

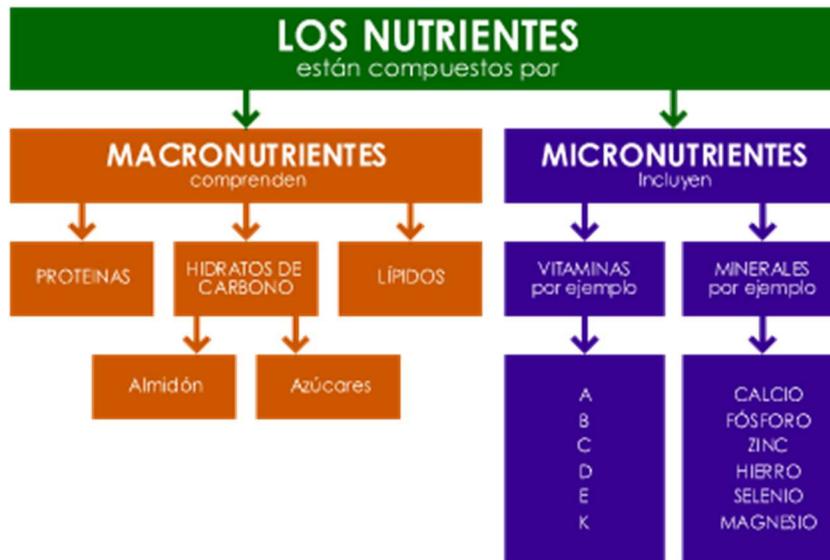
Ficha n°4: Clasificación de micronutrientes, funciones y alimentos fuente

Objetivos.

- Clasificar micronutrientes.
- Clasificar vitaminas
- Conocer funciones de las vitaminas
- Conocer alimentos fuente de vitaminas y minerales

1

Como vimos anteriormente, los nutrientes se clasifican según la cantidad que los necesitamos en macronutrientes y micronutrientes. Entre los primeros hallamos a los nutrientes responsables de aportar calorías en la dieta, los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos. Entre los micronutrientes, hallamos a las vitaminas y minerales, ninguno de estos aportan calorías.



### VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos imprescindibles para la vida que deben ser ingeridos en pequeñas cantidades diarias para el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

El organismo no es capaz de sintetizar muchas de las vitaminas en cantidades suficientes, de modo que el aporte de éstas tiene que venir de fuera. Por este motivo, las vitaminas tienen que tener un papel importante en una dieta sana y equilibrada.

Las necesidades diarias de vitaminas son mínimas, bastan con pequeñas dosis de cada una de ellas para alcanzar el aporte necesario para el organismo. Sin embargo, la deficiencia de esas mínimas cantidades puede conllevar el fracaso de procesos básicos y fundamentales del cuerpo humano, apareciendo enfermedades que pueden llegar a ser muy graves dependiendo del tipo de vitamina deficiente.

Las vitaminas intervienen en la mayor parte de las reacciones químicas del organismo, son necesarias para la formación y estructura de las células y para tener buena salud física y mental.

Aunque la **dieta** sea el factor principal en la asimilación de estos nutrientes, existen otros factores que pueden influir en la adquisición de las mismas. Entre estos factores destaca el tabaco, la cafeína, el alcohol, el estado nutricional o el propio estrés.

Todos estos factores pueden afectar negativamente en la adquisición de las vitaminas provocando que nuestro cuerpo disponga de menos cantidad aún consumiendo las dosis necesarias en la dieta.

Por otro lado, su aporte excesivo también puede ser nocivo para nuestro organismo, produciéndose lo que se conoce como hipervitaminosis que puede llegar a ser tan importante como el déficit de vitaminas. Por todo esto, es importante conocer cuáles son las dosis necesarias y qué vitaminas son imprescindibles en una dieta saludable para el correcto funcionamiento de los órganos y tejidos.

### **Tipos de vitaminas**

#### **Vitaminas liposolubles e hidrosolubles**

Las vitaminas se han clasificado principalmente en función a su solubilidad, es decir, según su capacidad para disolverse en otra sustancia que es el agua o las grasas.

De esta manera podemos hablar de **vitaminas hidrosolubles**, cuando se disuelven en agua, o **vitaminas liposolubles** cuando lo hacen en grasa.

Además, dentro de estas dos categorías hay otra subclasificación que tiene en cuenta otras características a parte de la solubilidad como la forma de almacenamiento en el cuerpo, el modo de actuación y su potencial de toxicidad.

Los dos grandes grupos de vitaminas son:

➤ **Vitaminas liposolubles**

Pertenecen a este grupo **las vitaminas A, D, E y K.**

Las vitaminas liposolubles, debido a su capacidad para disolverse en la grasa, se almacenan en el tejido graso del organismo. Gracias a esta capacidad, se absorben fácilmente en el intestino y desde la sangre van a la grasa del cuerpo humano donde pueden almacenarse durante mucho tiempo. De esta forma, aunque el aporte de estas vitaminas sea insuficiente, el cuerpo puede contar con estos depósitos durante un tiempo más o menos largo hasta que se agoten definitivamente. Además del tejido graso, las vitaminas A y D se almacenan en el hígado donde sus reservas pueden llegar a durar hasta meses. Esto no ocurre, sin embargo, con los depósitos de vitamina K que se agotan relativamente rápido en unos días por lo que su déficit se manifiesta antes que el de las otras vitaminas liposolubles.

Por otro lado, esta capacidad para almacenarse en la grasa durante largos periodos de tiempo es también la responsable de que estas vitaminas puedan acumularse hasta niveles tóxicos para el organismo al no eliminarse, lo cual es peligroso para la salud. En

concreto, el cuerpo humano es especialmente sensible al acúmulo excesivo de vitamina A y D. Por todo esto, lo recomendable sería consumir las cantidades justas y necesarias de vitaminas liposolubles para evitar tanto problemas por su deficiencia como por su toxicidad.

Las principales fuentes de estas vitaminas y las consecuencias de su consumo excesivo o insuficiente son:

**Vitamina A:** Se encuentra en la leche, la yema de huevo y ciertas verduras. Consumida en exceso puede ser causa de dolor de cabeza, alteraciones en la piel... El aporte insuficiente de esta vitamina provoca en los casos más graves ceguera nocturna y lesiones en el globo ocular.

**Vitamina D:** Presente en la leche y en el huevo entre otros. Es imprescindible la luz solar para su activación. El déficit es causa de raquitismo y osteomalacia; mientras que un abuso de la misma puede provocar el depósito de calcio en diferentes órganos.

**Vitamina E:** La podemos consumir con la soja, los cereales, la yema de huevo y algunos vegetales. La falta de vitamina E se relaciona con manifestaciones neurológicas.

**Vitamina K:** Está presente en las verduras de hoja oscura, carne de cerdo y en hígado. Otra parte de la vitamina es producida por las propias bacterias intestinales. Cuando hay un aporte excesivo de esta vitamina puede aparecer anemia o ictericia; así mismo, su déficit conduce a la facilidad para el sangrado por alteraciones en la coagulación.

