

QUITILIPÍ - CHACO



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

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



**CURSO PROPEDEÚTICO**

**AÑO: 2026**

## 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.....	5
Iniciándonos en el nivel superior .....	5
EJE II: CAPACIDADES ACADÉMICAS.....	6
Estrategias de aprendizaje.....	6
a. Comprensión de textos .....	6
La lectura .....	6
b. Una técnica de estudio: 2L 2S Y 2R .....	7
c. Formas de organizar la información .....	7
Textos para desarrollar actividades .....	10
<b>TEXTO N 1.            Comprender y aprender a partir de la lectura .....</b>	<b>10</b>
<b>TEXTO N* 2                    El aprendizaje y la construcción del conocimiento ...</b>	<b>11</b>
<b>TEXTO N 3                    Pensar científicamente .....</b>	<b>12</b>
<b>TEXTO N 4                    La importancia de organizar el conocimiento .....</b>	<b>12</b>
<b>TEXTO 5                    El desarrollo de competencias en el aprendizaje.....</b>	<b>13</b>
EJE III: SER DOCENTE.....	14
<b>La biografía escolar ( Andrea Alliaud) .....</b>	<b>15</b>
<b>Actividad 1: Mi historia escolar .....</b>	<b>15</b>
<b>La docencia como práctica social compleja ( Achilli, E.).....</b>	<b>15</b>
<b>El oficio de enseñar (Edith Litwin) .....</b>	<b>15</b>
<b>Competencias docentes ( Perrenoud, P.).....</b>	<b>16</b>
<b>Actividad 2: de reflexión .....</b>	<b>16</b>
Perfil del egresado.....	16
EJE IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS Y ACADÉMICOS DE NUESTRO I.E.S. ....	16
Equipo de Conducción .....	16
Algunos trámites importantes para no olvidar.....	17
Condición de regularidad de los estudios .....	17
Modalidades de cursado .....	17
Modalidad semipresencial: características y requisitos.....	18

Modalidad libre: características y requisitos .....	18
Régimen de correlatividades.....	18
Sobre las calificaciones .....	18
Solicitud y otorgamiento de equivalencias.....	18
Sobre becas.....	19
Sobre consultas al Bedel .....	19
Consultas en la plataforma virtual de la institución.....	20
Código de convivencia .....	20
Carreras de grado existentes en la institución .....	20
Plan de estudios de la carrera.....	21
Régimen de correlatividades de la carrera.....	24
<b>EJE V: CONCEPTOS Y ACTIVIDADES INTRODUCTORIOS .....</b>	<b>27</b>

## **PALABRAS DE BIENVENIDA**

El Equipo de Conducción y el colectivo docente les extienden una cordial bienvenida a los estudiantes que hoy se incorporan a nuestra institución para comenzar los Cursos Propedéuticos de las distintas carreras de Formación Docente.

Para nuestra institución es una gran satisfacción recibirlos en este nuevo comienzo. Confiamos en que la formación que aquí emprenden les brindará herramientas, conocimientos y experiencias significativas que les permitirán desarrollarse personal y profesionalmente, fortaleciendo la construcción de su proyecto de vida.

El recorrido que hoy inician a través del Taller Propedéutico constituye una instancia fundamental de acercamiento al Nivel Superior. Este espacio tiene como propósito acompañarlos en su proceso de integración a la vida académica, propiciando el desarrollo de saberes y competencias necesarias para transitar con éxito su trayectoria formativa.

Este proceso requiere del compromiso y la participación de todos: de los docentes, quienes pondrán a disposición sus conocimientos y propuestas pedagógicas, y de ustedes, los estudiantes, protagonistas activos de su propio aprendizaje.

Los invitamos a transitar este camino con entusiasmo, responsabilidad y confianza en sus capacidades. Ante cualquier dificultad, recuerden que no estarán solos: el equipo de conducción, los docentes, sus bedeles y compañeros estarán presentes para acompañarlos y orientarlos en cada etapa de este recorrido.

Les damos nuevamente la bienvenida y les deseamos una fructífera trayectoria académica, llena de aprendizajes, desafíos y logros.

## **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 2026
- 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

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

## ANTES DE COMENZAR...

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

- ✓ Un **cuaderno o carpeta con hojas** para tomar apuntes y organizar tus producciones.
- ✓ **Lápiz negro, lápices de colores y birome** (negra o azul) para escribir y resaltar ideas.
- ✓ Una **regla**, útil para subrayar y mantener tus apuntes ordenados.
- ✓ Un **diccionario**, que será una herramienta clave para enriquecer tu vocabulario y comprensión.
- ✓ El **cuadernillo del Curso Propedéutico**, disponible para descarga en la página web del IES “Juan José Gualberto Pisarello”. Recuerda que algunos textos será conveniente tenerlos **impresos**, para trabajar con mayor comodidad las técnicas de estudio.
- ✓ Si dispones de una **PC o notebook**, podrás utilizarla para responder actividades y organizar tu portafolio digital.

