

**E.E.S.O.P.I. N°8043: "ING. PEDRO J. CRISTIA"**

**Planificación Anual**

**Espacio curricular: Educación Física**

|                                 |                           |                              |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| <b>Curso: 1° - 2° - 3° - 4°</b> | <b>División/es: Todas</b> | <b>Turno: Mañana y Tarde</b> |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------------|

|                          |
|--------------------------|
| <b>Año Lectivo: 2019</b> |
|--------------------------|

|  |
|--|
| <b>Profesor/es: Marcelo Negroni – Nicolas Fina</b> |
|--|

FUNDAMENTACIÓN

"Propiciar la práctica de Educación Física y del deporte, para posibilitar el desarrollo armónico e integral del/la joven y favorecer la preservación de la salud psico-física."

La cultura física puede definirse como un intento de ubicar a las distintas manifestaciones motrices del hombre, consideración histórica que se propone superar toda reducción fundacionalista o meramente biológica de los sucesos físicos. La apertura del concepto de cultura y el actual reconocimiento a la entidad del cuerpo, sustentada por distintos autores del campo de la filosofía, de la psicología, de la antropología, de la sociología, de la medicina, provocado por el enorme auge de los deportes- que se han constituido en instituciones de gran poder de convocatoria-nos permite decir que la Educación Física se ha transformado en un campo de interés de alta valorización social. Una cultura física entendida como requisito para acceder a la comprensión de la complejidad de la corporeidad humana, a los objetos culturales evolucionados desde las primeras actividades físicas, que le permiten al hombre sobrevivir en sus orígenes, hasta llegar a las sofisticadas técnicas motrices de los gimnastas olímpicos actuales, una cultura física que permite interpretar el sentido de los deportes que atraen grandes masas a los estadios; que contribuya a valorar la posibilidad de acceder a otros planos de la cultura desde una mejor disposición del propio cuerpo. José María Cagigal (Cultura intelectual y cultura física) señala: " Junto a la cultura de la información -derivada del intelectualismo de la cultura- y frente a sus consecuencias de la multiplicación de apetencias, es útil, hoy más que nunca insistir en la cultura de la expresión - el arte, el movimiento - y la cultura del enriquecimiento vivencial interior (aprendizaje de sí mismo) en gran parte a través del propio cuerpo". El hombre vive en movimiento, desde que nace se introduce en el mundo, a través del movimiento, se conoce, reconoce y conoce lo que lo rodea, es decir que conoce el mundo a partir de su entidad corporal. Vida y movimiento son inseparables y complementarios. El cuerpo humano en movimiento es mucho más que el que nos describe la anatomía, la fisiología o la biomecánica, es el cuerpo que el hombre vive y experimenta, es la resultante de toda su experiencia personal, sus ideas, sentimientos, deseos, historias, sueños. He ahí, una evidencia de esta definitiva instalación humana. La actividad intelectual interesará al cuerpo y al carácter, tanto como al espacio corporal al carácter y a la inteligencia y cada una hará intervenir al ser social; por lo que se concibe a la Educación Física como un proceso complejo, social e histórico, formador de la persona y de su experiencia.

Al mismo tiempo asumir la concepción del hombre como persona que se realiza con los otros, supone reconocer en la educación la posibilidad de promover el desarrollo y la realización del hombre de manera integrada en sus múltiples dimensiones, constituyendo un proceso que va nutriéndose en forma continua y permanente, no sólo apunta al mejoramiento funcional del ser humano, sino que, además, opera sobre la organización psíquica e intelectual del mismo. Los juegos y deportes son una parte esencial de la educación holística porque la disposición, el vigor y un estado general de buena salud son pre-requisitos para un aprendizaje exitoso. Un niño que no juega será un viejo que no sabrá pensar. El hombre debe conocer, atender, cuidar, cultivar su cuerpo, atendiendo a necesidades básicas que le posibiliten un desarrollo integral, coherente y eficiente y la preservación de la salud. Los avances tecnológicos, el poder de influencia de los medios de comunicación, la creación incesante de necesidades de consumo, traen aparejados cambios en las prácticas sociales que se traducen en el sedentarismo, trastornos de nutrición, adicciones, drogas, alcohol, tabaquismo, sida, stress, depresión (causa de suicidios en La adolescencia). Asumir esta realidad de grandes influencias y contradicciones implica repensar, en este nivel como en todos los niveles del Sistema Educativo, el rol de la Educación Física en pos de organizar estrategias de acción a fin de contrarrestar y evitar las consecuencias perniciosas de dichas cuestiones, por lo que, se afianzará, en los alumnos el