#### ➤ **Vitaminas hidrosolubles**

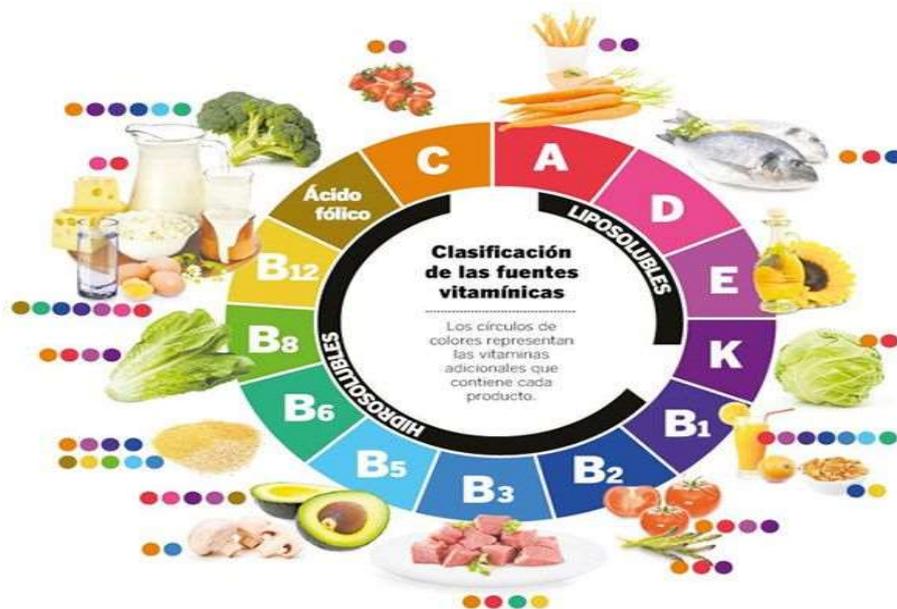
Las vitaminas solubles en agua son **la vitamina C** y las vitaminas que conforman el **grupo del complejo B**. A diferencia de las vitaminas liposolubles, éstas no se almacenan en el cuerpo y se deben consumir diariamente para cubrir las cantidades necesarias para el organismo. Por esta razón se podría pensar que las vitaminas hidrosolubles son inocuas en grandes cantidades por su rápida eliminación, pero esto no es cierto ya que este tipo de vitaminas también pueden presentar efectos tóxicos en dosis excesivas.

- **Vitamina C:**

encuentra en algunas frutas (naranja, kiwi, limón...), las espinacas, la leche y la carne entre otros alimentos. Su carencia produce la enfermedad conocida como escorbuto (hemorragias, pérdida de dientes, gingivitis...) y su exceso puede ser causa de cólicos renales.

- **Vitaminas del complejo B:**

se encuentran en las siguientes: Vitamina B1 o Tiamina, Vitamina B2 o Riboflavina, Vitamina B3 o Niacina, Vitamina B5 o Ácido Pantoténico, Vitamina B6 o Piridoxina, Vitamina B8 o Biotina, Vitamina B9 o Ácido fólico y la Vitamina B12 o Cianocobalamina. Los alimentos que contienen vitaminas del complejo B son el pescado, los productos lácteos, el hígado, carne de pollo, la levadura de cerveza, los vegetales de hojas oscuras, los cereales y el huevo.



### Otras vitaminas del complejo B

Además del ácido fólico o vitamina B9, hay otras vitaminas que también forman parte de grupo vitamínico B. De entre éstas, destacan principalmente la vitamina B1 o tiamina, la vitamina B6 o piridoxina y la vitamina B12.

Este grupo de vitaminas trabaja para aportar al organismo la energía que necesita para funcionar correctamente especialmente en las épocas de estrés y fatiga. Esta función la realizan a partir de la transformación de glucosa en energía eficaz. Además son vitaminas necesarias para el metabolismo de las grasas y proteínas. Algunas son esenciales para el sistema nervioso central y su deficiencia provoca serios problemas neurológicos (vitamina B12 por ejemplo). Participan en el crecimiento y salud del cabello, la piel y las uñas por lo que son imprescindibles para presentar un aspecto saludable. Algunas también intervienen en el mantenimiento del aparato digestivo y en la digestión de los alimentos. Una función importante es la prevención de enfermedades como el infarto de miocardio, diversos cánceres y enfermedades vasculares.

Estas vitaminas se encuentran en multitud de alimentos como las frutas y verduras, así como en la levadura de cerveza, los cereales y el hígado. Otra fuente de producción de las mismas son las propias bacterias que habitan en nuestro aparato digestivo.

### MINERALES

Los minerales son elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria. Se han descrito aproximadamente 20 minerales esenciales para el hombre.

Según las cantidades en que sean necesarios y se encuentren en los tejidos corporales se distinguen tres grandes grupos:

#### Macrominerales

En la dieta normal, los macrominerales son aquellos que el organismo necesita en cantidades más grandes. En este grupo se incluyen el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio.

Las funciones de cada uno de los macrominerales son muy amplias y algunas aún se desconocen. Sin embargo, son necesarios para que las funciones del organismo se desarrollen con normalidad. Los especialistas señalan que la mejor forma de obtenerlos es a través de la dieta. Los alimentos que contienen macrominerales son muchos. Podemos encontrarlos en:

- Los alimentos que aportan **calcio**, uno de los responsables en la formación de los dientes y de los huesos, están presentes fundamentalmente en los lácteos y los derivados lácteos. Además, también podemos encontrar el calcio en hortalizas de hojas verdes, como el repollo, el brócoli, la col rizada, los nabos o la berza común, el salmón, las sardinas, frutos secos como las almendras o las semillas de girasol y legumbres secas, entre otros productos. En el caso del **magnesio**, uno de los macroelementos que participa en la actividad de muchas enzimas, se puede encontrar principalmente en vegetales, en frutas como el durazno o en frutos secos, uno de los grupos de alimentos que más magnesio contienen. Además, las legumbres, los cereales o el tofu son una gran fuente de magnesio.
- El **fósforo** es otro de los macroelementos que participa en la formación de los dientes y los huesos junto con el calcio. Se puede obtener principalmente en productos proteicos como la carne y la leche. Otros alimentos que lo contiene son los cereales y el pan integral.
- El **potasio** participa en la comunicación entre los nervios y los músculos. Principalmente puede obtenerse de verduras como las espinacas, de las uvas o las moras, de las zanahorias, los plátanos, las patatas y las naranjas.
- El **azufre** participa en la síntesis del colágeno e interviene en el metabolismo de los lípidos, entre otras funciones. El queso, las legumbres, la cebolla, el ajo, los frutos secos, la carne roja y las legumbres son los alimentos que contienen este macromineral.
- El **cloro** ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales. La principal fuente de la que lo obtiene el ser humano es de la sal de cocina y de verduras como las algas marinas o la lechuga. Los tomates, las aceitunas, el centeno y el apio son algunos de los alimentos que también contienen niveles altos de apio.
- Al igual que el potasio, el **sodio** ayuda en las funciones de los nervios y los músculos y junto con el cloro, en el mantenimiento del equilibrio de los líquidos corporales. La mayor fuente de sodio es el cloruro de sodio, más conocido como sal común.

### **Oligoelementos**

Respecto a los oligoelementos, estos son los minerales que el organismo **sólo requiere en pequeñas cantidades**. Los principales oligoelementos son: **hierro**, manganeso, cobre, selenio, yodo, cobalto, cinc y flúor. Tanto la falta de estos minerales, como su exceso pueden tener consecuencias muy graves para la salud.

Podemos encontrar los oligoelementos en:

- Entre otras funciones, el **hierro** participa en el transporte de oxígeno y su déficit puede provocar anemia. Se encuentra principalmente en la carne roja, las legumbres, el salmón,

el atún, las frutas deshidratadas, los huevos, las ostras o los cereales, entre otros alimentos.

