



Educación Física



Fundamentación

Entre los aprendizajes que los niños y las niñas deben adquirir en la Educación Escolar Básica, se sitúa en el logro de la competencia del ciclo a través del desarrollo de capacidades para cada grado. En el sexto grado las capacidades están orientadas hacia: la exteriorización de sus necesidades, intereses y motivaciones; el desarrollo armónico de su cuerpo y la valoración del mismo como medio de expresión y comunicación; el mantenimiento y mejoramiento de su salud; la adquisición de hábitos saludables tanto físicos como deportivos; el desarrollo de actitudes y comportamientos más favorables y, la exploración y adaptación al medio natural. Estas capacidades les permitirán comprender el entorno y avanzar hacia la construcción de un contexto personal, familiar y social más adecuado.

Desde esta perspectiva, son apreciables las bondades que ofrece el área de Educación Física en el segundo ciclo, pues favorece al desarrollo motriz del alumno, permite el conocimiento de sus posibilidades orgánicas y de su estructura corporal y contribuye a la interacción con el medio; asimismo, le ayuda al afianzamiento de la autonomía, la seguridad y la autoconfianza a partir del reconocimiento de sus potencialidades físicas.

A partir de estas consideraciones, el área pretende, en el sexto grado, el desarrollo de las habilidades y destrezas psicomotoras por medio de la realización de ejercicios de agilidad y velocidad. Permite una relación armónica entre el cuerpo y la naturaleza a través de las actividades de recreación y, contribuye a la formación de la personalidad y del carácter, mediante la práctica de actividades de iniciación deportiva individual (*carreras de relevos, salto triple y lanzamiento de jabalina*) y colectiva (*fútbol de campo*). Estas actividades, a la vez, conducen a la adquisición de actitudes de responsabilidad, respeto y tolerancia en el alumno; del sentido crítico que afianza la

pertenencia e identidad a su contexto; del conocimiento y la aceptación de sí mismo y de los demás. Del mismo modo, favorece a la reducción del egocentrismo infantil, contribuye a la liberación de todas las ansiedades que el alumno pudiera sobrellevar, permite la superación ante los posibles fracasos o frustraciones y promueve su participación activa en los trabajos de equipo.

Las argumentaciones expuestas, destacan la significatividad del abordaje de la Educación Física para el alumno de este grado, pues favorece al logro de su bienestar individual y social.

Descripción

Para el desarrollo de las capacidades establecidas en el área de Educación Física en el sexto grado, el Programa de estudio se organiza en las siguientes unidades temáticas: Condición física y Salud y Deportes y Recreación; en las mismas, se establecen las capacidades básicas y las no básicas.

La unidad temática "*Condición física y Salud*", aborda capacidades que posibilitan en el alumno el desarrollo y mejoramiento de sus cualidades orgánicas y neuromusculares y que favorecen la adquisición de hábitos relacionados con su salud y cuidado corporal. Para el efecto, se plantea la asunción de compromiso, por parte del alumno, en la mejora y el mantenimiento de su condición física a partir de los resultados de su examen médico; asimismo, se enuncian capacidades que involucran la realización de ejercicios de velocidad y agilidad, acordes al nivel evolutivo del niño y de la niña de este grado.

La unidad temática *Deportes y Recreación*, pretende brindar a los alumnos un conjunto de experiencias de iniciación técnica deportiva y recreativa. Esta unidad involucra la práctica de deportes *individuales y colectivos*. En referencia a los *deportes individuales*, los mismos comprenden la práctica de las siguientes modalidades atléticas: carrera de relevos, salto triple y lanzamiento de jabalina. En cuanto a la ejecución de *deportes colectivos*, en este grado se pone énfasis a la práctica del fútbol. En la realización de este deporte, el alumno aplicará conocimientos básicos referidos al aspecto reglamentario y a los fundamentos técnicos; asimismo, tendrá posibilidades de manifestar actitudes de cooperación, respeto, tolerancia y sentido de pertenencia al equipo del cual formará parte.

Esta unidad temática permite, además, la adquisición de conceptos, normas, reglas básicas y procedimientos referente al *campamento educativo*, pues a través de la misma se pretende el que el alumno/a tenga la posibilidad de organizar conjuntamente con el docente un campamento educativo, además sea capaz de aprovechar positivamente su tiempo libre, mejore su condición física y motriz, logre un relacionamiento personal y social armónico e interactúe efectivamente con la naturaleza.

El Programa de estudio contiene, además, apartados referidos a las estrategias metodológicas y de evaluación del aprendizaje. Las *orientaciones didácticas* describen algunas experiencias de aprendizaje que pueden desarrollar los alumnos, de manera a posibilitar la adquisición de capacidades que plantea el área; del mismo modo, en este apartado se exponen algunas propuestas acerca del tratamiento del componente fundamental y de la diversidad.

En el segmento referido a las *estrategias de evaluación*, se incluyen algunas sugerencias que orientan los mecanismos vinculados a la forma de evidenciar el desarrollo de las capacidades por parte de los alumnos.

Competencia del área para el segundo ciclo de la EEB

Coordina ejercicios corporales que favorecen el desarrollo de sus cualidades físicas, capacidades motoras y habilidades deportivas

Alcance de la competencia en el grado

En relación a la competencia de este grado se espera que los niños y niñas practiquen ejercicios que mejoren su agilidad y velocidad.

Apliquen los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos en la práctica de actividades deportivas individuales (carreras de relevos, salto triple lanzamiento de jabalina), colectiva (fútbol) y recreativas.

Capacidades para el 6° grado de la EEB

<i>UNIDADES TEMÁTICAS</i>	<i>CAPACIDADES¹</i>
<i>Condición Física y Salud</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asume compromiso en la mejora y mantenimiento de su condición física a partir de los resultados de su examen médico y de la evaluación física inicial (test de aptitud física motriz). ▪ Aplico las fases del calentamiento en la realización de ejercicios individuales y colectivos. ▪ Comprende conceptos y factores de velocidad y agilidad. ▪ Realiza ejercicios de agilidad: destrezas de suelo y movimientos corporales combinados. ▪ Realiza ejercicios que mejoren el desarrollo de la velocidad. ▪ Demuestra actitud positiva hacia la práctica sistemática de actividades físicas deportivas.
<i>Deportes y Recreación</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales: <i>carrera relevos (dimensión de la zona y prezona, forma y dimensión del testimonio, descalificaciones), salto triple (fases) y lanzamiento de jabalina (fases).</i>

¹ Las capacidades básicas están marcadas en negrita.

UNIDADES TEMÁTICAS	CAPACIDADES'
	<ul style="list-style-type: none">▪ Practica ejercicios de iniciación deportiva, a través de juegos, en las modalidades atléticas individuales seleccionadas.▪ Aplica los fundamentos técnicos básicos de la carrera de relevos (técnica básica), salto triple (fases) y lanzamiento de jabalina (fases).▪ Reconoce la importancia de la práctica del atletismo como medio de mejoramiento de las habilidades y destrezas psicomotrices.▪ Comprende las reglas básicas del fútbol (dimensiones de la cancha y del arco, número de jugadores, faltas y sanciones)▪ Aplica las reglas y fundamentos técnicos básicos (conducción, pase, chute de la pelota) en la práctica del fútbol.▪ Disfruta de la práctica de actividades físicas deportivas individuales y colectivas, con independencia del resultado (juego limpio - ñeha 'ä potí - fair play).▪ Comprende las normas y reglas básicas que requieren la organización y realización de actividades físicas deportivas, paseos, excursiones y campamentos.