## 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 y permite visualizar avances, logros y aprendizajes.

Esta carpeta puede adoptar el carácter de digital si archivas tus producciones en una carpeta de la pc.

### Importancia de la carpeta

- Favorece la **organización personal** del estudiante.
- Permite **sistematizar el aprendizaje** y reconocer progresos.

- Es un instrumento de **reflexión y autoevaluación**, ya que muestra cómo se van resolviendo dudas y consolidando conocimientos.
- Constituye un **portafolio académico**, útil para compartir con docentes y compañeros, y para valorar el esfuerzo realizado.

## EJE I: SER ESTUDIANTE DE NIVEL SUPERIOR

### Iniciándonos en el nivel superior

Estás dando inicio a una carrera de Nivel Superior, un paso que seguramente implicó reflexión, dudas y decisiones importantes. La elección de un proyecto académico y profesional nunca es sencilla: supone valorar intereses, reconocer vocaciones y asumir desafíos que marcarán tu futuro.

El comienzo de esta etapa despierta entusiasmo, pero también preguntas e inquietudes. Es natural que surjan expectativas sobre lo que aprenderás, sobre cómo será tu vida como estudiante y sobre las oportunidades que se abrirán en tu camino.

Ser estudiante de Nivel Superior implica mucho más que asistir a clases: significa comprometerse con un proceso de aprendizaje que exige autonomía, responsabilidad y constancia. También supone integrarse a una comunidad educativa que te acompañará en tu crecimiento, brindándote herramientas para que desarrolles competencias académicas, sociales y profesionales.

Este recorrido será un espacio para construir tu identidad como futuro docente, para aprender a pensar críticamente, para trabajar en equipo y para proyectar tu vida con sentido. Cada desafío que enfrentes será una oportunidad de aprendizaje, y cada logro, un paso hacia tu realización personal y profesional.

Te proponemos transitar este camino con apertura, confianza y compromiso. Recordá que no estás solo: tus docentes, compañeros, amigos y familia estarán allí para acompañarte. La clave está en animarse, perseverar y aprovechar cada experiencia como parte de tu formación integral.

### ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL

Queremos comenzar reflexionando juntos acerca de la manera en que tomaste la decisión de estudiar en este Instituto la carrera docente. Tus inquietudes e interrogantes pueden convertirse en un tema compartido, ya que seguramente son comunes entre quienes se encuentran al inicio de este recorrido.

#### 1. Reflexión personal. Te proponemos pensar y responder:

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

## 2. Producción escrita y puesta en común

Escribí tus respuestas en un **texto breve y personal**. Luego, compartilas con tus compañeros/as para que todos puedan conocer las motivaciones y expectativas que los impulsan en este inicio.

## 3. Trabajo colectivo.

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

# 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)

- Para aprender.
- Para presentar una exposición.
- Para practicar la lectura en voz alta.
- Para obtener información precisa.
- Para seguir instrucciones.
- Para revisar un escrito.
- Por placer.
- 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
- Interpretemos 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

En este apartado encontrarás **diversos textos acompañados de sus respectivas actividades**. Cada actividad ha sido diseñada cuidadosamente en función de las **técnicas de estudio trabajadas en el curso propedéutico**, con el objetivo de fortalecer tus habilidades de comprensión, análisis y organización de la información.

Cada texto será un punto de partida para que pongas en práctica las técnicas de estudio vistas en clase, convirtiéndose en una herramienta que te ayudará a **aprender de manera más eficiente y autónoma**

### TEXTO N 1. Comprender y aprender a partir de la lectura

La lectura del mundo precede a la lectura de la palabra. Antes de aprender a leer textos escritos, las personas ya interpretan la realidad que las rodea. Observan, comparan, hacen preguntas y buscan comprender lo que ocurre en su entorno. Cuando finalmente acceden a la lectura de la palabra, esa experiencia previa les permite relacionar los textos con su propia experiencia.

Leer no es solamente descifrar signos escritos ni repetir información. Leer implica comprender, interpretar y reflexionar. El lector activo dialoga con el texto, se pregunta por las ideas que presenta, identifica los conceptos principales y los relaciona con otros conocimientos. De este modo, la lectura se convierte en una herramienta para comprender el mundo y transformarlo.

En el ámbito académico, la lectura requiere una actitud crítica y reflexiva. Los estudiantes deben aprender a identificar las ideas principales, distinguir entre lo esencial y lo secundario, y construir interpretaciones propias. Leer críticamente significa cuestionar, comparar y analizar las ideas del autor, reconociendo que todo texto se produce en un contexto histórico y social determinado.