bagaje de conocimientos, destrezas, actitudes y habilidades que contribuyan a mejorar los niveles de bienestar personal y social como proyección de vida y el desarrollo de actitudes reflexivas y críticas sobre la finalidad, sentido y efecto de acción de las mismas. Cualquiera sea la experiencia motriz, modifica en mayor o en menor grado, según la intencionalidad, la personalidad de quien lo ejecuta. La actividad física ayuda al alumno a desarrollar la autoestima. El deporte y otras actividades físicas y recreativas lo ayudan a experimentar nuevos desafíos, a buscar el éxito, a desarrollar la confianza y la alegría de participar. Con el cuerpo y el movimiento las personas se comunican, expresan y relacionan, conocen y se conocen, aprenden a hacer y a Ser. La Educación Física a partir del 3° año de la educación secundaria deberá ser un proceso de cambios cualitativos y de consolidación de saberes anteriores que se resignifican, alcanzando un nivel de mayor complejidad. Se estimularán y perfeccionarán las capacidades básicas motoras (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad); coordinaciones motoras (sus funciones de ajuste, dominio y control corporal); de expresión y comunicación que apunten al logro de competencias que les sirvan de sustento para: - Valorar los efectos que tiene la práctica de la actividad física sobre su salud. - Conocer su corporeidad. - Descubrir y utilizar la riqueza creativa del cuerpo y el movimiento. - Participar en proyectos de cooperación e integración, siempre en un marco de respeto por sí mismo y por los otros. - Mejorar su esquema postural, en el plano de lo muscular y articular y en el plano de la apreciación y concientización del propio cuerpo, conduciendo a una auto valoración y a una mejor calidad de vida personal y de relación - Mejorar y ampliar el repertorio de actividades motrices básicas incorporadas en ciclos anteriores. Las actividades físicas y el deporte no sólo aparecen como un contenido lúdico, sino que trascienden como un fenómeno cultural con implicancias sociológicas, culturales, estéticas y económicas, de acuerdo al contexto en que se desarrollen. El deporte es de gran valor formativo ya que activa las posibilidades lúdicas de los alumnos revelando su potencial (fuerza personal, rapidez de reflejos, imaginación creadora) dándole un carácter personal, con independencia de criterios, con solidaridad.

La intervención oportuna e intencional del docente es de suma importancia ya que él será el que oriente a los alumnos para que:

- Sean sanamente competitivos.
- Concedan primacía al buen sobre el buen ganar.
- Quieran triunfar haciendo un buen juego táctico-estratégico.
- Sepan reconocer que el interés por la práctica deportiva responde a motivos personales y sociales relacionados con su historia personal y familiar dentro de un contexto regional.

Se puede afirmar y con razón que la práctica bien orientada del deporte es una escuela de formación ya que:

- Robustece su sentido de la solidaridad y de la responsabilidad.
- Enseña el arte de saber ganar y saber perder, afirmando su temple.
- Fomenta la colaboración.

Estos valores constituyen la base fundamental para una vida equilibrada, un protagonismo crítico, una participación comprometida. Asimismo, la práctica de actividades físico-gimnásticas, deportivas y en contacto con la naturaleza, contrarrestan los males que acarrear el ocio y la vida sedentaria. No saber aprovechar adecuadamente el tiempo libre, causa cada día mayores traumas. Se deberá enseñar aprender a vivir plenamente el tiempo libre,

entendiendo que la única forma de colmarlo es realizando actividades de carácter creativo que satisfagan al adolescente y contribuyan en la realización de su proyecto de vida.

Consideraciones metodológicas:

La Educación Física en la enseñanza secundaria implica incursionar en la complejidad de la disciplina, jerarquizando el trabajo y el esfuerzo sobre las prácticas corporales, motrices, lúdicas y deportivas en relación con:

- la posibilidad de sí mismo,
- la interacción con los otros,
- los ambientes.
- la complejidad de estos ejes requiere de un proceso formativo sistemático, pero a la vez flexible en donde las premisas se orienten a:
  - aprender a aprender,
  - concebir al conocimiento como una construcción social permanente y compleja,
  - desarrollar una filosofía de la praxis en que la práctica sea la base de toda teorización, pero sin quedar circunscripta a un hacer vacío de sentido,
  - tomar lo obvio como objeto de reflexión crítica.

Estrategias Metodológicas:

- Comando directo e indirecto.
- Asignación de tareas.
- Uso del compañero.
- Trabajo en grupos.
- Resolución de problemas.
- Libre exploración.