Orientaciones metodológicas

El desarrollo de capacidades físico-deportivas en los alumnos, requiere la consideración de algunas pautas que encauzarán el quehacer pedagógico del docente. Al respecto, es importante:

- Considerar el nivel de desarrollo de las habilidades y destrezas motrices que han alcanzado los niños, conforme a su nivel evolutivo.
- Otorgar importante atención a las diferencias individuales, promoviendo el respeto y la aceptación por el propio cuerpo y por el de los demás.
- Propiciar espacios de prácticas deportivas que incluyan a los alumnos que presentan algún tipo de discapacidad física o intelectual
- Propiciar experiencias de aprendizaje que contribuyan al desarrollo de la creatividad, la curiosidad, el trabajo cooperativo, la aceptación de la diversidad, la aceptación de las limitaciones, el respeto por el medio ambiente, la autoestima, la superación ante posibles fracasos, entre otros. En este sentido, la planificación de lo que la enseñanza y el aprendizaje encierra debe ser efectiva, en el sentido en que la misma tiene que contemplar actividades que propendan hacia la consecución de los resultados esperados.
- Utilizar diferentes materiales que no representen peligrosidad para los alumnos, tampoco deben implicar costos elevados y puedan ser elaborados por ellos mismos. Considerar al juego como una estrategia que posibilita el desarrollo de habilidades y destrezas motrices; permite asimismo la puesta en práctica de aprendizajes referidos a normas, valores y actitudes.

Por consiguiente, las actividades físicas, deportivas y recreativas deberán ser planteadas en situaciones lúdicas a fin de evitar la realización de ejercicios estereotipados y sin sentido para los alumnos.

Con referencia a los juegos deportivos, sean éstos individuales y colectivos, se deberá tener en cuenta lo referido a la "competición". Al respecto, cabe mencionar que el mismo se constituye en un medio educativo y su puesta en práctica en este grado pretende el tratamiento de actitudes referidas al trabajo en equipo, asunción de responsabilidades de los miembros del grupo, cumplimiento de las normas del juego,

etc. En tal sentido, el desarrollo de capacidades actitudinales implica el tratamiento en paralelo a los otros tipos de capacidades.

Además de las consideraciones presentadas, se exponen a continuación algunos ejemplos que ilustran la manera en que el docente podrá desarrollar algunas capacidades; por supuesto, los mismos pueden ser adecuados conforme a las necesidades y características de los estudiantes y a los recursos disponibles.

Los ejemplos fueron diseñados considerando la capacidad que deberán desarrollar los alumnos, las bondades que ofrecen la misma y algunas propuestas didácticas que orientarán el accionar docente.

Ejemplo N° 1

Capacidad:

- *Realiza ejercicios de agilidad: ejercicios contruidos y destrezas de suelo*

La implementación de esta capacidad involucra el desarrollo de la agilidad. La agilidad es un elemento esencial de la forma física, se produce como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva

Para el tratamiento de la agilidad se propone trabajar con ejercicios contruidos (con y sin elementos) y destrezas de suelo (rol adelante y atrás). A modo de ofrecer algunas pautas que el docente deberá considerar en el desarrollo de las actividades citadas, se menciona:

- **Ejercicios contruidos:** Estos ejercicios pretenden “el desarrollo de una cualidad física y la movilización de una zona corporal”. Además juegan una importante función en la estructuración de la postura, el fortalecimiento de tronco y pies, la flexibilidad de la columna vertebral

En cuanto a la forma de los ejercicios se pueden realizar con elementos (bastones, pelotas, cuerdas, aros u otros) o sin elementos, pero

siempre dentro de una estructura rítmica dada; de ahí el apoyo rítmico por parte del docente a través de palmadas, distintas formas de percusión, sonidos o con música.

- **Destrezas de suelo:** Son aquellos movimientos de rotación, translación o combinados, en donde el cuerpo como totalidad pasa de una posición a otra; estos movimientos son realizados con o sin elementos o aparatos, y tienen relación con los gestos específicos de la gimnasia deportiva u olímpica.

Los ejercicios que se presentarán no son en su totalidad movimientos reglamentarios de la gimnasia olímpica; más bien forman parte de progresiones metodológicas en el proceso del trabajo. La metodología del trabajo es un factor primordial donde el docente debe ir de lo más sencillo a lo más complejo, para ello se deben aplicar utilizar variados métodos para lograr con éxito la realización del ejercicio.

Es importante recordar que los alumnos/as a en esta edad se encuentran frente a distintas dificultades como:

- Sensaciones desconocidas provocadas por el miedo, que una vez superadas desarrollan confianza y dominio del cuerpo.
- La necesidad de resolver movimientos coordinados de cierta complejidad

Desde el punto de vista físico, la necesidad de trasladar y sostener el cuerpo en variadas posiciones y movimientos pocos acostumbrados y el desarrollo de las cualidades motrices.

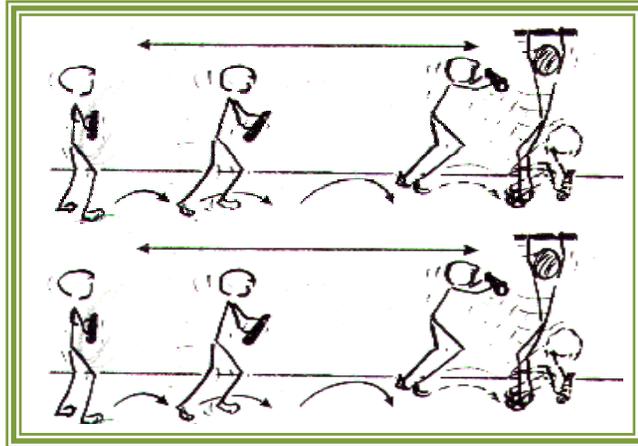
A través del desarrollo de estas actividades se pretende que el alumno actitudinalmente manifieste el sentido de cooperación, solidaridad donde todos puedan en las medidas de sus posibilidades ayudar, colaborar y ejecutar plenamente los ejercicios. Se podría aprovechar las capacidades de los más hábiles y la de los menos diestros para estimular la seguridad y el afianzamiento de la personalidad de los alumnos.

A continuación se proponen algunos ejercicios contruidos y destrezas de suelo:

a- **Ejercicios contruidos con elementos**, nos permiten la realización de interesantes esquemas de ejercicios que contribuyen a la educación del movimiento.

a.1- Con bastones:

Tomando el bastón por los extremos, corre dando tres pasos, saltar juntando las piernas, en cuclillas apoyar el bastón en el suelo, realizar un medio giro sobre la punta de los pies, y luego repetir la acción. (ver fig.)



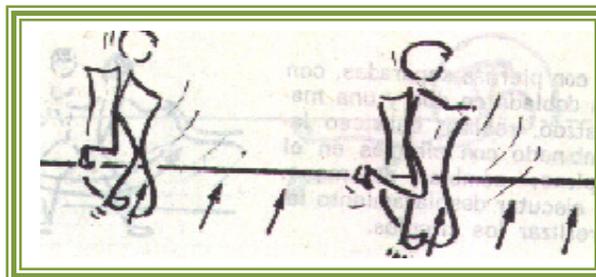
a.2- Con pelotas.

Avanzar saltiteando pasando la pelota o pelotita de una mano a otra alrededor de la cintura, a una determinada orden dar un giro completo, repitiendo el ejercicio y cambiando de dirección el sentido de la pelotita. Ver fig.



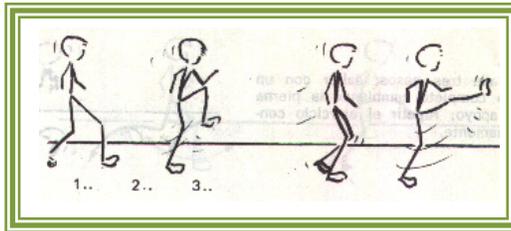
a.3- Con cuerdas.