- El **manganeso** es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Las nueces, el té, las legumbres, las semillas, las verduras de hoja verde y los cereales integrales son la principal fuente natural de este oligoelemento.
- La formación de los glóbulos rojos está vinculada con el **cobre**. Este mineral se puede obtener del marisco, las legumbres, las nueces, las patatas, las verduras de hoja verde y las frutas deshidratadas, entre otros.
- El **selenio** participa en actividades como la reproducción la regulación de la hormona tiroidea. Al igual que otros oligoelementos, está disponible en la carne, la leche y sus derivados, el pan y los cereales y el marisco.
- El **yodo** participa en la producción de las hormonas tiroideas y ejerce un papel fundamental durante el embarazo. Las personas pueden obtenerlo de pescado como el atún o el bacalao, del marisco, los lácteos, los cereales, la sal común y algunas frutas y vegetales.
- El **cobalto** actúa para estimular y conseguir el buen funcionamiento de los glóbulos rojos. Se encuentra fundamentalmente en almejas, pescados, quesos, carne roja, en cereales integrales, en frutas como las peras, las cerezas, las legumbres y en frutos secos como las avellanas y las nueces, entre otros.
- El **cinc** es uno de los oligoelementos que ayuda a que el sistema autoinmune funcione de forma adecuada. Se encuentra principalmente en la carne del cerdo y del cordero, en legumbres, levadura y las nueces. Las frutas y las verduras no contienen tasas elevadas de este mineral.
- Por último, el **flúor** interviene en la formación y en el fortalecimiento de los huesos y los dientes. Se encuentra en las aguas fluoradas, el té, el café, el pescado, el marisco y en vegetales como las espinacas o la coliflor.



## **REGLAMENTO DE LA PRÁCTICA Y RESIDENCIA**

### **1º.- Generalidades:**

· **La organización y coordinación de las prácticas de la enseñanza y residencia docente estará a cargo del espacio PRÁCTICA Y RESIDENCIA**

· Los alumnos del Instituto Dr. Carlos Pellegrini realizarán las prácticas pedagógicas en los años (grados) o grupos que le fueran asignados y que pertenezcan a las siguientes instituciones:

- Escuelas provinciales o municipales estatales y/o privadas.
- Complejos Deportivos
- Otras referidas a salud y educación

· Los alumnos participarán en la conducción paulatina y progresiva de los grupos y tendrán a su cargo las tareas docentes programadas. Estas consistirán en el cumplimiento del proceso didáctico que incluye las acciones de observación, ayudantías, planificación, conducción y evaluación de los aprendizajes. Colaborarán activamente con maestros y profesores de las respectivas instituciones.

· La Práctica y Residencia consta de dos períodos:

**1ro.:** Preparación profesional

**2do.:** Residencia docente: la misma implica los siguientes momentos

- **Observación**
- **Ayudantía**
- **Conducción**

### **2º.- Planes de clases:**

· Para cada clase a dictar, el alumno confeccionará el plan de clase correspondiente de acuerdo con la planificación del año (grado) o grupo asignado, observando los lineamientos curriculares vigentes en la jurisdicción y en las instituciones en donde realiza las prácticas. Deberán elaborarse acorde al diagrama propuesto por la Práctica profesional.

· El plan de clase deberá presentarse para ser evaluado por la docente en el instituto de formación con anticipación a la fecha prevista para la clase. En caso contrario, no podrá dictarse la clase. El plan aprobado autoriza el dictado de la clase en la escuela asociada.

· El plan no aprobado será rehecho en base a las observaciones formuladas y presentado nuevamente en la fecha que establezca el profesor de la Práctica, **adosándosele** el no aprobado.

- El plan de clase será presentado al profesor de Educación Física (docente co-formador) de la institución o al maestro o a la maestra, según corresponda antes del inicio de clases. **Sin excepción.-**

### 3º.- Asistencia:

- Cada alumno del Instituto Dr. Carlos Pellegrini deberá **cumplir con sus obligaciones** de observación, ayudantía y práctica, los días en los que fuera designado y con los grupos acordados con la cátedra.
- El practicante sólo podrá dar la práctica en presencia del profesor de Educación Física, maestro del año (grado), coordinador, maestra jardinera o directivo de la Escuela Asociada a la que asista. En caso contrario, la práctica será suspendida.
- El período total de prácticas podrá ser prolongado en casos excepcionales, siempre que hubiere necesidad de formación de los alumnos o situaciones institucionales no previstas.
- Todos los alumnos deberán cubrir todo el período de prácticas fijado por el calendario anual del espacio curricular Práctica y Residencia.
- Los alumnos no podrán faltar a sus obligaciones de Práctica y Residencia. Deberán concurrir a la institución asignada con **quince minutos de anticipación** al comienzo de la clase, presentarse ante las autoridades de la escuela, al profesor o maestro del grupo con el plan de clase y preparar el lugar y material didáctico a utilizar.
- **Las inasistencias o llegadas tarde** a las prácticas serán consideradas injustificadas y en tales casos corresponderá "ausente" (promediable con el resto de las evaluaciones obtenidas). En caso de razones de salud (certificada por el médico autorizado) o fuerza mayor debidamente justificada, se presentará la solicitud de justificación en la institución formadora, sus respectivas copias al co-formador y docente de la Práctica, a dentro de las cuarenta y ocho horas siguientes. **Previo aviso de la situación.**
- Los alumnos que injustificadamente lleguen tarde a su obligación de práctica no podrán hacerse cargo de la clase. La situación será resuelta de acuerdo con lo señalado en el ítem anterior, y quedara a disposición del docente guía (co-formador), quien registrará e informará luego la tardanza.
- Cuando un alumno se viera imposibilitado de asistir a su práctica de la enseñanza será **reemplazado por su compañero reemplazante en caso que lo hubiere**. Para ello, se lo comunicará con **anticipación** y le hará llegar su plan de clase, de manera que los alumnos/as de las escuelas no pierdan continuidad en su tarea. Esta situación quedará registrada en el plan de clase correspondiente que se archivará en la carpeta del alumno ausente. Corresponderá al alumno reemplazante la inclusión de una clase más en su planilla personal de resumen de prácticas.
- **El abandono de las prácticas docentes sin justificación y sin aviso a la cátedra inhabilita para el cursado en el período siguiente.**
- Los casos de enfermedad prolongada, embarazo, etc. serán resueltos por las autoridades médicas y por la institución formadora. En ningún caso se autorizará la asistencia a las prácticas docentes a alumnos sin alta médica formalizada a través del documento correspondiente.

#### 4º.- Observaciones:

- Los alumnos deberán realizar observación y evaluación de clases de sus compañeros de acuerdo a los criterios establecidos en las reuniones de Preparación Profesional. **Sin excepción, en caso contrario automáticamente quedaran fuera de la práctica docente.**
- Dichas observaciones serán sistemáticas y en los años o grupos designados por la Práctica y Residencia. Lo importante es poder reflexionar sobre la práctica misma, para mejorar día a día.
- Finalmente se presentara un **Informe final** por escrito reflexionando sobre el proceso realizado en sus prácticas profesionales.

#### 5º.- Documentos:

##### 5.1.- Carpeta didáctica:

- Se organizará de acuerdo con las normas establecidas por el espacio de la Práctica y Residencia y deberá presentarse en todas las clases que deban dictarse.
- En ella se incluirán: diagnóstico de la Escuela, horarios completos, planificación del co-formador, o de la maestra a cargo del año (grado) o grupo correspondiente, unidad didáctica a trabajar (si la hubiera), planilla de determinación de objetivos - contenidos para cada clase, nómina de alumnos, características generales y especiales del grupo, planes aprobados y desaprobados, evaluaciones docentes, planilla personal de resumen de prácticas.

##### 5.2.- Cuaderno diario (narrativas):

- Será **responsabilidad** del alumno practicante.
- En él se volcará inmediatamente después de finalizada la clase y de la manera más minuciosa posible, la experiencia realizada durante ella, aciertos y desaciertos, sensaciones, alternativas, reflexiones personales y todo otro comentario que el practicante considere oportuno.
- Se utilizará para registrar las observaciones realizadas por la pareja educativa durante el dictado de cada clase, en la que se incluirán fortalezas y debilidades de la misma así como sugerencias sobre alternativas de superación.
- Las observaciones serán responsabilidad tanto del profesor del grupo con el que se realiza la práctica docente como del compañero practicante.