Freire, P. (2004). *La importancia de leer y el proceso de liberación*. México: Siglo XXI Editores

#### **Técnica a trabajar: Subrayado e identificación de ideas principales.**

##### **Actividades:**

##### **1. Lectura exploratoria**

Lean el texto completo de manera individual.

Identifiquen el tema central del texto.

## 2. Subrayado

Subrayen con distintos colores:

Color 1: ideas principales

Color 2: ejemplos o explicaciones

Color 3: conceptos importantes

## 3. Identificación de ideas

**Respondan:**

- ¿Qué significa para el autor “leer el mundo antes que la palabra”?
- ¿Por qué la lectura no es una actividad mecánica?
- ¿Qué relación establece entre lectura y comprensión de la realidad?

## 4. Producción breve

Escriban **un párrafo de 5 líneas** explicando: ¿Por qué la lectura es una herramienta fundamental para la formación docente?

### TEXTO N° 2

### El aprendizaje y la construcción del conocimiento

Aprender no consiste en repetir información transmitida por otros. El aprendizaje implica un proceso activo de construcción del conocimiento. Los estudiantes elaboran hipótesis, ponen a prueba sus ideas, las modifican y reconstruyen a partir de nuevas experiencias y explicaciones.

Cuando un estudiante se enfrenta a un texto académico, no recibe pasivamente la información que este contiene. Por el contrario, interpreta lo que lee a partir de sus conocimientos previos. Esta interacción entre lo que el lector ya sabe y la nueva información que ofrece el texto permite la construcción de nuevos significados.

Por esta razón, la lectura comprensiva requiere estrategias que faciliten la organización de la información. Subrayar ideas principales, realizar anotaciones o elaborar esquemas permite identificar relaciones entre conceptos y construir una comprensión más profunda de los textos. Estas estrategias ayudan al estudiante a apropiarse del conocimiento y a utilizarlo en nuevas situaciones de aprendizaje.

- Ferreiro, E. (2001). *Pasado y presente de los verbos leer y escribir*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

## Técnica a trabajar: Notas marginales

**Actividades:**

### 1. Lectura comprensiva

Lean el texto y luego vuelvan a leerlo más lentamente.

### 2. Notas marginales

En los márgenes del texto escriban: una palabra clave por párrafo, una pregunta sobre una idea que no comprendan completamente, una breve explicación con sus propias palabras

### 3. Reflexión: Respondan:

- ¿Qué significa “cultura escrita”?
- ¿Por qué los estudiantes no comienzan a aprender desde cero?

### 4. Actividad de aplicación

Escriban tres ejemplos de situaciones escolares donde se utilice la cultura escrita.

### TEXTO N 3

### Pensar científicamente

El conocimiento científico se caracteriza por su carácter sistemático y racional. A diferencia del conocimiento cotidiano, que muchas veces se basa en creencias o tradiciones, el conocimiento científico busca explicar los fenómenos mediante argumentos fundamentados y evidencias verificables.

Pensar científicamente implica formular preguntas, analizar información, comparar diferentes explicaciones y construir conclusiones fundamentadas. Este proceso requiere una actitud crítica frente a las afirmaciones que circulan en la sociedad. No todo lo que se afirma puede aceptarse como verdadero sin antes examinar sus fundamentos.

En el ámbito académico, desarrollar habilidades de pensamiento crítico es fundamental. Los estudiantes deben aprender a distinguir entre opiniones y argumentos, identificar conceptos centrales en los textos y establecer relaciones entre diferentes ideas. La lectura reflexiva y la elaboración de síntesis permiten organizar el conocimiento y comprender mejor los problemas que se estudian.

- Bunge, M. (2013). *La ciencia, su método y su filosofía*. Buenos Aires: Sudamericana.

#### Técnica a trabajar: Resumen

#### Actividades

##### 1. Lectura

Lean el texto y marquen las ideas principales.

##### 2. Elaboración del resumen

Realicen un resumen de entre 8 y 10 líneas teniendo en cuenta:

Tema central del texto

Ideas principales

Conceptos importantes

##### 3. Preguntas de comprensión

¿Qué características tiene el conocimiento científico?

¿Por qué la ciencia es un conocimiento sistemático?

¿Qué diferencia existe entre conocimiento científico y opinión?

##### 4. Reflexión

Expliquen:

¿Por qué es importante que los docentes comprendan el conocimiento científico?

### TEXTO N 4

### La importancia de organizar el conocimiento

El conocimiento humano se enfrenta a un desafío fundamental: la complejidad de la realidad. Los fenómenos sociales, culturales y naturales no pueden comprenderse a partir de explicaciones simples o aisladas. Comprender la realidad implica relacionar diferentes dimensiones y reconocer la interacción entre múltiples factores.