Tomar la cuerda, haciéndola girar, realizar el salto con un solo pie, y luego con el otro. ver fig.



b- Ejercicios contruidos sin elementos: permiten la realización de movimientos más específicos, como balanceos, círculos, movimientos pendulares.

b.1- Elevación de pierna: El alumno debe avanzar caminando y elevar una rodilla (o extender la pierna) cada tres o cinco pasos. Acentuar la última acción llevando el codo del brazo contrario hacia la pierna que se eleva.



b.2- Flexión y extensión del cuerpo: El alumno se debe ubicar de pie pasar por cucilllas, apoyando las palmas de las manos al suelo, extensión del tronco sobre las piernas. Volver a la posición de pie pasando por cucilllas



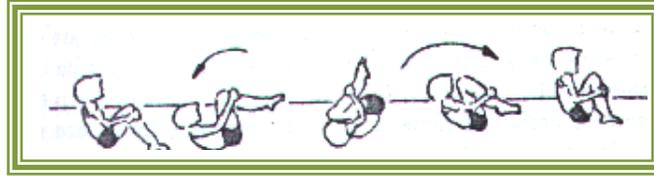
c- Destrezas de suelo:

A continuación se enuncian algunos ejercicios educativos que nos parecen útiles en relación con el aprendizaje de nociones referidas al rol adelante y atrás:

c.1- Rol adelante:

A-Ejercicio educativo 1: (Hamaca) Este ejercicio consiste en rodar alternadamente hacia atrás y adelante sobre la espalda, sin completar la rodada. La espalda deberá encorvarse y se deberá acelerar la acción

de regreso para flexionar las piernas en el último momento y, sin ayuda de las manos, pasar en cuclillas para elevarse a posición de pie

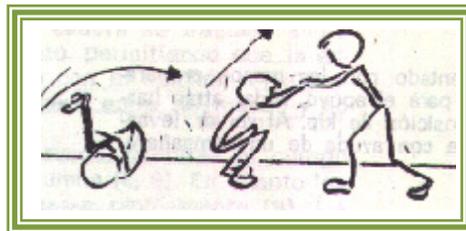


Variantes del ejercicio educativo 1 "Hamaca"

- De pie, sentarse con las piernas cruzadas y levantarse, sin usar las manos



- En parejas, hacer hamaca y tratar de levantarse a cuclillas. EL compañero ayuda tomando al otro de las manos.



B- Ejercicio Educativo 2: Para el logro de este ejercicio el alumno deberá utilizar un cajón (podría ser de frutas o verduras) de aproximadamente 30 cms de alto y de largo 60 cm y una colchoneta ubicada frente al cajón. El alumno se arrodillará sobre el cajón, debe apoyar las palmas de las manos al colchón y lentamente iniciará la acción de rodar por adelante.



C- **Ejercicio Educativo 3:** Para el logro de este ejercicio el alumno deberá utilizar un cajón (podría ser de frutas o verduras) de aproximadamente 30 cms de alto y de largo 60 cm y una colchoneta ubicada frente al cajón. El alumno apoyará sólo una rodilla en el cajón, la otra queda extendida y apoyada el suelo, debe apoyar las palmas de las manos al colchón y lentamente iniciará la acción de rodar por adelante.

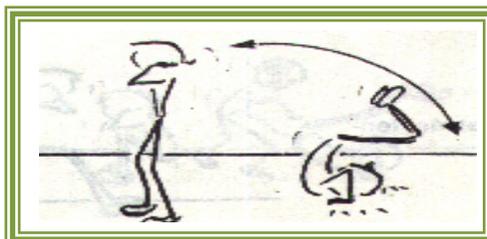


c.2- Rol hacia atrás: Es un movimiento rotatorio, realizado sobre distintos puntos de apoyo: de los pies a los glúteos, pasar por la espalda desde la zona lumbar (cintura) a la dorsocervical (cuello), después en manos y nuevamente los pies.

A- El alumno se debe sentar en un colchón colocando las manos sobre los hombros (palmas de las manos dirigidas hacia arriba), costarse en un colchón y apoyarlas en el suelo. El docente corregirá la posición correcta de las manos.



B- Este ejercicio consiste en rodar alternadamente hacia atrás y adelante sobre la espalda, sin completar la rodada. Las manos deberán ir ubicadas sobre los hombros, la espalda deberá encorvarse y se deberá acelerar la acción de regreso para flexionar las piernas en el último momento y, sin ayuda de las manos, pasar en cuclillas para elevarse a posición de pie.

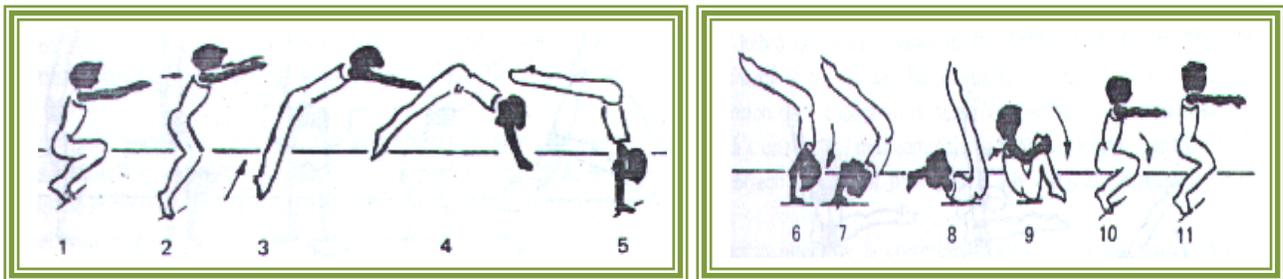


- C- Desde la posición de cuclillas, rodar hacia atrás, el docente lo ayuda levantándole la cadera al momento de pasar



Además de la ejecución de ejercicios educativos, el docente deberá propiciar el tratamiento de las técnicas básicas que interactúan en la práctica de las destrezas de suelo. Las mismas se desarrollan a continuación:

En el rol adelante: La posición requerida y la acción que debe efectuar el alumno es la siguiente:

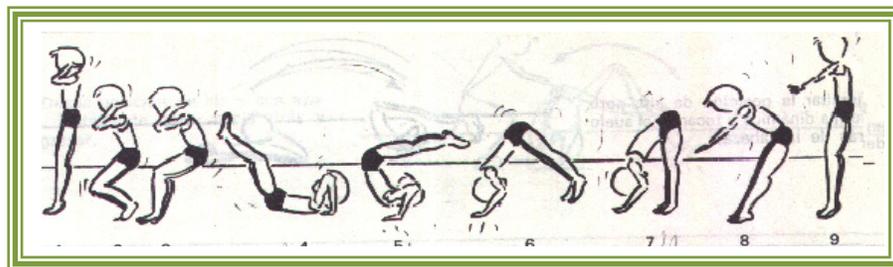


En el rol atrás: La posición requerida y la acción que debe efectuar el alumno es la siguiente:

- De pie con el cuerpo erguido, pies levemente separados.
- Las manos sobre los hombros, con las palmas hacia arriba, preparadas para el apoyo y el empuje en el colchón (fase 1)
- Inclinar el tronco al frente y, al perder el equilibrio, flexionar las piernas para llevar los glúteos hacia el colchón (fase 2)
- Una vez que el glúteo toca el colchón, se acelera la velocidad de la caída y se llevan los pies hacia arriba y atrás(fase 3)
- Las piernas que en lo posible deben extenderse en cuanto se elevan hacen un movimiento circular buscando llevar los pies rápidamente

detrás de la cabeza en el momento en que se han de apoyar para levantarse (fase 4,5)

- Mientras la cadera se traslada por sobre las manos se produce una acción de empuje rápido con los brazos (fase 5,6,7)
- En la sigte. fase se acelera más la rotación del cuerpo hacia atrás y permite una ligera descarga del peso sobre los brazos, lo cual permite el pasaje de la cabeza sin lastimar el cuello y que los pies se apoyen cerca de las manos (fase 6,7)
- El empuje de los brazos continuación hasta extenderlos; entretanto se adopta la posición de cuclillas terminando el ejercicio con un ligero salto. (fase 8,9)



Ejemplo N° 2

Capacidad:

- Practica ejercicios de iniciación deportiva, a través de juegos, en las modalidades atléticas individuales seleccionadas.