#### 6º.- Parte de asistencia:

- La asistencia a las prácticas de la enseñanza se registrará en la **planilla de resumen**. En caso de suspensión de la clase, consignar "Clase suspendida", especificar la causa y solicitar la firma de la autoridad correspondiente (secretaría o directivo de la escuela asociada).
- Una vez completado, será firmado por la autoridad responsable de la institución, por el profesor de la cátedra asistente o, en último caso, por el profesor o maestro del grupo, avalando así el dictado de las clases.
- La no presentación de los planes de clase en tiempo y forma implicarán el registro de ausencia a la/s clase/s y el inmediato **abandono del período de práctica**.

## 7º.- Presentación e imagen profesional:

- Los alumnos que cursen la Práctica y Residencia deberán recordar en todo momento que están cumpliendo una función docente y que representan al INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI ante la comunidad. Su presentación personal, así como sus actitudes deberán ser acorde a la función educadora que cumplen y las pautas propuestas por la institución y la cátedra.
- Se presentarán con **el equipo deportivo de la institución**. Responderán con la presentación de su carpeta y las autorizaciones correspondientes ante quien lo requiera.

## 8º.-De la prolongación o suspensión de la Práctica

- Si el profesor considera que el alumno no posee condiciones disciplinares y pedagógicas podrá: Suspenderlo transitoriamente y o Continuar las prácticas el año siguiente. Se trata de una decisión muy importante ya que corresponde revisar y mirar todo el trabajo desarrollado por el practicante/residente durante el período de prácticas.
- Es importante que el alumno reciba, a modo de devolución, un conjunto de argumentos que pongan de manifiesto las falencias y aciertos observados, remarcándose la concepción de evaluación como proceso de reflexión y revisión para la mejora. Por otro lado se debe promover en el futuro docente la permanente superación entendiendo que la evaluación se realiza sobre su desempeño y condiciones para ejercer una labor cuyo compromiso e impacto con y en la sociedad resultan de gran envergadura.

Son motivos de prolongación del periodo de Práctica (periodo complementario)

Haber demostrado dificultades en la planificación y desarrollo de la Práctica, calificadas como posible de superar con la prolongación del periodo de prácticas.

Registrar inasistencias por razones de salud, certificadas por facultativo competente

## 9º.- Evaluación:

Para el pasaje del período de preparación profesional al de observación y práctica **será condición la aprobación de un examen** de formación mínima que consistirá en la resolución de problemáticas y la elaboración de planes de clase. Sin la aprobación de dicho examen los alumnos no podrán iniciar el período de práctica propiamente dicho en ninguna de las instituciones previstas en el programa.

- Los alumnos serán evaluados recurriendo a los siguientes instrumentos:
- A través de su seguimiento por medio de las observaciones - evaluaciones del Co-formador o maestro del año (grado) o grupo en el que realiza las prácticas.
- A través de su seguimiento por medio de las observaciones - evaluaciones realizadas por la docente del espacio de la Práctica y Residencia.
- Por medio de los **informes finales** realizados por los profesores o maestros de cada año (grado) o grupo.

- **A través de las observaciones registradas en el cuaderno destinado a tal fin y presentación en tiempo y forma del Informe final.**
- A través de las reflexiones personales (autoevaluación) sobre sus propias prácticas, ya sean orales durante las reuniones grupales como escritas en el cuaderno diario.
- Examen Final ante el tribunal correspondiente donde se evaluara la reflexión sobre el proceso vivido. Previa autorización del docente formador.

#### **Requisitos Examen final:**

- Se presentara al coloquio final un Informe (impreso y vía e-mail) del trabajo de campo realizado, el cual debe evidenciar un profundo análisis, específicamente de los marcos teóricos aportados en este tramo de la práctica y del trayecto cursado en este año. La idea es recuperar conceptos relevantes presentes en el trabajo de campo a los efectos de visualizar la integración y diálogo entre teoría y práctica.
- El Coloquio Final, se realizara frente a un tribunal constituido por docentes del campo de la formación específica. En la instancia final el alumno articulará la defensa del trabajo con los conceptos teóricos abordados y las herramientas metodológicas incorporadas a lo largo de la experiencia de la Práctica
- Aprobará la Práctica y Residencia el alumno que obtuviere un promedio de seis (6) puntos resultante de la media de todas las evaluaciones realizada.
- El alumno que no alcanzara los seis (6) puntos deberá **recursar** las prácticas.

**10º.-** El período de práctica docente se cumplirá en:

#### **A.- Instituciones obligatorias:**

- Escuelas provinciales o municipales, de gestión estatal o privada, determinadas por la cátedra.

#### **B.- Instituciones OPCIONALES:** los alumnos podrán elegir entre las siguientes posibilidades:

Centros Recreativos o Complejos Deportivos o Clubes o Talleres deportivos

Escuelas especiales - Actividades Recreativas en Parques y Plazas

En estos casos, los alumnos elegirán dos opciones en las que trabajarán en períodos acordados con la docente formadora. Duración **8 clases cada opcional**. Toda vez que fuera posible cumplirán con los momentos de observación y **ayudantía**. En este caso se combina con los requisitos de los siguientes espacios curriculares Educación Física Adaptada, Manifestaciones de la Gimnasia, Hockey y Voley entre otros.

**C.- Actividades EXTRAPROGRAMATICAS:** se cumplirán **15 quince como mínimo** autorizadas por la institución formadora y docente del espacio de la Práctica y Residencia, con la presentación del informe correspondiente. (función ayudantía)

Las actividades organizadas por la Institución formadora (campamentos, talleres deportivos proyectos institucionales, Intercolores etc.) forman parte de esta sección por lo tanto debe ser realizado con su respectivo informe en el Cuaderno Diario y firma del docente responsable en ese evento. **Sin excepción.-**

## 11.- Tareas y responsabilidades de los estudiantes

- Participar, como sujeto adulto, en esta instancia de formación de manera responsable y compartida
- Cumplir con el reglamento de práctica y residencia docente.
- Participar de propuestas de práctica en diferentes modalidades y/o niveles y/o contextos del sistema educativo.
- Elaborar los proyectos/planificaciones para conocimiento y aprobación del profesor formador y, posteriormente, para ser visadas por el docente co-formador.
- Respetar las pautas de organización y convivencia de las instituciones asociadas.
- Observar una conducta acorde al rol docente que desempeña
- Respetar la asignación de actividades tanto en el Instituto de formación como en la institución asociada, entendiendo que las mismas aportan a la formación del practicante/residente.
- Solicitar al establecimiento en que practiquen el material didáctico necesario responsabilizándose del mismo para su devolución en perfecto estado, al finalizar la clase.
- Colaborar con el maestro orientador en las tareas propias del trabajo docente co-formador ya sean actividades curriculares o extracurriculares de la escuela asociada
- Intervenir pedagógicamente en situaciones variadas conociendo y analizando los documentos curriculares, los proyectos y contenidos escolares institucionales, los criterios didácticos, metodológicos apropiados y actualizados para el nivel, el contexto institucional y el grupo-clase.
- Mostrar discreción en el comentario de casos u observaciones realizadas en el quehacer docente siendo considerada falta de ética profesional las indiscreciones que se comentasen.
- El alumno residente no podrá asumir las siguientes responsabilidades administrativas o civiles: recolección o administración de dinero, responsabilizarse por llaves, armarios y sus contenidos, cubrir antes o después de las jornadas el control de los niños. En todos los casos colaborará bajo la responsabilidad y supervisión del docente Co-formador o la maestra del aula/sala.
- Elaborar y presentar a la Institución escolar un informe final sobre la actividad desempeñada.