En los procesos de aprendizaje, los estudiantes suelen recibir información fragmentada en distintas asignaturas o temas. Sin embargo, para comprender verdaderamente un problema es necesario organizar y relacionar los conocimientos. Esta organización permite construir una visión más amplia y profunda de los fenómenos estudiados.

Las herramientas de estudio, como los cuadros sinópticos, los mapas conceptuales o los resúmenes, ayudan a estructurar la información y a identificar las relaciones entre conceptos. Estas estrategias no solo facilitan la comprensión, sino que también permiten desarrollar una forma de pensamiento más compleja e integrada.

- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. París: UNESCO.

#### **Técnica a trabajar: Síntesis**

##### **Actividades**

#### **1. Lectura analítica: Lean el texto identificando:**

- ideas principales
- conceptos importantes

#### **2. Síntesis**

- Elaboren una síntesis en 5 líneas que explique:
- Qué significa pensar de manera compleja
- Por qué el conocimiento no debe fragmentarse

#### **3. Actividad conceptual**

- Completen la siguiente frase:
- Pensar de manera compleja significa \_\_\_\_\_

#### **4. Discusión grupal: Debatan:**

- ¿Por qué es importante relacionar conocimientos de distintas disciplinas?

### **TEXTO 5**

### **El desarrollo de competencias en el aprendizaje**

Aprender no significa únicamente acumular información. La educación actual busca desarrollar competencias que permitan a los estudiantes movilizar conocimientos en diferentes situaciones. Una competencia implica saber utilizar lo aprendido para analizar problemas, tomar decisiones y actuar de manera reflexiva.

Para desarrollar competencias, los estudiantes deben participar activamente en su propio proceso de aprendizaje. Esto implica leer comprensivamente, formular preguntas, elaborar explicaciones y reflexionar sobre lo que se aprende. El aprendizaje se vuelve más significativo cuando los estudiantes comprenden el sentido de lo que estudian y pueden aplicarlo en contextos diversos.

Las estrategias de estudio cumplen un papel fundamental en este proceso. Actividades como resumir, comparar textos o elaborar esquemas ayudan a organizar la información y favorecen la comprensión profunda de los contenidos. Estas prácticas contribuyen al desarrollo de habilidades intelectuales necesarias para el aprendizaje autónomo.

- “Perrenoud, P. (2004). *Diez nuevas competencias para enseñar*. Barcelona: Graó.”

#### **Técnica a trabajar: Cuadro sinóptico**

##### **Actividades**

#### **1. Lectura comprensiva**

Lean el texto y detecten: \_idea central y conceptos principales

#### **2. Elaboración del cuadro sinóptico**

Organicen la información del texto en un esquema jerárquico

En años recientes ha habido un incremento en nuestra comprensión acerca de diferentes tipos de aprendizaje y cómo distintos aprendices enfocan el aprendizaje. La enseñanza tradicional regida por pruebas y exámenes a menudo fomenta el aprendizaje de memoria. Con el aprendizaje de memoria el alumno domina hechos que después puede recordar en la situación de examen. Los alumnos podrían llegar a ser muy eficientes en esta forma de memorización. No pretendemos negar la importancia de este tipo de aprendizaje en ciertos contextos, pero los hechos aprendidos de esta forma podrían ser rápidamente olvidados. Si esperamos que la información sea retenida ésta debe ser bien entendida –generando interacciones e incorporada en mapas conceptuales en el cerebro– o usada repetidamente después de haberse aprendido. El aprendizaje memorístico, que es esencialmente pasivo porque no requiere el tipo de compromiso que demanda la comprensión, puede dar lugar a poca profundidad o a un aprendizaje superficial. Éste permite recordar, pero mantiene poco o ningún significado para el alumno, no está integrado de forma que para él tenga sentido el mundo. El aprendizaje superficial permitirá a los alumnos manipular fórmulas o trabajar mediante ejercicios detallados a pesar de que no entiendan los principios fundamentales. Esto significa que ellos podrían encontrar dificultades para emplear estos hechos y conceptos en otras circunstancias o contextos, limitando así el valor de su aprendizaje. El aprendizaje profundo, por otro lado, incluye no solamente la memorización, sino un propósito de comprender el material, y requiere un enfoque activo de aprendizaje. Pero el aprendizaje activo no significa que se vea que los alumnos están físicamente ocupados, sino que deben pensar activamente por sí mismos. El profesor espera enseñar, pero sólo los alumnos pueden hacer que el aprendizaje ocurra en sus mentes. Cualquier queja del tipo: “De los profesores no aprendí nada”, por tanto, tiene muy poca validez real (...).