Los ejercicios de iniciación deportiva están referidos a actividades que inserta al alumno a la vida deportiva, es decir, le prepara para la adquisición de capacidades que guarda relación con la práctica de algún deporte.

El desarrollo de esta capacidad implica que los niños, en situaciones reales de juego, vayan adquiriendo conocimientos referidos a las técnicas básicas de carreras, de relevos, salto triple y lanzamiento de jabalina.

El juego, para la adquisición de esta capacidad, adquiere relevancia dado que se transforma en un medio educativo al servicio del desarrollo de cualidades, habilidades y destrezas motrices, por ese motivo son denominados ejercicios

educativos. En tal sentido, el docente puede implementar juegos de iniciación deportiva

Esta capacidad, encierra, además, la ejecución de gestos técnicos a través de la práctica de ejercicios educativos. Estos ejercicios también son considerados de iniciación deportiva, porque preparan al alumno para la práctica de la carrera de relevos, el salto triple y el lanzamiento de jabalina

La falta de implementos o materiales no debe ser un impedimento para la práctica de las destrezas deportivas propuestas. Para subsanar esa debilidad el docente puede proponer trabajar en forma transversal con otras áreas como por ejemplo Trabajo y Tecnología, para la elaboración de algunos recursos didácticos bajo la orientación del docente del área mencionada.

Otra opción es la elaboración de los recursos didácticos por los propios alumnos bajo la supervisión del docente durante las clases de educación física.

Para la práctica de la *carrera de relevos o posta*, el testimonio (implemento que el alumno debe pasar de mano en mano con otro compañero) podrá ser de un palo de escoba o caño firme con las sigtes medidas aproximadas; de largo 28 a 30 cm y de diámetro 2 a 3 cm. Los carriles o andariveles podrán ser trazados por los alumnos con cintas adhesivas y tizas (piso de material); hilos de ferretería (césped); cal o surcos de pequeña profundidad (arena), conforme a las superficies que posea la institución.

Para la práctica del *salto triple* los alumnos pueden trazar con ayuda del docente el espacio para realizar el salto triple teniendo en cuenta las zonas que forman parte del mismo: *el pasillo* para la toma de impulso o donde se realiza la carrera previa aproximadamente tendrá entre 20 y 30 mts. de largo y de ancho 1 mt a 1,22 mts., la *tabla de batida* mide aproximadamente 1 mt. a 1,22 mts. de largo y 20 cm. de ancho y el *cajón de arena* o foso de arena aproximadamente debe medir entre 2 y 3 mts. de ancho y de largo desde la línea de batida hasta el final del foso como mínimo será de 10 mts. el cajón o foso debe contener arena llegando hasta el nivel del suelo, ésta se debe remover, rastrillar y retirar las piedras y residuos

El implemento *para el lanzamiento de jabalina* posee las sgtes. características; una punta o cabeza, terminada en punta, asta de madera y empuñadura o agarre de cuerda que debe cubrir el centro de gravedad del artefacto. Las dimensiones

aproximadas son las sigtes; la longitud 2,50 mts., en la parte más gruesa 20 a 25 mm. Las características y dimensiones se pueden adecuar a un tacuara, palo de escoba o bamboo.

A continuación se describen algunas pautas y ejercicios educativos para la carrera de relevos, salgo triple y lanzamiento de jabalina que el docente debe considerar durante el desarrollo de las actividades

Carrera de relevos

Los juegos de relevos son aquellos en los que cada participante por turno va realizando la acción, mientras sus compañeros esperan; la suma total de esta posta o relevo, resulta al final el equipo ganador

Ejercicio n° 1:

Los equipos se sientan en hileras detrás de la línea de partida. A la orden de iniciación, los primeros corren hasta una línea dada, la tocan y regresan rápidamente para habilitar al compañero siguiente, tocándolo luego debe pasar al final de su hilera y sentarse. Todos a su turno realizaran la acción, y el ganador es el equipo, que respetando lo establecido, termine primero.

Variantes del ejercicio n° 1:

- **En la carrera:** El desplazamiento puede ser saltando con uno o ambos pies, salpicando, corriendo hacia atrás, en cuadrupedia.
- **Con un elemento:** Llevar un testimonio en una mano al regresar debe entregar al compañero que continuará con la carrera, luego de la entrega debe pasar al final de su hilera

Ejercicio n° 2

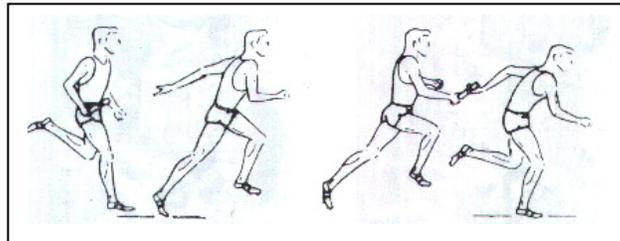
Pasaje estático del testimonio: Para el desarrollo de esta actividad se debe trabajar en parejas, se ubican uno parado detrás del otro a 1 mt. de distancia, el alumno que se encuentra más atrasado es el que pasará el testigo o testimonio con la mano derecha al compañero que se encuentra adelante, quién esperará el testimonio con la mano izquierda extendida hacia atrás con la palma de la mano bien alta, luego de recibir lo cambiará a la mano derecha.

Obs: En este ejercicio no se realiza ningún desplazamiento solo se enfatiza el pasaje del testimonio (entregar y recibir)

Se puede variar el ejercicio n° 2 formando un equipo de 4 integrantes separados a 1 mt. aproximadamente, donde todos los integrantes realizarán el pasaje del testimonio.

Ejercicio n° 3

Intercambio visual de corta aproximación: Para el logro de esta actividad es necesario trabajar en parejas, los alumnos se ubican a unos 10 a 20 mts. de distancia. El alumno que se encuentra atrasado inicia el trote (de intensidad moderada) llevando el testimonio en la mano derecha, el alumno que lo está esperando extiende la mano izquierda hacia atrás con la palma de la mano bien alta, luego toma el testimonio cambiándolo a la mano derecha y realiza una carrera de 10 mts. aproximadamente. Una concluido el ejercicio los alumnos deben cambiar los puestos para poder pasar por la experiencia de entregar y recibir el testimonio.



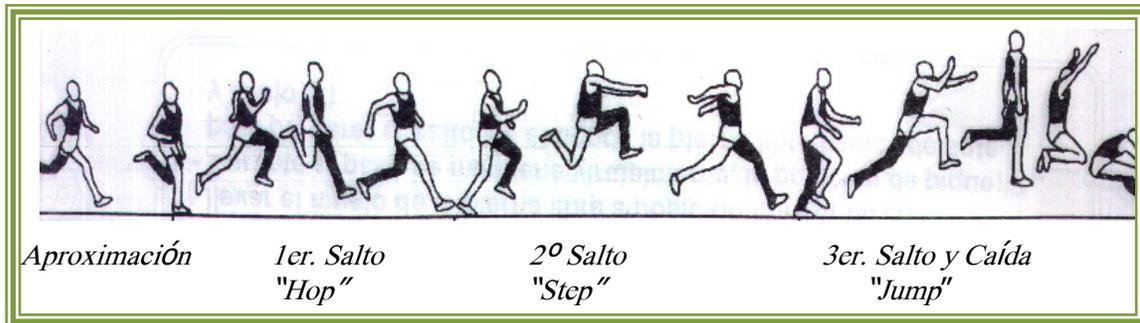
Ejercicio n° 4:

Intercambio de testimonio con desplazamiento: La realización de este ejercicio es implica la formación de un equipo de 4 alumnos, separados todos a 10 mts. de distancia en forma lineal o circular. El alumno N° 1 que iniciaría la carrera (de intensidad moderada) llevará el testimonio en la derecha, el alumno N° 2 que recibirá el testimonio lo estará esperando con el brazo izquierdo extendido, con la palma de la mano bien alta, luego toma el testimonio y lo cambia a la mano derecha, y realiza la carrera dirigiéndose al compañero N° 3 para realizar la misma acción. El ejercicio concluye cuando el alumno N° 4 realiza una carrera final.