**EL PRESENTE REGLAMENTO CUMPLE CON EL OBJETIVO DE REGULAR LAS PRACTICAS DE LA ENSEÑANZA. CUALQUIER SITUACIÓN NO PREVISTA SERÁ RESUELTA OPORTUNAMENTE POR LA DOCENTE DEL ESPACIO CURRICULAR Y AUTORIDADES DEL INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI.**



**Lic. Avaca Carina Raquel**  
**Práctica Profesional y Residencia Pedagógica**



Correo electrónico: [aprendicesquedejanhuellas@gmail.com](mailto:aprendicesquedejanhuellas@gmail.com)

# Profesorado de Educación Física

## Prácticas corporales en sujetos con necesidades educativas específicas

Docente: Prof. Soledad Auad

4 to año de la carrera de ed. Física

3 hs cátedras

### Clase N 3

**Vamos a reflexionar sobre la clase de educación física adaptada que plantea el video. <https://youtu.be/LdbzEyiY2ZA>**

¿Cuántas personas con discapacidad motora participan de la clase?

¿Qué profesionales intervienen en la misma? ¿Qué roles cumplen cada uno?

¿Reconoce algunas adaptaciones en las actividades?, ¿Cuáles? Desarrolle.

¿Qué materiales utiliza?, ¿los adapta?, como

Que intervenciones piensa relevante de parte de la profesora.

Piense una actividad para incluir un alumno de discapacidad motora, en sillas de ruedas, parapléjico. (defina nombre, edad, grado del alumno y el contenido a trabajar en la actividad)

-



Instituto Dr. Carlos Pellegrini  
Profesorado en Educación Física  
Educación Sexual Integral  
Curso: 4to Año  
Profesora Carolina Sosa

### A qué llamamos sexualidad

Tradicionalmente, las temáticas referidas a la sexualidad no eran consideradas propias de los aprendizajes de la infancia, sino de períodos más avanzados de la vida, como la pubertad o la adolescencia. Durante mucho tiempo, las sociedades y las personas entendimos que hablar de sexualidad era posible recién en el momento en que las niñas y los niños alcanzaban la pubertad y dejaban la infancia. Esto era así porque el concepto de sexualidad estaba fuertemente unido al de genitalidad. Desde esta mirada, la educación sexual en la escuela se daba preferentemente en la secundaria, en particular durante las horas de Biología, en las que se priorizaban algunos temas, como los cambios corporales en la pubertad, y la anatomía y la fisiología de la reproducción humana.

Cuestiones vinculadas con la expresión de sentimientos y de afectos, la promoción de valores relacionados con el amor y la amistad, la reflexión sobre roles y funciones atribuidos a mujeres y a varones en los contextos sociohistóricos no formaban parte de los contenidos vinculados a la educación sexual.

Con el desarrollo de los conocimientos de diversas disciplinas y con la definición de los derechos de la infancia y la adolescencia, también fuimos avanzando en otras formas de comprensión de la sexualidad.

Así, llegamos a una definición más amplia e integral, y hoy podemos pensar desde otros lugares la enseñanza de los contenidos escolares vinculados a ella.

El concepto de sexualidad que proponemos –en consonancia con la Ley de Educación Sexual Integral— excede ampliamente las nociones de genitalidad y de relación sexual. Consideramos la sexualidad como una de las dimensiones constitutivas de la persona, relevante para su despliegue y bienestar durante toda la vida, que abarca tanto aspectos biológicos como psicológicos, sociales, afectivos y éticos.

Esta concepción es sostenida por la Organización Mundial de la Salud:

“El término ‘sexualidad’ se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser humano. Se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos”.

Consulta sobre Salud Sexual convocada por la OMS

### Acceso a la Escuela

Cuando pensamos en cuáles son los aspectos relevantes para abordar la ESI en la escuela, las prácticas y experiencias nos indican que no hay una receta para hacerlo. Sin embargo,

el análisis de experiencias significativas nos permite identificar posibles recorridos y estrategias. En este sentido, presentamos algunas reflexiones y sugerencias que pueden ayudar a que cada institución y los estudiantes en formación, encuentren sus caminos para iniciar, desarrollar, potenciar y/o fortalecer el trabajo de la ESI.

Empezar por lo que nos pasa como docentes con la educación sexual

Cuando como docentes pensamos en trabajar la Educación Sexual Integral en la escuela, es posible que surjan distintas ideas —como la citada—, que muchas veces adquieren el rango de certezas que impiden trabajar sobre la temática. No obstante, por debajo de estas se ocultan temores basados en creencias, estereotipos, tabúes, prejuicios y modelos sobre la sexualidad y la educación sexual, que fuimos incorporando a lo largo de nuestra historia personal, por medio de las tradiciones culturales, sociales y escolares que hemos transitado. Estos temores pueden generar inquietudes vinculadas a nuestro rol como docentes, y se traducen en preguntas como las siguientes:

- ¿Con qué saberes necesitamos contar para brindar educación sexual en la escuela?
- ¿Qué necesitan saber los chicos y las chicas sobre educación sexual?
- ¿Tenemos que hacernos cargo todos los docentes, o sólo los de algunas áreas curriculares?
- ¿Cómo podemos fortalecer nuestro rol como educadores en el campo de la sexualidad? • ¿Cómo podemos llegar a acuerdos básicos si los docentes tenemos ideas diferentes acerca del tema?
- Si hablamos de sexualidad, ¿estaremos promoviendo un ejercicio temprano de las prácticas sexuales? ¿Qué dirán los padres/madres/familias al respecto?
- En el abordaje de la Educación Sexual Integral, ¿sólo se trata de brindar información y conocimientos? ¿Qué papel tienen los saberes previos sobre la sexualidad? ¿Cómo influye la actitud docente?

Las preguntas son muchas y complejas, y no admiten respuestas cerradas sino más bien requieren revisar los propios supuestos y ampliar las perspectivas.

Estos y otros interrogantes reclaman ser analizados y exigen una reflexión en profundidad en lo personal y junto a colegas.

Ello nos permitirá arribar a saberes y posiciones construidos, acordados y sostenidos colectivamente. Consideramos que la mejor manera de abordar estos interrogantes, temores, prejuicios y modelos es a través del diálogo entre adultos; poner en común estas cuestiones y discutir las, teniendo en cuenta que los cambios llevan su tiempo.

Para esto, es necesario que en la escuela se habiliten espacios de debate y reflexión entre adultos. Tanto en estos espacios como en los destinados a la capacitación docente, no es suficiente contar con ciertos saberes, sino también desarrollar la capacidad de acompañamiento, de reconocimiento y respeto del otro, de cuidar y de escuchar.

Es necesario revisar los propios supuestos acerca de la sexualidad y la educación sexual, que se remontan a nuestras historias personales y a las determinaciones sociales, históricas, políticas y culturales que constituyen fuertes entramados.

Este es un punto de partida indispensable, ya que esta revisión va a posibilitar hablar desde un lugar que va más allá de la opinión personal.

La escuela, institución que acompaña el proceso de desarrollo afectivo-sexual de los adolescentes, tiene la responsabilidad de hacer de la ESI su tarea dentro del marco normativo nacional que establece propósitos y contenidos claros.