Objetivos generales:

- Brindar a los alumnos, en su último año escolar, la posibilidad de experimentar un rol de educador
- Proporcionar un espacio, donde puedan reflexionar sobre la importancia de los valores
- Enseñar a administrar, conducir, gestionar la actividad física personal y grupal
- Descubrir en la vida natural y al aire libre, un ambiente propicio para experiencias de convivencia intensa en un marco de libertad y cooperación.
- Lograr que los alumnos apliquen los objetivos descriptos anteriormente en la Jornada Intercurso.
- Que logren descubrir a través de las experiencias educativas, sus expectativas e intereses socio ocupacionales
- Brindarles las herramientas necesarias para fortalecerlos en su accionar al concluir la etapa secundaria, con responsabilidad y autonomía dentro de un marco de valores morales y sociales. Contenidos Actitudinales:
  - Desarrollar hábitos de cuidado, salud integral y de seguridad en la práctica de actividades en la naturaleza;
  - Resolver problemas con autonomía;
  - Trabajar en colaboración para aprender a relacionarse e interactuar;
  - Construir expectativas positivas sobre sus posibilidades de aprendizaje y progreso en los planos, personal, laboral y social;
  - Ofrecerles herramientas para el diseño, organización, planeamiento y puesta en práctica de actividades corporales y motrices en proyectos propuestos por el área.
  - Poner en práctica los valores aplicándolos en la conducción y ejecución de actividades deportivas y recreativas, cooperativas y competitivas.

A QUIEN EVALUAMOS Alumnos de 1 ero a 4to año varones del turno MAÑANA Y TARDE.

PARA QUE EVALUAMOS Para que el aprendizaje sea significativo la información que damos debe conectarse con los conocimientos previos aprendidos, por lo expuesto, considerando esta evaluación el referente para la elaboración de la programación y evaluación posterior. Esta evaluación tiene como finalidad una ayuda constante en todo el proceso de enseñanza aprendizaje y fines específicos para cada uno de los elementos que intervienen en este proceso.

Para el alumno: finalidad informativa y orientadora, nivel en el que se encuentra de su ritmo de aprendizaje y logros alcanzados, le permite identificar sus capacidades y habilidades, su

estado de desarrollo, tanto respecto a sí mismo como al resto de sus compañeros. La motivación es otra finalidad importante de la evaluación para el alumno.

Para el docente: la evaluación tiene como finalidad conocer el ritmo de aprendizaje de los alumnos, diagnosticar su nivel, pronosticar futuras posibilidades, agrupar o clasificar a los alumnos para la enseñanza, motivarlos en su desarrollo y aprendizaje, asignar calificaciones y emitir información a padres y profesores.

#### QUÉ EVALUAMOS

- Organización y representación corporal.
- Control de la actitud y postura.
- Percepción, organización y representación espacial.
- Percepción, organización y representación temporal.
- Coordinación locomotriz.
- Agilidad, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.
- Nivel de participación.
- Aceptación de valores y normas establecidas.
- Integración grupal.

#### PLANIFICACIÓN ANUAL 1° Y 2° AÑO TURNO MAÑANA Y TARDE

MUESTREO: JUEGOS RECREATIVOS, HANDBOL, VOLEIBOL, GIMNASIA Y FÚTBOL.

#### CONTENIDOS ACTITUDINALES

Los juegos motores

- Confianza en la posibilidad de jugar y jugar con otros.
- Logro en la eficiencia motriz en las situaciones de juego.
- Respeto por las reglas de juego, el oponente.
- Adquisición de posiciones críticas y responsable en las situaciones de juego.
- Jugar con una ordenación motora eficaz.
- Logren la tolerancia y serenidad en la victoria y en la derrota.
- Valoración del trabajo por la actividad misma

Los deportes

- Disposición favorable para contrastar actuaciones y resultados en la victoria y la derrota.
- Perseverancia en la búsqueda de la eficiencia motriz en el deporte.

- Respeto por las pruebas y honestidad para juzgar resultados y actuaciones.
- Valoración del trabajo comunitario y cooperativo.
- Desarrollo del espíritu de aventura, prudencia decisión.
- Respeto por las reglas de juego y oponentes.