Todos los integrantes del equipo deben pasar por los diferentes puestos para descubrir el reto que implica cada puesto.

Salto triple:

- Esta modalidad deportiva está compuesta por las sigtes fases: la la carrera de aproximación, 1er. Salto (denominado "hop"), 2° salto (denominado "Step"), el 3er. Salto (denominado "jump") y la caída al foso de arena.



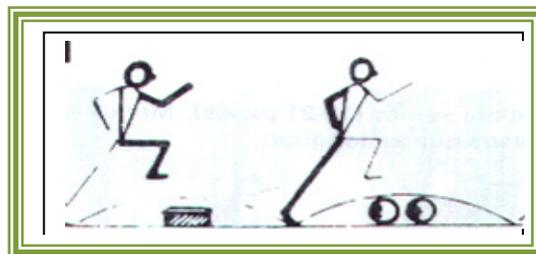
Los ejercicios educativos que nos parecen útiles en relación con el aprendizaje de las fases del salto triple son:

Ejercicio n° 1

El descanso: Este juego pretende que el alumno descubra la pierna dominante y experimente la realización de tres o más saltos consecutivos a una distancia no muy lejana. Los propios alumnos con la ayuda del docente deben trazar la figura

Ejercicio n° 2

Rebote, paso y salto: Este ejercicio posibilita al alumno realizar gestos amplios para alcanzar la sensación de batida y vuelo. Para la práctica se necesita tres tipos diferentes de obstáculos (pueden ser ladrillos, cajas de maderas no muy alta y resistentes) y colocarlos al azar en el suelo. El alumno debe pasar sobre uno de los obstáculos sin pisarlo, el 2º obstáculo lo debe pisar y el 3º saltar.



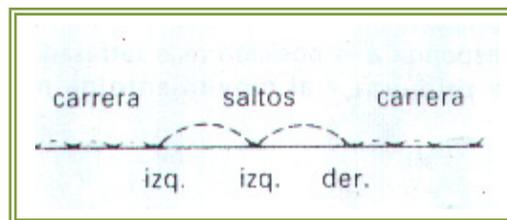
Ejercicio nº 3

La pata coja: La finalidad de este ejercicio es el aprendizaje del primer salto y volver a avanzar. Para la realización de este ejercicio se necesitan obstáculos (ladrillos, cajas no muy altas, entre otros) ubicados uno detrás de otro a una distancia aproximada de 1 mt. Esta actividad implica que el alumno mantenga flexionada una pierna y con la otra dé saltos (a ese salto se lo denomina "pata coja") pasando los obstáculos colocados previamente. Alternar la flexión de las piernas.

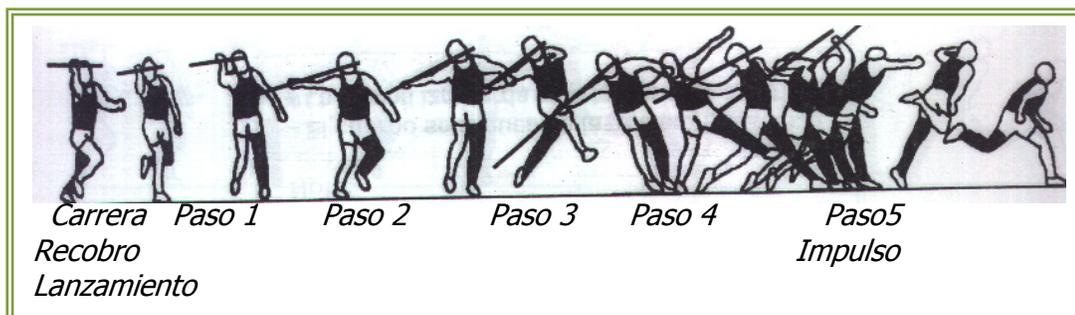


Ejercicio nº 4

Correr y saltar: En esta actividad se pretende enlazar el primer y el segundo salto además la coordinación de los brazos. Para la ejecución de esta actividad el alumno debe realizar una carrera de aproximadamente 5 apoyos, luego realizar dos saltos a pata coja (la pierna extendida podría ser la derecha) y un tercer salto con la pierna que se mantuvo flexionada (sería la pierna izquierda) durante el salto de la pata coja.



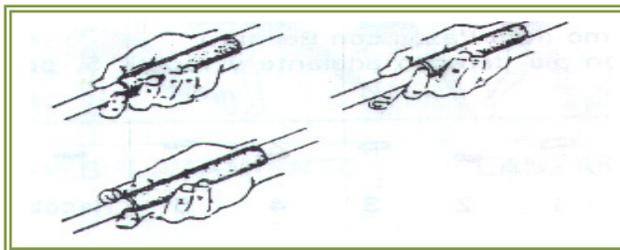
- **Lanzamiento de jabalina:** la técnica básica de esta modalidad comprende, la aproximación y un ritmo de 5 pasos, el lanzamiento y el recobro.



- **Sostener la jabalina:** en posición horizontal con el brazo flexionado, sobre el hombro
- **La carrera de aproximación:** está compuesta aproximadamente de 8 pasos con una velocidad en aumento.
- **En el paso 1 y 2:** Mover el brazo que lanza hacia atrás a la altura del hombro, con la palma de la mano hacia arriba
- **En el paso 3:** Sostener la jabalina cerca de la cabeza, preparar para el paso siguiente.
- **En el paso 4:** Luego del impulso de pierna izquierda se realiza un paso de más largo y bajo. La pierna derecha sobrepasa la izquierda, antes del apoyo, la pierna izquierda está otra vez al frente.
- **En el paso 5:** El cuerpo se arquea en la posición de fuerza, la pierna izquierda está totalmente extendida, lanzar sobre la pierna delantera extendida
Girar la cadera rápidamente hacia delante, mantener el brazo izquierdo cerca del cuerpo
- **El recobro:** Traer la pierna derecha hacia delante para evitar un lanzamiento nulo

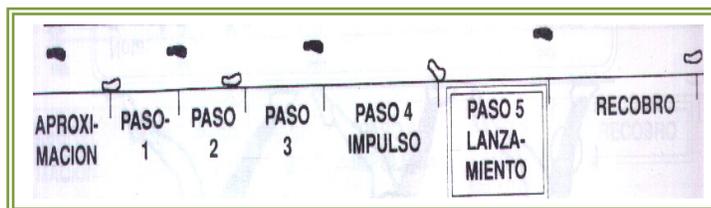
Ejercicio nº 1

Presentación del implemento, medidas de seguridad y la toma correcta del implemento



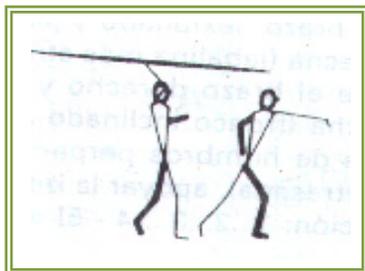
Ejercicio nº 2

El ritmo de los pasos: La realización de este ejercicio tiene con fin la ejecución correcta de los pasos previo al lanzamiento. El alumno puede realizar la secuencia de los pasos con pelotas o piedras, una vez que haya logrado los cinco pasos se puede variar el ejercicio realizando con el implemento.