En este sentido, podemos reconocer al menos tres dimensiones fundamentales desde las cuales se pueden pensar estrategias o líneas de trabajo/acción:

- Habrá que pensar cómo abordar los temas de ESI: en forma transversal, desde las asignaturas, incorporándolos a proyectos realizados entre distintas áreas o bien a otros proyectos. Cualquiera sea el modo de desarrollo curricular, esta dimensión implica la posibilidad de contar con espacios y tiempos para reflexionar y planificar, e ir reconociendo las necesidades de acceder a recursos didácticos y capacitaciones.
- La organización de la vida institucional cotidiana: nos referimos a todas aquellas regulaciones, rituales y prácticas que día a día constituyen la esencia de la vida escolar, que en diversos actos y escenarios transmiten saberes y reproducen visiones acerca de la sexualidad, de lo esperable, permitido o prohibido en la escuela, a través del lenguaje utilizado y también del lenguaje corporal, del uso de los espacios, de las formas de agrupamiento habituales, de las expectativas de aprendizaje de los alumnos y de sus formas de accionar, de los vínculos establecidos entre los adolescentes, y con los adultos.

Pensar en cómo las normas y las formas de organización escolar favorecen o no vínculos de confianza y de respeto mutuo, la inclusión de las opiniones y las necesidades de los alumnos, la generación de condiciones favorables para la participación juvenil, la promoción de relaciones igualitarias basadas en los derechos de varones y mujeres, el acceso a recursos de salud. Por otra parte, algunas buenas experiencias de ESI muestran que es necesario que todos los actores de la escuela –alumnas y alumnos, docentes, bibliotecarios, personal administrativo, preceptores, tutores y equipo de conducción– se involucren y participen de las acciones de la manera más activa posible.

- Episodios que irrumpen en la vida escolar: cotidianamente se producen situaciones y eventos que pueden tener un efecto adverso en la escuela: conflictos o peleas ocasionales entre alumnos, grabaciones con celulares de chicas y chicos besándose, revistas pornográficas, preservativos en los baños, púberes embarazadas, relatos sobre violencia doméstica, abusos, entre otros.

En ocasiones, estos episodios llevan a intervenir desde normas ya establecidas en la escuela; otras veces, la intervención se realiza desde creencias e ideas que están socialmente instaladas, y esto no siempre implica una reflexión.

En algunas situaciones, es deseable detenerse a repensar las normas o pensar nuevas estrategias para encarar las problemáticas que se presentan, ya que en ocasiones no hay claridad y/o acuerdos de criterios para su abordaje.

Pensemos, por ejemplo, qué hacemos cuando descubrimos que un chico o una chica manifiesta signos de haber sido golpeado en su casa, o bien cuando se produce una situación de hostigamiento entre pares.

Estas situaciones pueden ser oportunidades de aprendizaje –tanto para adultos como para jóvenes–, vinculadas a la ESI, y pueden permitir trabajar sobre diversos aspectos con el alumnado: el reconocimiento de sus derechos y garantías, la ampliación de sus horizontes culturales, la expresión, la valoración de las emociones y los sentimientos propios y ajenos, y el respeto del propio cuerpo y el de los demás.

Por otra parte, otro tipo de episodios no necesariamente conflictivos que irrumpen en la escuela se producen a partir del planteo de los intereses de los chicos y las chicas por conocer acerca de la sexualidad, su curiosidad y sus preocupaciones. Muchas veces, estas manifestaciones de necesidades e intereses genuinos descolocan a las personas adultas, que los ven desde una mirada sesgada que impide considerar a los adolescentes como sujetos con inquietudes propias, motivaciones para aprender, producir y derecho a conocer. A propósito, la Ley Nacional 26.150 conlleva un reposicionamiento de la escuela y también de los servicios de salud en relación con las instituciones educativas, y una transformación de las propias prácticas docentes, entendiendo que los profesores son las personas que deben asumir esta tarea, que es pedagógica y educativa.

#### La escuela, las familias y la comunidad

La Ley 26.150 le da a la escuela un rol privilegiado como ámbito promotor y protector de derechos. Para el desempeño de este rol, la familia, como primera educadora, constituye uno de los pilares fundamentales a la hora de entablar vínculos, alianzas y estrategias con la escuela. Es importante que la ESI sea abordada por la escuela con el mayor grado de consenso posible, promoviendo asociaciones significativas entre la escuela, las familias y la comunidad en general. Esto es una obligación, y también una oportunidad para abordar integralmente la formación de los estudiantes.

La construcción de estos consensos será, seguramente, una tarea compleja y no exenta de tensiones. Para trabajar sobre estas tensiones e ir construyendo acuerdos, será propicio realizar talleres de sensibilización con las familias.

Los talleres podrían constituirse en espacios a través de los cuales los miembros de la comunidad educativa reflexionaran en forma conjunta sobre los roles de la familia y de la escuela en lo que hace a la transmisión cultural y científica en los temas relativos a la ESI. El resultado educativo que surja del intercambio reflexivo entre adultos estará basado en consensos sustentables. Las familias suelen ser permeables cuando se las convoca por estos temas.

Para que dos instancias articulen, hace falta que tengan intereses comunes. En este sentido, la ESI puede convertirse en un puente para acercar familias y escuelas. Pocos intereses comunes son tan genuinos como los que se despliegan alrededor de la ESI: acompañar y orientar en su desarrollo integral a adolescentes y jóvenes.

### La sexualidad como construcción social

Hablar de sexualidad hoy es hablar de un complejo campo multidimensional recortado como tal en un proceso histórico que la ha definido con estatuto propio con los aportes de las ciencias en general y particularmente de los estudios de género.

Nuestra concepción actual de la sexualidad se ha enriquecido y ampliado, y hoy podemos referirnos a ella desde la ESI como “una dimensión fundamental del hecho de ser humano que se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos”.

Esta definición nos indica que los contextos social, económico y político configuran características concretas sobre los modos de vivir, sentir, definir, expresar, significar y valorar la sexualidad. De este modo, la sexualidad está atravesada por las relaciones sociales, el poder y las disputas que se establecen entre corrientes discursivas políticas e ideológicas en una sociedad. No todas las culturas significan los cambios, ni siquiera nombran como cambio las mismas cosas. Las valoraciones y las prácticas sociales en las cuales transcurren los procesos en que las personas se desarrollan con características propias y diferentes, entre ellas la sexualidad, están condicionadas por la época y la sociedad en que vivimos. Estas valoraciones y prácticas se sostienen en hábitos, costumbres y tradiciones, que conviven a su vez con prescripciones jurídicas, escritas en leyes y normas que regulan nuestra vida cotidiana.

Por lo tanto, leyes y costumbres son procesos que se entretajan con los cambios políticos y sociales, y que se encuentran en una tensión recíproca. Por ejemplo, podemos pensar en otros momentos históricos donde a las mujeres socialmente se las predisponía y educaba a ser sumisas, frágiles, dependientes económica y psicológicamente, y donde la legislación refrendaba esta subordinación al no poder votar ni heredar los bienes familiares. Asimismo permanecían como únicas encargadas de las tareas domésticas y la crianza de los hijos, con un acceso restringido a los espacios públicos.

Pero pensemos que a pesar de los avances en el reconocimiento de derechos y la legislación vigente, aún hoy las mujeres muchas veces reciben menor remuneración ante el mismo puesto de trabajo en relación con los varones o ven limitadas las posibilidades de

decidir sobre su proyecto de vida. Entonces es necesario notar que los cambios que se han producido en la definición de derechos se configuran en un plano teórico y se vuelven concretos en un plano jurídico, pero ello no implica que se hayan instalado en nuestras prácticas cotidianas, las que albergan aún numerosos y diversos prejuicios, estereotipos y estigmatizaciones.

### **Actividad 2:**

La propuesta de trabajo está relacionada con la Escuela en el contexto de pandemia y las problemáticas que surgen a partir de una convivencia familiar obligada. Como podemos hacer, desde nuestro lugar, un abordaje de diferentes temas, para la enseñanza.

