|---|----|----|----|----|----|--------|
| <b>Varones</b> | - 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 o + |
| <b>Puntaje</b> | 0   | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8      |
| <b>Mujeres</b> | - 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 o + |

## DESTREZA SOBRE COLCHONETAS:

**CONSIGNA:** *Marcar la vertical y pasar a rol.*

Es necesario calentar levemente la musculatura exigida antes de iniciar el test.

**Causa de errores e indicaciones especiales:**

- Se considera nulo el intento que no logre elevar la cadera hasta la vertical.
- Se descontará puntos por no marcar la vertical, no marcar con una postura adecuada (híper-extensión de columna, flexión de piernas, pasarse de hombro, flexión de brazos, no pasar a rol).



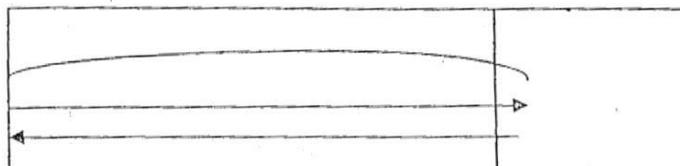
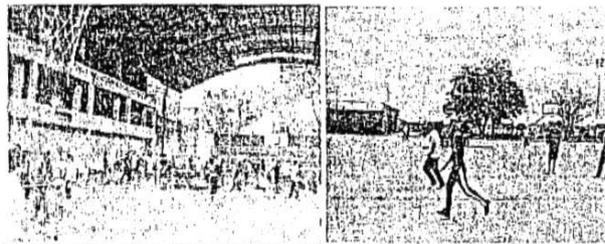
## COORDINACIÓN GENERAL

**CONSIGNA:** Desde una línea de partida (a) y ante una señal sonora debe lanzar con la mano hábil la pelota de vóley y hacia una franja delimitada a 6 metros y con 2 metros de profundidad (b), luego de correr y tomarla con las dos manos sin que esta toque el piso y solo dentro de la franja antes mencionada, luego volver a la línea de partida para repetir lo mismo cada vez que suene la señal.

La señal sonora sonará cada 10 segundos y 10 veces consecutivas por cada lanzamiento y atrapada de manera correcta se sumarán 10 puntos.

**Causa de errores e indicaciones especiales.**

- No tomar la pelota antes de que pique, lanzarla antes de que suene la señal, tomar la pelota fuera de los límites de la franja determinada, lanzarla con las dos manos, lanzarla desde delante de la línea de partida.



## GLOSARIO

**ADAPTACIÓN AL MOVIMIENTO:** Es la capacidad para realizar movimientos difíciles y adaptarse lo más rápido posible a otro movimiento.

**CAPACIDADES CONDICIONALES:** Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético - funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

**CAPACIDADES COORDINATIVAS:** Las capacidades coordinativas dependen del funcionamiento del sistema nervioso central, de la participación de los analizadores motores, pudiendo catalogarlas como capacidades sensomotrices.

Dependen de los procesos de conducción nerviosa y regulación motriz, que se presentan en cada persona a diferentes velocidades, precisión y movilidad, se desarrollan en la interdependencia continua y son un requisito indispensable para el crecimiento. Entre ellas tenemos el equilibrio, el ritmo, la reacción, la diferenciación, sincronización, orientación y adaptación.

**DIFERENCIACIÓN:** Es la acción y efecto de diferenciar o diferenciarse, es decir, es el orden en que deben trabajar los músculos agonistas y antagonistas.

**EQUILIBRIO:** Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono muscular.

**FLEXIBILIDAD:** Es aquella capacidad que con base en la movilidad articular, y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

**FUERZA:** Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

**REACCIÓN:** Consiste en responder a un estímulo conocido o desconocido en el mínimo de tiempo posible (tacto, oído y vista).

**RESISTENCIA:** Es la capacidad de mantener (soportar) psíquica y físicamente a una carga durante un tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y o de recuperar rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos (Zintl, 1991).

**RITMO:** Todo movimiento tiene un ritmo de acuerdo al objetivo por alcanzar. El ritmo es un proceso en el cual se divide el tiempo en que se realizan o se ejecutan los movimientos físicos hacia una tarea u objetivo determinado.

**VELOCIDAD:** Es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, el concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y reacción motora.