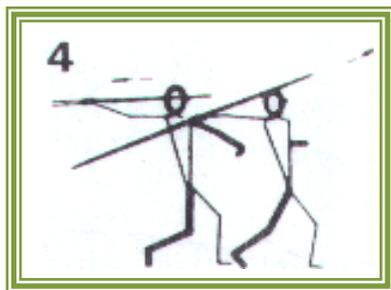
Ejercicio nº 3

Lanzamiento estático: La finalidad de este ejercicio es el logro del movimiento final del brazo. Para la realización de este ejercicio es necesario que el alumno ubique la pierna izquierda un poco más adelantada, el brazo que sostendrá la jabalina será el derecho y ubicará el implemento sobre el hombro con el codo apuntando hacia el frente. Luego lanzar por extensión del codo y la mano hacia delante, acompañado con el hombro.



Ejercicio nº 4

Lanzamiento en doble apoyo: El objetivo de esta actividad es realizar la acción del lanzamiento, para lo cual el alumno debe adoptar la siguiente posición: piernas apoyadas al suelo, bien separadas, una un poco más adelantada. El tronco va hacia atrás, con el brazo bien extendido (palma hacia arriba rotando los hombros). Luego se lanza con giro de rodilla y cadera al frente haciendo salir la jabalina por encima del hombro.

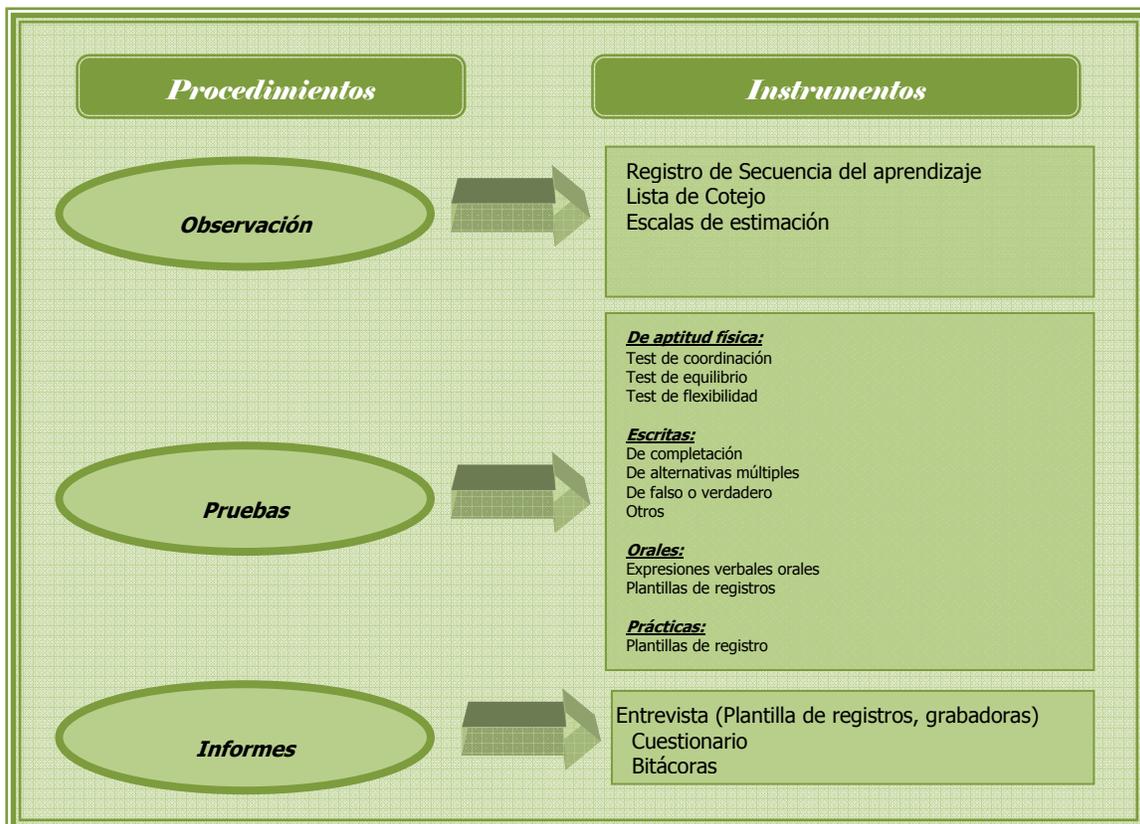


Orientaciones generales para la evaluación de los aprendizajes

La evaluación utilizada en el proceso de adquisición de capacidades, debe ser concebida como una práctica reflexiva que permita al alumno y al docente comprender los aspectos que determinan el aprendizaje. Así entendida la evaluación, se puede afirmar que es un medio que contribuye y mejora el proceso de aprendizaje, pues permite detectar necesidades pedagógicas de los alumnos, conocer las causas que las provocan y realizar los ajustes a fin de subsanarlas.

En efecto, la evaluación en el área de Educación Física, podrá estimar el logro de las competencias a través de la valoración de las capacidades; para ello, es preciso elaborar indicadores en función a cada capacidad que se pretende evidenciar y, en función a los mismos, seleccionar y aplicar variados procedimientos e instrumentos evaluativos.

A modo de ejemplo, se ilustra en el siguiente gráfico los procedimientos con los instrumentos de constatación de saberes y de registro que el docente podrá utilizar.



A partir de la exposición de los medios que podrán ser utilizados para evidenciar el desarrollo de las capacidades planteadas en el área, se presentan, a continuación, algunos ejemplos. El **ejemplo N° 1** fue diseñado en torno a la capacidad que se desea evaluar, los indicadores construidos en coherencia con la misma y los instrumentos a través de los cuales podrán ser valorados dichos indicadores. Se recomienda utilizar toda la gama de instrumentos otorgados, pudiendo variarlos de acuerdo al indicador cuyo logro se pretende comprobar. En el **ejemplo N° 2**, se definen los reactivos en congruencia con los indicadores expuestos en el ejemplo 1

Los demás ejemplos, exhiben las maneras de cómo se podrían evidenciar el desarrollo de algunas capacidades.

Ejemplo N° 1

CAPACIDAD	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p>Comprende las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales:</p> <p>carrera relevos (dimensión de la zona y prezona, forma y dimensión del testimonio, descalificaciones), salto triple (fases y lanzamiento de jabalina (fases)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica el lugar donde se entrega y se toma el testimonio ▪ Identifica la forma y dimensiones del testimonio ▪ Identifica las descalificaciones en la posta ▪ Identifica la estructura donde se realiza el salto triple ▪ Identifica las dimensiones del lugar donde se realiza el salto triple. ▪ Reconoce las descalificaciones en el salto triple ▪ Identifica la estructura del lugar donde se realiza el lanzamiento de jabalina ▪ Identifica las dimensiones del lugar donde se realiza el lanzamiento de jabalina ▪ Identifica forma y peso del 	<p>Prueba oral: exposiciones.</p> <p>Pruebas escritas que requieren la selección de respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alternativa constante - pareamiento - selección múltiple - ordenamiento - completamiento <p>Pruebas escritas que requieran la producción de respuestas: elaboración de gráficos elaboración resúmenes</p>

CAPACIDAD	INDICADORES	INSTRUMENTOS
	implemento (jabalina) ■ Reconoce las descalificaciones en el lanzamiento de la jabalina	

Ejemplo N° 2

INDICADORES	REACTIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Identifica la estructura donde se realiza el salto triple ■ Reconoce las descalificaciones en la carrera de posta 	<ul style="list-style-type: none"> - Grafica los elementos que componen el lugar donde se realiza el salto alto: <ul style="list-style-type: none"> * Zona de toma de impulso y de batida * Tabla de batida * Zona de caída - Selecciona la opción correcta encerrando en círculo la letra que corresponda. <ul style="list-style-type: none"> • La carrera de posta es considerada nula cuando: <ul style="list-style-type: none"> a- El atleta entrega el testimonio en prezona. b- El atleta en el momento de tomar el testimonio se le cae al suelo c- Un atleta puede realizar dos relevos

Ejemplo N° 3

Capacidad:

- Realiza ejercicios de agilidad: ejercicios contruidos y destrezas de suelo

Para la valoración de esta capacidad, se elaboró un Registro de Secuencia del Aprendizaje. El mismo se constituye en un instrumento en el cual se registrará el logro o no logro, por parte del alumno, de los indicadores evidenciados durante las prácticas físicas.