Les propongo que hagan un taller a elección, donde elijan un tema a libertad y planteen las conductas que pueden esperarse en familias disfuncionales que agredan a niños y adolescentes.

Pueden manejarse con todos los recursos disponibles, gráficos, audiovisuales, etc



La propuesta de trabajo individual la deberán realizar hasta el 30 de abril de 2020. Los resultados de la tarea deberán ser enviados a mi correo electrónico: carososaprof\_12@hotmail.com

Cualquier duda que tengan pueden comunicarse por medio de whatsApp a mi número personal 3815032048

Desde ya, quedamos comunicados, a cuidarse mucho y a trabajar.



## Profesorado de Educación Física

### Didáctica III

Docente: Prof. Soledad Auad

4 to año de la carrera de ed. Física

4 hs cátedras

#### TP N 3

**Hola chicos, quiero dejar algunas recomendaciones para continuar con el cursado:**

- Recuerden que en sus carpetas deben ir registrando las distintas guías de estudio (TP 1- TP 2 y TP 3). Para una mejor organización y para la construcción de su material de estudio.
- Hasta el momento van presentando 2 TP. (Los que no llegaron a presentarlos, no deben hacerlo ya).

Tengan en cuenta que la evaluación se realizara tomando el proceso de participación y compromiso de cada uno, en relación a la tarea planteada, las intervenciones efectuadas, las planificaciones, materiales y actividades propuestos.

Si alguien presento trabajo y no aparece en la lista, deben consultar por privado cada uno exponiendo su situación. (Ej: resaltar TP faltante y por qué medio lo envió).

- Les dejo un nuevo texto para trabajar, “necesidades educativas especiales”. Lean atentamente y expliquen que son las NEE y quienes tienen estas necesidades

## Didáctica de la ed. Física III

---

**Tema:** Necesidades Educativas Especiales

**Texto:** Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad

**Autor:** Merche Ríos, Hernández

### **Necesidades educativas especiales (NEE)**

Hasta el momento hemos venido utilizando el concepto Necesidades educativas especiales sin precisar su exacto alcance. Creemos necesario detenernos brevemente para reflexionar sobre su significado, dado que a través de este concepto se materializa un cambio en la concepción de la educación especial que deja, tal y como hemos visto en el principio de integración, de vincularse con prácticas educativas llevadas a cabo en centros y escuelas especiales y con una determinada tipología de alumno.

Cuando nos referimos a necesidades educativas especiales, estamos desplazando la atención hacia la acción educativa en la que el alumno es solo una parte implicada en el proceso de desarrollo y aprendizaje. Por tanto, desde el principio de heterogeneidad de la escuela unitaria, no se buscara la uniformidad entre el alumnado, sino que se posibilitara su educación en la diversidad, respetando sus diferencias y considerándolas como un enriquecimiento global del centro educativo ordinario.

Estas necesidades educativas, dada la heterogeneidad del alumnado, no serán planteadas globalmente, sino que tendrán en cuenta las dificultades individuales para la adquisición de los aprendizajes; ya que diversas capacidades, intereses y motivaciones requieren también diversidad de estrategias como base de una enseñanza- aprendizaje adaptativa. Para ello se intentara dar una respuesta adecuada a las necesidades del alumnado, lo que a veces requerirá medios más específicos para su educación, incluso lo que la necesidad de un apoyo adicional al profesorado. De ahí que las necesidades educativas se entiendan en un continuo, desde las más generales hasta las más particulares o específicas. Así pues, cuando el alumno o alumna precisa, transitoria o permanentemente, de ayudas pedagógicas y/o servicios educativos determinados muy específicos, nos referiremos a las necesidades educativas especiales (Puigdemívil).

### Didáctica de la ed. Física III

En este sentido, el ya citado informe Warnock (1978) define las necesidades educativas especiales como aquellas necesidades que implican:

1. La dotación de medios especiales de acceso al currículo mediante un equipamiento, unas instalaciones o unos recursos especiales, la modificación del medio físico o unas técnicas de enseñanza especializadas.
2. La dotación de un currículo especial o modificado.
3. Una particular atención a la estructura social y al clima emocional en los que tiene lugar la educación.

Brennan define las necesidades educativas especiales como: "hay una necesidad educativa especial cuando una deficiencia (física, sensorial, intelectual, emocional, social o cualquier combinación de estas) afecta al aprendizaje hasta tal punto que son necesarios algunos o todos los accesos especiales al currículo, o currículo especial o modificado, o a unas condiciones de aprendizajes especialmente adaptadas para que el alumno sea educado adecuada y eficazmente. La necesidad puede presentarse en cualquier punto en un continuo que va desde la leve hasta la aguda; pueden ser de dos tipos, permanentes o transitoria en el desarrollo del alumno".

Las necesidades educativas transitorias, son aquellas que se asocian a la presencia de dificultades de aprendizaje como: problemas de conducta- déficit atencional- dificultades del aprendizaje- hiperactividad- trastornos del lenguaje.

Las necesidades educativas permanentes, son aquellas asociadas a una discapacidad motora, sensorial o intelectual como: Síndrome de Down, discapacidad visual, auditiva, pc, etc.

Las necesidades educativas especiales, según el Ministerio de Educación y Ciencia, en el Real Decreto, tienen su origen en causas relacionadas:

- Con la historia educativa y escolar de los alumnos
- Con el contexto sociocultural
- Con condiciones personales asociadas bien a una sobredotación en cuanto a las capacidades intelectuales,
- O bien por una discapacidad intelectual, motora o sensorial
- Y por los trastornos graves de la conducta

## Didáctica de la ed. Física III

Los niños con NEE, necesitan una atención específica, enmarcada dentro de un modelo curricular flexible, definido básicamente por un trabajo colaborativo entre todos los miembros de la comunidad educativa.

### Concepto de alumnos con NEE

Son aquellos que requieren en un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas por presentar discapacidades físicas, intelectuales o sensoriales, por manifestar trastornos graves de conducta, o por estar en situaciones sociales o culturales desfavorecidas.

### El término NEE se utiliza para:

- 1- Sustituir las categorías tradicionales de diagnóstico, (retraso moderado-severo, leve) y evita connotaciones negativas o despectivas
- 2- Evitar etiquetados de subnormalidad, deficiencia, entre otros, contribuyendo a la normalización de la vida escolar. "todos los alumnos son iguales, ya que todos tienen necesidades educativas"
- 3- La responsabilidad no recae en el alumno; sino en el entorno educativo, (administración, profesores, familia, etc.), que tendrán que adaptar las condiciones, los objetivos y los contenidos de la enseñanza a las necesidades individuales de cada alumno

El Ministerio de Educación 1992, considera sujetos con NEE a:

- 1- Sujetos que presentan problemas de desarrollo y/o dificultades de aprendizaje, significativamente por encima que el común de los de su misma edad.
- 2- Quienes presentan dificultades que no le permitan el uso de los recursos más básicos y ordinarios de que disponen las escuelas para los alumnos de su misma edad
- 3- Quienes por causas de riesgo personal, familiar o social llegan a incluirse en alguno de los dos apartados anteriores, al no haber recibido una atención temprana
- 4- Quienes por motivos de sus superdotadas capacidades cognitivas, nos están demandando una atención diferenciada con respecto a su grupo de edad, cuya respuesta resulta normalmente mucho más difícil de satisfacer que el otro extremo de las NEE

### Didáctica de la ed. Física III

El profesor de educación física deberá brindar una respuesta educativa acorde a las características del alumno con algún tipo de discapacidad, conociendo el punto de partida del alumno, en cuanto al proceso enseñanza- aprendizaje, sus potencialidades, perspectivas de desarrollo y así afrontar con cierta garantía de éxito la tarea educativa.