-Moreno Olivos, Tiburcio Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje : reinventar la evaluación en el aula / Tiburcio Moreno Olivos . -- México : UAM, Unidad Cuajimalpa, 2016.

**Técnica a trabajar: cuadro comparativo****Actividades**

1. Lectura comprensiva: leer los dos textos (enfoques de aprendizaje y tipos de conocimiento)
2. Elaboración de un cuadro comparativo: elaborar un cuadro comparativo con cada uno de los textos

**EJE III: SER DOCENTE****Introducción**

La elección de la docencia implica iniciar un proceso de formación que supone reflexionar sobre la escuela, la enseñanza y el propio recorrido como estudiante. Cada persona que ingresa a un profesorado trae consigo una historia escolar formada por experiencias vividas con docentes, compañeros e instituciones educativas.

Estas experiencias influyen en las ideas que se tienen acerca de qué significa enseñar y aprender. Por ello, la formación docente inicial propone revisar esas representaciones y comprender la complejidad del trabajo docente.

La docencia es una práctica social que se desarrolla en instituciones educativas y que implica tomar decisiones permanentes acerca de qué enseñar, cómo hacerlo y para qué. Enseñar no consiste únicamente en transmitir conocimientos, sino en generar condiciones para que otros puedan aprender, participar y construir saberes.

### **La biografía escolar ( Andrea Alliaud)**

Las personas que ingresan a la formación docente no comienzan desde cero. Durante muchos años han sido estudiantes y han observado a numerosos docentes en diferentes situaciones de enseñanza. Estas experiencias conforman lo que se denomina biografía escolar.

La biografía escolar está formada por recuerdos, modelos de docentes, formas de enseñar que se consideran valiosas y otras que se rechazan. Muchas veces estas ideas influyen en la manera en que los futuros docentes imaginan su propio rol. Por esta razón, la formación docente propone analizar críticamente esas experiencias para comprender cómo influyen en la construcción de la identidad profesional.

#### **Actividad 1: Mi historia escolar**

Escriba un breve relato autobiográfico sobre su experiencia escolar.

- Recuerde algún docente significativo.
- Describa cómo enseñaba.
- Explique por qué lo recuerda.

### **La docencia como práctica social compleja ( Achilli, E.)**

La práctica docente es una práctica social compleja que se desarrolla en instituciones educativas y está atravesada por múltiples factores: el contexto social, las características de los estudiantes, las políticas educativas y las condiciones institucionales.

El trabajo docente implica tomar decisiones permanentes acerca de qué enseñar, cómo hacerlo y de qué manera acompañar los procesos de aprendizaje.

Por lo tanto, enseñar no consiste únicamente en transmitir conocimientos, sino en construir situaciones de aprendizaje que permitan a los estudiantes comprender la realidad y participar activamente en ella.

### **El oficio de enseñar (Edith Litwin)**

La enseñanza puede entenderse como un oficio que se construye a partir de la experiencia, el conocimiento pedagógico y la reflexión sobre la práctica.

Los docentes toman decisiones permanentemente: seleccionan contenidos, diseñan actividades, organizan el trabajo en el aula y evalúan los aprendizajes. Estas decisiones responden a determinadas concepciones acerca del conocimiento, la enseñanza y los estudiantes.

Por ello, la docencia requiere una actitud reflexiva que permita analizar las propias prácticas y mejorarlas de manera continua.

Desafíos de enseñar hoy ( Inés Dussel)

La escuela contemporánea enfrenta numerosos desafíos vinculados con los cambios culturales, tecnológicos y sociales. Los estudiantes participan hoy de múltiples espacios de aprendizaje y utilizan diversos medios y tecnologías para acceder a la información.

En este contexto, el trabajo docente consiste en crear propuestas de enseñanza significativas que permitan a los estudiantes comprender el mundo en el que viven y desarrollar capacidades para participar en la vida social.

### Competencias docentes ( Perrenoud, P.)

El trabajo docente requiere desarrollar diversas competencias profesionales. Entre ellas se destacan: organizar y dirigir situaciones de aprendizaje, trabajar con la diversidad de los estudiantes, promover el trabajo colaborativo y reflexionar sobre la propia práctica. Estas competencias se desarrollan progresivamente a lo largo de la formación y de la experiencia profesional. Ser docente implica continuar aprendiendo a lo largo de toda la vida.

### Actividad 2: de reflexión

- Escriba un texto breve titulado: '¿Por qué elegí ser docente?'
- Relacione su respuesta con las ideas de los autores trabajados en este eje.