El ejemplo es el siguiente:

Nombre y apellido:.....

OBSERVACIONES				
INDICADORES	<i>1º Obs.</i>	<i>2º Obs.</i>	<i>3º Obs.</i>	<i>Resul- tado</i>
Flexiona los brazos				
Toma con los brazos las piernas flexionadas				
Realiza la acción de rodar sobre la espalda				
Utiliza los miembros inferiores en la acción de rodar				
Flexiona las piernas				
Extiende las piernas				
Mantiene la espalda recta				
Apoya el cuerpo de espaldas al suelo				
Se apoya sobre los antebrazos				
Eleva las piernas juntas				
Eleva las piernas en forma recta				
Estira la mano del compañero con fuerza				
Realiza la saltos con un pie				
Se desplaza hacia adelante				
Se desplaza hacia atrás				
Utiliza los miembros superiores en la acción de empujar				
Total de indicadores logrados				

Ejemplo N° 4

Para evidenciar el desarrollo de la capacidad mencionada, también se podrá utilizar una **Lista de Cotejo**. La misma también contendrá los indicadores y su correspondiente escala de apreciación. En este instrumento se registrará si el alumno logró o no logró el indicador. Por ejemplo, los indicadores referidos a los **ejercicios contruidos con cuerdas**, podrá ser evaluado de la siguiente manera:

INDICADORES	ESCALA DE ESTIMACIÓN	
	Sí	No
Toma la cuerda con ambas manos		
gira los brazos		
Salta con un pie		
Salta con ambos pies		

Glosario

A

Actividad Física: Es una acción corporal que se traduce en movimiento y de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente se traduce en una actividad cotidiana del individuo

Aerobic: Ejercicio del tipo aeróbico, es decir que no implica deuda del oxígeno. En donde se combinan de diversos elementos (música, movimientos gimnásticos)

Ambiente de aprendizaje: espacios acondicionados hacia un fin concreto, y que son tan sugerentes que por sí mismos atraen la atención del alumnado para ser utilizados.

Agilidad: Capacidad de cambiar la posición corporal y efectuar cambios de dirección con rapidez mientras el cuerpo está en movimiento

Aprendizaje adaptativo: situaciones de adaptación al entorno del educando con sus parámetros espacio-temporales y con sus características culturales.

Aprendizaje motor: Proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica repetida

Aptitud Física: Capacidad del individuo para llevar a cabo actividades, comúnmente descrito como la habilidad para realizar diariamente tareas físicas cotidianas y recreativas.

Articulación: Es un lugar de unión entre dos o más huesos haciendo caso omiso el grado de movimiento permitido por esta unión

Articulación inmóvil o sinartrosis: Articulaciones que no permiten el movimiento. Ej,: Las suturas del cráneo

Articulación semimóvil o anfiartrosis: Son articulaciones ligeramente móviles. Ej.: Sínfisis del pubis, articulación del radio con el cúbito

Articulación móvil o diartrosis: Son articulaciones de movimiento libre . Ej.: la articulación de la rodilla del brazo.

Atletismo: Actividad física compuesta por movimientos naturales (correr, saltar y lanzar) que el ser humano realiza desde sus orígenes y forma parte de la base de la mayoría de los deportes

C

Calambre: Lesión muscular, espasmo inesperado de un músculo acompañado de dolor y fuerte tensión en la zona afectada, producidos por sobreesfuerzos y pérdidas de sales minerales.

Calentamiento: Etapa previa al trabajo físico específico que comprende una serie de ejercicios que ponen a la persona en óptimas condiciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas para enfrentar esfuerzos más intensos

Circunducción: Movimiento de la articulación de manera que el extremo del hueso describe un círculo y sus lados describen un cono

Coordinación: Cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía

Coordinación ojo-mano: Es la capacidad de precisión y control que tenemos cuando ejecutamos ejercicios con las manos en contacto con un objeto.

Coordinación ojo pie: Es la capacidad de precisión y control que tenemos cuando ejecutamos ejercicios con los pies en contacto

Condición física: Es el potencial del individuo en un conjunto de cualidades físicas básicas para el desempeño de una actividad determinada.

Contractura: Lesión muscular, contracción involuntaria, dolorosa y permanente de un músculo, debida a la sobrecarga de trabajo en tiempo o en intensidad.

Cualidades físicas: Denominada capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas

Cualidades básicas: son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de éstas se encuentran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad

Cualidades complementarias: Deben estar presentes en cualquier actividad física, pero no de manera indispensable. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio

Cualidades derivadas: Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

D

Decúbito ventral: posición del cuerpo en el que el abdomen está hacia abajo

Decúbito dorsal: del cuerpo en el que el abdomen está hacia arriba

Destrezas: Cualidad para ejecutar movimientos complejos con la mayor eficacia posible

Desarrollo motor: Es el conjunto de cambios que se producen en la actividad motriz de cada individuo durante su vida como resultado del proceso de crecimiento, maduración y aprendizaje

Desplazamiento: Es el paso de nuestro cuerpo de un punto al otro del espacio en virtud del movimiento.

Deportes: Actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso

mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares.

Deportes individuales: Toda actividad física deportiva o recreativa que se realiza en forma individual

Deportes colectivos: Toda actividad física deportiva o recreativa que requiere de la participación de dos o más participantes para la realización del deporte.

Dribblin: Avanzar con el balón eludiendo o esquivando al adversario

E

Educación física: Ciencia del y por el movimiento. Es una disciplina que se centra en el desarrollo de la persona a través de la mejora de las conductas motoras y específicamente por medio de la actividad corporal. Pretende enseñar al alumno a conocerse, a aceptarse y a dominarse en movimiento, en situaciones deportivas y no deportivas.

Ejercicios aeróbicos: Son aquellos que requieren gran cantidad de oxígeno durante un periodo de tiempo continuado (ciclismo, natación, footing)

Ejercicios anaeróbicos: Son aquellos que se desarrollan con deuda del oxígeno durante un periodo de tiempo (carreras de 100 mts.)

Ejercicio físico: actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

Elasticidad muscular: Es la capacidad que tiene un músculo para elongarse y contraerse

Empujar: Es aplicar una fuerza a un objeto para separarlo del cuerpo

Equilibrio espacial: Mantener el cuerpo en una posición determinada en el aire durante un cierto periodo de tiempo

Equilibrio estático: Mantener el cuerpo en una posición determinada durante un cierto periodo de tiempo

Equilibrio dinámico: Controlar los movimientos corporales mientras se cambia de dirección o se efectúan cambios bruscos al moverse.

Esguince: Distensión o laceración de los ligamentos producidos por la torceduras de una articulación.