Este conocimiento implica recoger por lo menos tres datos relevantes:

- 1- Información sobre el desarrollo del alumno, conocer lo que es capaz de hacer, (punto de partida del aprendizaje)
- 2- Determinar como lo hace, es decir, cuál es su estilo de aprendizaje
- 3- Información de los aspectos de desarrollo, como el biológico, cognitivo, motor y psicomotor, lingüístico, relación e interacción social y afectivo-emocional, son esenciales para determinar que tareas pueden realizar y como las ejecutan.

Establecer el estilo de aprendizaje adecuado, implica tener en cuenta ciertos factores que están condicionando al mismo, por ejemplo, que le interesa, cuánto tiempo puede permanecer atento, que le refuerza, como trabaja mejor, etc. Por otro lado, el llevar a cabo una buena evaluación de la competencia motriz, permitirá identificar las capacidades y posibilidades reales de ese niño en el área de educación física.

#### **La escuela ante la diversidad: la escuela inclusiva**

A raíz de la aplicación de la LOGSE, la escuela actual debe hacer frente a un nuevo reto: la atención a la diversidad, lejos de planteamientos homogeneizadores, la diversidad aparece como valor, como una cultura que respeta la diferencia, que impregna toda la comunidad escolar, sin excluir a ninguno de sus miembros: el alumnado, el profesorado, las familias y al propio centro como institución.

Independientemente de las intenciones legales, no podemos obviar la realidad social, política e ideológica en las que estamos inmersos. Actualmente la sociedad occidental se halla en un proceso de crisis de valores. Esta crisis se manifiesta por la contradicción entre una ética emergente basada en la solidaridad, la cooperación, la igualdad de oportunidades, el respeto, la sostenibilidad entre otras,

### Didáctica de la ed. Física III

---

frente a una realidad social basada en valores neoliberales donde la competitividad y las teorías del mercado impregnan la realidad social. A ello se debe sumar la crisis del estado del bienestar, donde los gobiernos recortan progresivamente los recursos destinados a compensar las desigualdades, creando mayores diferencias entre la población.

Esta situación de crisis ha sido identificada por algunos autores (entre otros, Pérez Gómez- 1998- y Hargreaves- 1996) como postmodernidad, donde la relativización de valores y la desaparición de la razón como valor universal caracterizan la sociedad postindustrial.

En este contexto se inscribe la escuela de la diversidad: en una sociedad multicultural y pluralista, en un proceso de cambio de valores, la escuela tiene un papel importante como agente de transformación social, donde la convivencia se basará necesariamente en la aceptación de las diferencias y la heterogeneidad de las personas, con el objetivo final de una cohesión social ética y madura, integradora y respetuosa con las diferencias.

Pero este cambio de valores se produce en un contexto de conflicto que afecta tanto a la sociedad en general como el ámbito educativo en particular. De hecho, la asunción de la diversidad no es solo una cuestión metodológica o pedagógica, sino ética e ideológica. La escuela debe formar en los valores del cambio, implicando necesariamente el colectivo docente, transformando su práctica educativa. Ello nos permitirá que las generaciones más jóvenes adquieran una cultura distinta, basada en la vivencia de la diversidad como algo positivo, enriquecedor, natural y necesario, y no como un obstáculo negativo.

## EL JUEGO

---

docente intercale sugerencias para enriquecer el juego, siempre que no sean imposiciones o estereotipos motores.

Donde aparece más nítido el juego simbólico es en los juegos grupales, tanto los tradicionales y espontáneos que el niño realiza en los recreos (el "poliladro", "la mancha", etc.) como en los que pueden presentarse en la clase de educación física.

Un juego grupal en el primer ciclo, y sobre todo en la primera etapa, necesita de un entorno especial, definición de roles y personajes, un nombre que lo caracterice, le de unidad, marcación de refugios, etc. Necesariamente aparece la fantasía (la casa, el oso dormilón, etc.) pero acordada para hacer posible el juego de todos juntos (ya vemos aquí como sutilmente surge y se mezcla la tercera etapa evolutiva del juego: el reglado). Dentro de esa simbología, donde una cuerda larga marca "la frontera", otra en círculo es "el castillo" y el niño con una cinta azul presenta al "príncipe veloz", los niños se mueven con plena libertad, corriendo, esquivando, escondiéndose, etc., lo cual les permite desarrollar sus capacidades motoras, utilizar y desarrollar las habilidades para tener éxito en el juego y participar en la medida de sus posibilidades.

Por supuesto que existe otra simbología mucho más profunda en el juego del hombre, pero no es el caso de tratarla en este trabajo, donde básicamente interesa aclarar conceptos de aplicación directa en la práctica docente en la cual el juego aparece permanentemente, con la finalidad de que no se confunda su valor y su utilización pedagógica.

## EL JUEGO

### El juego reglado

Insensiblemente, llegamos a este estadio del juego por ser típico del desarrollo durante el periodo de la escolaridad primaria.

En el ciclo preescolar, puede observarse la aparición de la noción de norma, de pauta, de aspectos de la vida a la cual el niño debe ajustarse y aceptar como tales. Sus juegos comienzan a mostrar reglas incipientes, muy simples, pero que le permiten participar y disfrutar con otros niños.

Muchas veces los más pequeños tratan de integrarse en los juegos de los mayores y si son aceptados se aprecian las dificultades de interpretación de las consignas y sus consecuentes acciones. Generalmente, aprenden por imitación el mecanismo del juego pero no entienden su esencia.

Esto se observa claramente en los tradicionales juegos de relevo, cuando se intenta realizarlos con niños de cinco o seis años. El mecanismo es muy simple y la mayoría de los niños lo comprende, dando la apariencia de participar plenamente, pero es muy difícil – salvo para los adelantados que siempre tiene cada grupo- que comprendan la importancia de la suma de esfuerzos individuales para obtener un resultado de conjunto.

Quiere decir, entonces, que las reglas son aceptadas, cumplidas, pero no comprendidas plenamente.

Sucede lo mismo con juegos como el fútbol. El varón de seis años se entrega plenamente al correr tras la pelota y tratar de patearla, pero es muy probable que la dispute con un compañero del propio equipo, que siga jugando aunque la pelota haya traspuesto los límites del campo o que quiera "cobrar un penal" porque un rival lo tocó con la mano en el centro de la cancha.

Evidentemente intenta imitar el juego de los mayores pero sin comprender las reglas del mismo; no debe confundirse este tipo de juego global con los juegos de iniciación deportiva o con los deportes infantiles.

## EL JUEGO

Para llegar a estos estadios, debe existir una gran evolución del pensamiento y los esquemas nocionales, lo cual no se logra antes de los nueve años de edad, en cuanto a la posibilidad de un niño de entender un reglamento o conjunto integrado de reglas.

La clave reside, entonces, en si el objetivo es llegar a la práctica de deporte al final de la infancia, es seleccionar y ordenar los juegos no solo por la gradación de dificultades técnicas y físicas, sino por la posibilidad de comprensión y puesta en práctica de todas las reglas que los sustentan y les dan sentido.

El juego de reglas tiene múltiples manifestaciones para el hombre y abarca desde los juegos sensomotores más simples hasta los intelectuales más sofisticados.

A nosotros deben interesarnos con exclusividad los juegos donde el movimiento y las relaciones socioemocionales tienen preeminencia, sin descuidar la evolución psicológica ya descrita. Por lo tanto, se realizara una síntesis y caracterización de los juegos a desarrollar en las clases de educación física del nivel y su relación con el deporte, considerando a este como un juego de nivel superior por una universalidad y grado de aceptación social.