### 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 concluíste 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 que 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 20/04 hasta el 08/05** 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/2025/10/Regimen-de-convivencia-IES-Pisarello-2025.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

Carreras en cierre:

- *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 Conciliación 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
<b>P R I M E R O</b>	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
<b>S E G U N D O</b>	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; 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 E R C E R 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.

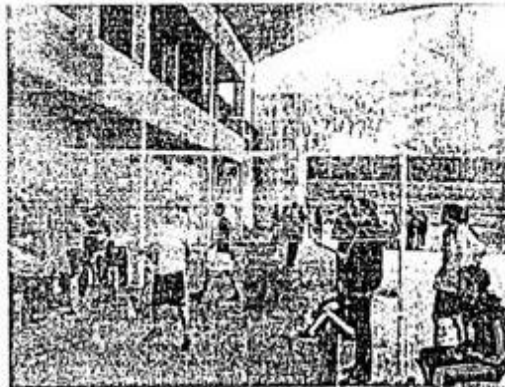
e) vestimenta inapropiada para realizar la actividad.

### 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 vóleibol 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.

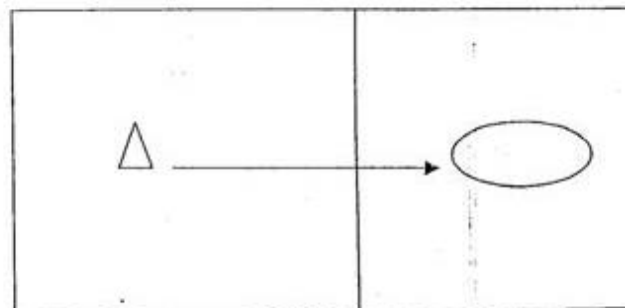
18 y 19 pases + : 8 p.

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.

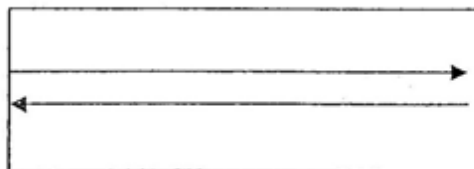
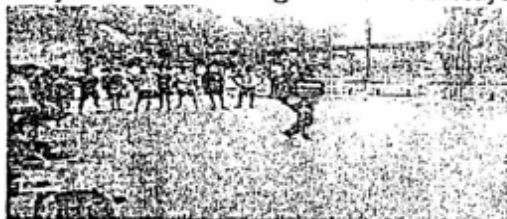


## BÁSQUETBOL

### DRIBLING CON CAMBIO DE MANO.

**Ejecución:** Ida y vuelta desde la línea final hasta la mitad de la cancha, con dribbling 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 dribbling en la trayectoria con la misma mano.
- Perder la pelota en el dribbling.

Cada error descuenta 2 segundos.

### LANZAMIENTO TIROS LIBRES

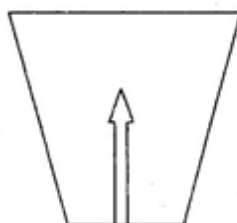
**Ejecución:** 5 tiros libres desde la zona de tiros libres, en posición parados, lanzamiento sobre cabeza. Puntaje máximo: 20 puntos.

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

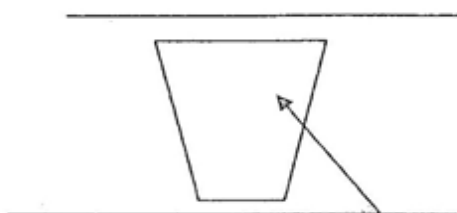
Desde mitad de cancha dribbling, hasta zona de tiro libre, bandeja con dos tiempos. Dos pasajes cada uno.

Puntaje máximo: 20 puntos.

Dribling: bandeja con dos tiempos y enceste 10 puntos.

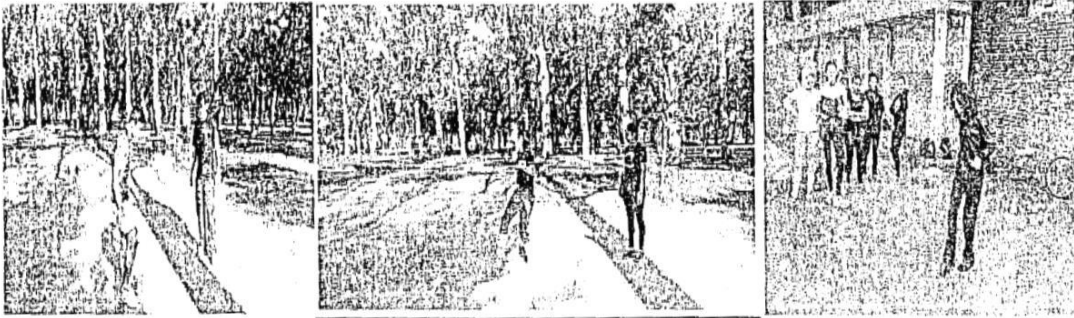
Dribling, bandeja con dos tiempos sin enceste pero pegando con la pelota el aro 5 puntos.