#### La gimnasia

- Confianza en sus posibilidades de plantear y resolver problemas motores.
- Disposición favorable para contrastar actuaciones y resultados.
- Disposición para el mejoramiento de las aptitudes físicas.
- Disposición para promover las actividades gimnásticas.
- Curiosidad y apertura crítica en relación con los modelos corporales y de salud.
- Placer por los desafíos que implican compromisos corporales motrices.
- Respeto por las condiciones de higiene y seguridad en las prácticas de actividades motrices escolares.
- Aprecio por la precisión de movimiento.
- Posición crítica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo, la salud y las prácticas gimnásticas.

#### PLANIFICACIÓN ANUAL 3° Y 4° AÑO TURNO MAÑANA Y TARDE

#### JUEGOS PREDEPORTIVOS, HANDBOL, GIMNASIA Y FÚTBOL

#### CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Interés por la eficacia motriz.
- Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio en actividades lúdicas y deportivas y en la vida cotidiana.
- Dominio de sí, tolerancia y serenidad en la competición, en la victoria y la derrota.
- Disposición para jugar y jugar con otros.
- Aplicación de los conocimientos tácticos y técnicos en situaciones y competencias, tomando decisiones adecuadas respetando las limitaciones reglamentarias y asumiendo distintos roles.

- Aprecio por la precisión del movimiento.
- Gusto por generar estrategias personales en la resolución de sistemas motrices.
- Valoración de los límites y posibilidades de la motricidad humana.
- Placer por los desafíos que implican compromisos corporales o motrices.
- Valoración del trabajo cooperativo.
- Disposición para acordar, aceptar y respetar reglas del juego y deportes.

Eje 1: “LAS PRÁCTICAS CORPORALES, MOTRICES, LÚDICAS Y DEPORTIVAS EN RELACIÓN CON LA DISPONIBILIDAD DE SÍ MISMO”

Contenidos Procedimentales:

- Reflexión y análisis de las actitudes deportivas teniendo como base los valores y principios
- Celeridad y claridad para la toma de decisiones en función de una resolución eficiente;
- Apropiación de hábitos saludables en la realización de prácticas corporales y motrices y cuidado del medio natural;
- Apropiación de las experiencias satisfactorias en las prácticas corporales y motrices, considerando las posibilidades de recreación para su desarrollo saludable y placentero en el recorrido que se elija más allá de la escuela.

Contenidos Conceptuales:

- Valores, principios, ideario institucional.
- Cuerpo, corporeidad y motricidad.

- Sistema perceptivo. Tonicidad. Relajación. Respiración. Equilibrio. Lateralidad. Espacialidad. Temporalidad. Manipulación. Locomoción. Estabilidad. Habilidades básicas. Habilidades específicas.
- Conciencia corporal. Regulación tónica. Respiración – Relajación
- Deportes de equipo
- Adaptación, inclusión. Deporte adaptado. • Valores en el deporte, en el Juego y medio natural.

## Eje 2: “EN RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS CORPORALES LUDOMOTRICES Y DEPORTIVAS EN INTERACCIÓN CON OTROS”

### Contenidos Procedimentales:

- Reflexión y análisis de las actitudes deportivas teniendo como base el ideario institucional, los valores y principios
- Actuación en prácticas deportivas en la naturaleza, valorando y respetando la misma.
- Comprensión de la competencia como un componente de la interacción con los otros, en un marco de respeto y colaboración, valorando la oportunidad de disfrutar del juego sobre el competir para ganar;
- Adecuación de deportes, reglas y gestos técnicos posibilitando la ayuda mutua y la inclusión.
- Participación en acciones colectivas acordadas para la resolución óptima de situaciones de juego;
- Experiencia de integrarse con pares y otros integrantes de la comunidad en diversas prácticas lúdicas y deportivas en encuentros con sentido recreativo, participando de su organización y desarrollo.

### Contenidos Conceptuales:

- Valores, principios, ideario institucional.
- Prácticas deportivas y recreativas en y con la naturaleza
- Juegos predeportivos
- Esquemas posturales generales y específicos
- El deporte escolar, recreativo, competitivo y olímpico
- Deportes de habilidades abiertas: Fútbol - Handball
- Deportes de habilidades cerradas: Gimnasia – Atletismo

- El pensamiento táctico y estratégico. Apropiación de habilidades específicas. Lógica interna de los deportes colectivos.

### Eje 3 “EN RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS CORPORALES, LUDOMOTRICES Y DEPORTIVAS EN EL AMBIENTE NATURAL Y OTROS”

#### Contenidos Procedimentales:

- Reflexión y análisis de las actitudes deportivas teniendo como base el ideario institucional, los valores y principios
- Recreación de actividades lúdicas diferentes a las realizadas en el cotidiano escolar, en una interacción placentera con el medio natural;
- Distribución equitativa de todas las tareas promoviendo la interacción entre los géneros y el respeto a la diversidad;
- Adaptación de actividades para una persona con discapacidad en distintos ambientes.
- Resolución de problemas, en ambientes naturales u otros.