Extensión: Doblez o disminución del ángulo entre dos huesos

Estirar: Extensión de las articulaciones o aumento del ángulo entre dos huesos.

F

Flexibilidad: Grado de movimiento que pueden efectuar las articulaciones del cuerpo

Fuerza: Capacidad de un músculo o un grupo de músculos de contraerse venciendo las resistencias que le son impuesto.

Frecuencia cardiaca: Cantidad de latidos del corazón durante un minuto

G

Gimnasia: se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.

Gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que conjuga el manejo corporal y de aparatos con la técnica del ballet clásico y elementos de gimnasia acrobática y artística. Es la expresión corporal al ritmo de la música con implementos: (aro, cuerda, pelota, mazas y cinta) o manos libres, es uno de los deportes mas creativos que potencia la expresividad con sus espectaculares ejercicios, sus exhibiciones originales impresionan por la técnica depurada y su gran belleza.

Gimnasia terapéutica: consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

Gimnasia educativa: es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad.

Gimnasia competitiva: consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

H

Habilidad motriz: capacidad resultante de coordinar y resolver problemas cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio. Ej.: Saltar, trepar, caminar.

Habilidades motrices básicas: pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia.

Habilidades motrices genéricas: patrones de movimiento, de aplicación polivalente y comunes a varios deportes.

Habilidades motrices específicas: combinaciones de habilidades básicas y su adaptación a unos propósitos específicos.

Hematoma: lesión muscular, tensión, dolor e hinchazón por la rotura de varios vasos sanguíneos dentro del tejido muscular, producidos por un golpe o caída.

I

IAAF: Siglas en inglés por el orden de la Federación Internacional de Atletismo Amateur, máximo organismo rector del atletismo en el mundo

Iniciación deportiva: "Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

Iniciación deportiva orientada a la recreación: Cultura de la práctica deportiva concebida como actividad saludable y recreativa, basada sobre todo en el placer del propio movimiento, en la satisfacción del esfuerzo personal y colectivo, y en la alegría compartida del juego, un juego en el cual la competición (cuando existe) constituye un medio, y los resultados una parte del propio juego.

J

Juego: representa una actividad lúdica (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse.

L

Lateralidad: Tendencia a emplear un lado y rechazar el otro derecho o izquierdo del cuerpo al ejecutar numerosas acciones motrices.

Lesiones: Accidente que se produzca directamente o indirectamente a causa de una práctica deportiva.

M

Motricidad: Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular.

P

Pique de pelota: Acción de lanzamiento y recepción, de la pelota contra una superficie rígida con las manos.

Progresión: Es el grado de dificultad de una actividad determinada.

R

Recreación: Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas

Relajación: Es la descarga de tensiones a través es un conjunto de técnicas que permiten el descanso físico y psíquico, buscando el reposo más eficaz.

Rendimiento: Es el resultado del trabajo y del tiempo empleado, y mejorado con el entrenamiento

Resistencia: Es la capacidad psíquica y física de soportar un esfuerzo, relativamente largo y con un alto nivel de fatiga (como correr, andar en bicicleta o nadar) y el tiempo que el cuerpo tarda en recuperarse

Repeticiones: Se refiere a la cantidad de veces que hay que repetir un ejercicio

Ritmo: Es la capacidad que desarrolla el sistema nervioso que permite al cuerpo la contracción y relajación, además de crear imágenes corporales que favorezcan el mayor dominio del cuerpo y conociendo mejor las posibilidades de movimiento.

Rotar: Se entiende mover el cuerpo de forma pendular o circular de forma que el punto esté situado por encima de la parte del cuerpo que ejecuta el movimiento, mientras que al *oscilar*, el punto de apoyo debe estar siempre por debajo.

S

Salud : Óptimo estado del bienestar general que posee un individuo, específicamente de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales y no necesariamente implica la ausencia de enfermedad o incapacidad.

T

Táctica: planificación y ejecución de acciones individuales y colectivas para la consecución final del objetivo del juego (t. Ofensivas) o para evitar que el adversario alcance dicho objetivo (t. Defensivas).

Técnica: Conjunto de acciones ordenadas que se adquieren y que se pueden memorizar, facilitando así la obtención de unos resultados, se fundamenta en unas habilidades y a su vez potencian el desarrollo de estas.

Tendinitis: Lesión muscular, inflamación de un tendón que se manifiesta con dolor al presionar y puede ser causada por sobreesfuerzo o por presión directa sobre un tendón.

Test de aptitud física: Es un procedimiento esencial de evaluación que permiten determinar a través de una o diversas tareas, pruebas y escalas de desarrollo las aptitudes física y psíquicas de un individuo.

Tirón: Lesión muscular y acumulación de productos metabólicos. Puede ocasionarse por haber realizado en forma incorrecta el calentamiento previo al ejercicio.

Torsiones: Es hacer que el cuerpo o una de sus partes gire sobre sí mismo. Estos movimientos pueden ser; dejando inmóvil el punto de apoyo (como se gira una mano sin mover la muñeca) o moviéndolo (al girar la cabeza también gira el cuello). Estas actividades se pueden practicar con cualquier articulación y son indispensables para adquirir flexibilidad.

V

Velocidad: Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a los distintos músculos del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible

Vuelta a calma: Conjunto de actividades realizadas al final de una sesión que consta de una disminución de la intensidad del trabajo para recuperar el equilibrio físico, orgánico y mental.

Bibliografía

- Autores varios (1997) .Diccionario Enciclopédico "El Pequeño Larousse Ilustrado". Colombia. Edit. Colombiana S.A.
- Autores varios, Manual de Educación Física y deportes. España. Edit Océano
- Ballesteros J. Manual de Entrenamiento Básico(Internacional Amateur Athletic Federation). Inglaterra Marshallarts.
- Camacho H., Castillo E., Bachamón P., Cala R..(1997) Alternativa curricular de Educación Física para secundaria. Colombia. Edit.: Kinesis
- Coronado J., Sosa P. (1996). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Barcelona. Edit: Grafvi
- Incarbone O. (1993). Juego y Movimiento. Argentina. Edit: Novelibro
- Jacob S, Francote C. (1992). Anatomía y Fisiología Humana. México. Edit. McGraw-Hill.
- Jacobson P (1986). Educación Física Técnica y Práctica. España. Edit. Ceac
- Labarthe L, López M., López J.,Diez C. (2007) Educación Física y sus tecnologías 1er., 2º Curso. Asunción: Gráfica Mercurio
- Labarthe L, López M., López J.,Diez C. (2007) Guía Didáctica "Educación Física y sus tecnologías" 1er., 2º Curso. Asunción: Gráfica Mercurio
- Ministerio de Educación y Cultura. Paraguay (1998). Programa de Estudios 2º ciclo
- Ministerio de Educación y Cultura. Paraguay (2003). Programa de Estudios 1er. y 2º curso Educación Física y sus tecnologías.

- Ministerio de Educación y Cultura. Paraguay (2005). Orientaciones para la gestión pedagógicas en el área de Educación Física y sus tecnologías 1er. curso
- Ministerio de Educación. Chile. Educación Física: Contenido por semestre y dedicación temporal.
- Thompson P. (1991). Introducción a la teoría del Entrenamiento. Inglaterra. Marhallarts.

Sitios en Internet

- Las cualidades física. Disponible en http://www.elatleta.com/rincon_entrenador/cualidades_fisica.htm. (fecha de acceso 23/10/07)
- El lanzamiento de peso en la educación primaria. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista digital. Año 11. N° 102- Argentina 2006
- Blánquez D. Innovaciones y desafíos en la evaluación de la Educación Física. Barcelona
- Propuesta de una unidad didáctica sobre la enseñanza del balonmano aplicada al contexto de educación en secundaria. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106 - 2007