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.

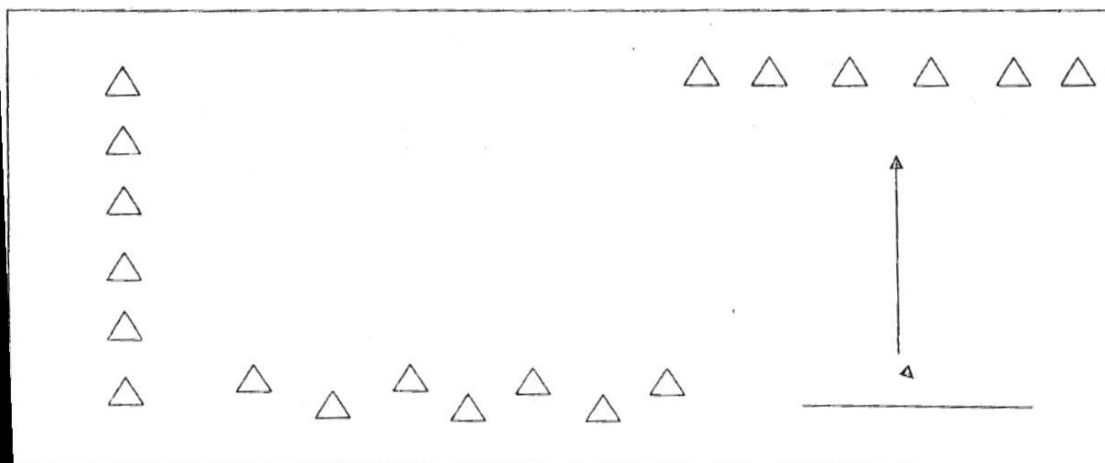


Puntaje máximo: 25 puntos. Por cada 2 toques, se otorgará un punto.

### 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

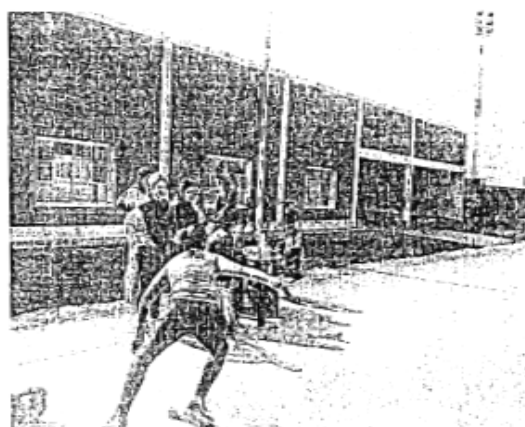
#### PRUEBA: TEST DE 30 METROS.

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



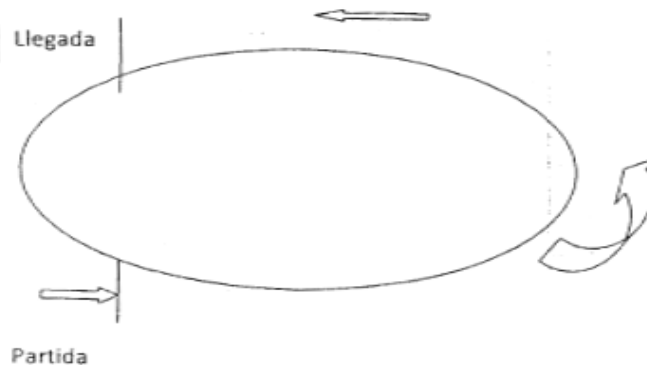
## **RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA**

### **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.

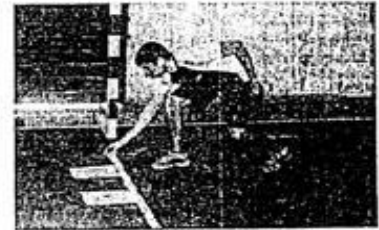
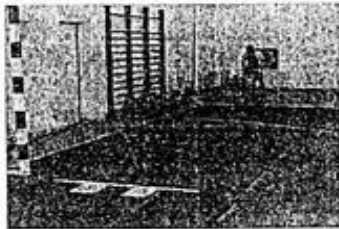
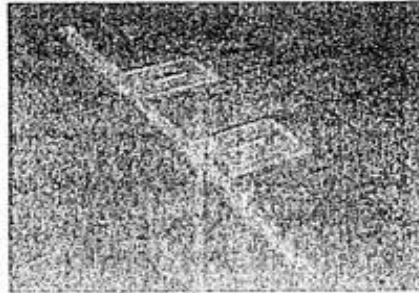
**TABLA: MATZUDO**

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 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 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

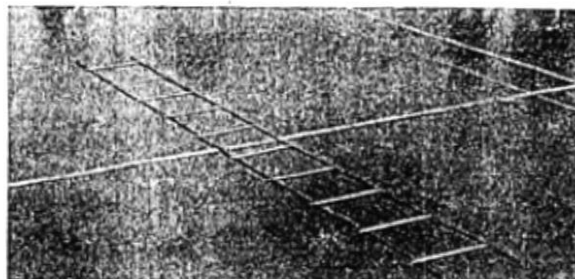
Deberá recorrer la distancia de 1.500 mts en forma llana, tratando de establecer el menor tiempo posible. Se podrá obtener hasta **15 (quince) puntos** según la tabla diferenciada siguiente.

<b>VARONES</b>	8' o +	7' 50"	7' 40"	7' 30"	7' 20"	7' 10"	7'	6' 50"	6' 40"	6' 30"	6' 20"	6' 10"	6'	5' 50"	5' 40"	5' 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 +	8' 50"	8' 40"	8' 30"	8' 20"	8' 10"	8'	7' 50"	7' 40"	7' 30"	7' 20"	7' 10"	7'	6' 50"	6' 40"	6' 30"



### ESCALERA DE COORDINACIÓN

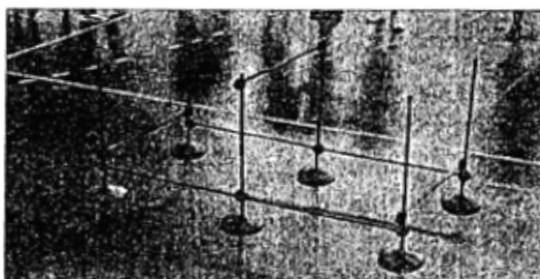
Sobre una escalera coordinativa de fajas, colocada en el suelo, compuesta de nueve cuadrados de 40 cmts. de lado, deberá realizar una secuencia de saltos consecutivos sin interrupción ni equivocación. Si esto ocurre podrá ejecutar la prueba una sola vez más. Si no concluye la prueba no se adjudica puntos.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



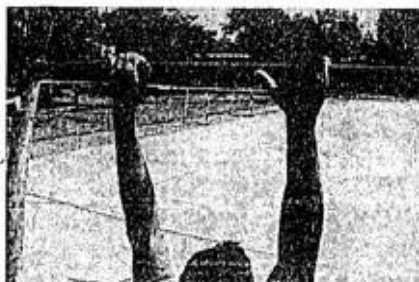
Si no concluye la prueba, no se adjudica puntos. La prueba es por tiempo. Se podrán obtener hasta 10 (diez) puntos, según la tabla única inferior.

<b>Varones</b>	7" 51/00 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

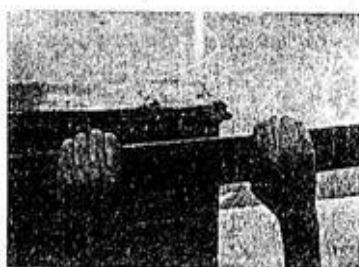
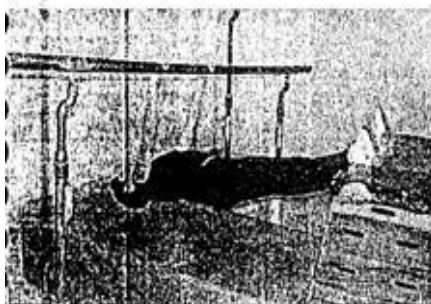
**FLEXO EXTENSIÓN DE CODO EN BARRA FIJA.**

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).



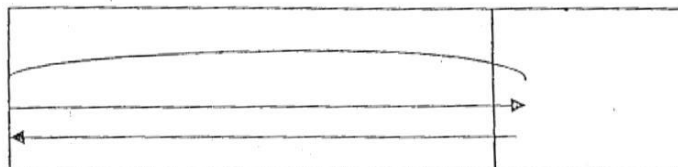
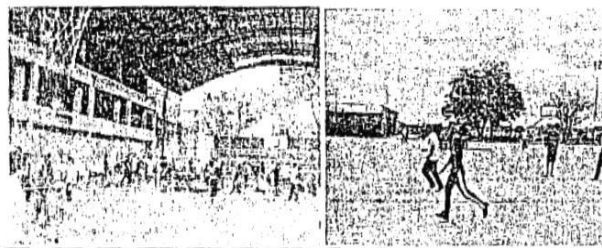
## COORDINACIÓN GENERAL

**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.