#### Contenidos Conceptuales:

- Valores, principios, ideario institucional.
- Vida en y con la Naturaleza
- Valores sociales en la naturaleza
- Seguridad y primeros auxilios
- Actividades deportivas - recreativas en la naturaleza
- Actividades y deportes adaptados en el medio natural y otros

### Eje 4: “ORIENTACIÓN EN CONTEXTOS LABORALES”

Este espacio acerca a los alumnos al mundo del trabajo, entendido este como toda actividad creativa y transformadora, relevante en la vida social de los sujetos, de carácter material o simbólico, que realizan en diversos espacios, con el propósito de resolver sus necesidades y

concretar sus aspiraciones. El trabajo adquiere sentido si se funda en la dignidad humana y en la medida en que posibilita el desarrollo personal de los sujetos en relación solidaria y comunitaria con otros iguales a él. Se reconocen hoy varias habilidades o saberes para el aprendizaje permanente, que es necesario desarrollar en los jóvenes; entre ellas, la que nos compete, aprender a aprender, aprender a emprender, el sentido de iniciativa, espíritu de grupo y de equipo y la expresión de la subjetividad a través del arte, que supone la conciencia de la importancia de la expresión creativa de ideas, experiencias y emociones a través de distintos medios. El propósito es que los alumnos a través de las experiencias educativas de este espacio puedan descubrir y discutir con otros sus expectativas e intereses socio ocupacionales; conocer sus potencialidades y posibles dificultades en relación a estos intereses; explorar otros horizontes y espacios de desempeño y logren eventualmente delinear proyectos para su futuro.

Consideraciones metodológicas:

- Producción de un proyecto deportivo recreativo propio e integración a un proyecto de la escuela (Jornada Recreativa Día del Estudiante)
- Simulación: resolver problemas complejos en situaciones simuladas de trabajo, a través del juego cooperativo, asumiendo roles y tomando decisiones para el logro de objetivos organizacionales.
- Participación activa en el desarrollo de las jornadas y del evento “Intercurso”, cumpliendo los roles asumidos, desempeñando tareas concretas que les brinden la posibilidad de consolidar, integrar y/o ampliar los saberes teóricos en la acción.

Contenidos:

- Dimensión comunitaria y social del trabajo. Compromiso, responsabilidad y solidaridad.
- Reconocimiento de las formas actuales de trabajo y su relación con los jóvenes. Formas de gestión de proyectos: los subsidios, los auspicios, los emprendimientos productivos autogestionados.
- Exploración y reconocimiento de las capacidades, fortalezas, preferencias, habilidades personales.
- Reflexión acerca del proceso personal y social transformador que supone el pasaje de la escuela secundaria a otros roles y contextos sociales.

Temporalidad:

Las actividades se trabajarán en forma alternada durante todo el año.

Atención a la diversidad:

- Se fijará la atención en el cómo pueden resolver las diferentes situaciones en la ejecución de un juego, deporte, actividad en la naturaleza, trabajos teóricos realizados y estudiados, para poder llegar a los objetivos propuestos. La metodología de enseñanza será particular para cada caso.
- Se evaluarán los contenidos básicos donde tendrá un valor relevante el esfuerzo y voluntad que ponga el alumno para la concreción de los mismos.

#### Actividades generales:

- Actividades lúdicas y recreativas
- Test de aptitud física para evaluar resistencia, fuerza, velocidad, potencia, flexibilidad y equilibrio.
- Preparación física: desarrollo de las cualidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, necesarias para la práctica deportiva.
- Conocimiento y toma de frecuencia cardíaca en forma personal y grupal. Valores.
- Cuerpo humano (repaso de sistemas, huesos, músculos, articulaciones, ligamentos)
- Deportes: Fútbol, Handbol, Voleibol:
- Identificación de las diferentes medidas reglamentarias de las canchas de juego.
- Técnicas y tácticas específicas de cada deporte
- Arbitraje aplicando las reglas de cada deporte.
- Reglamento de los deportes
- Deporte adaptado. Investigación y realización de estos deportes
- Actividades específicas:
  - Entrada en calor: Ejercicios de movilidad, desplazamientos y elongación. Reflexión de los beneficios que aporte la actividad física al cuerpo. Ejercicios de tensión y relajación.
  - Habilidades Motrices: caminar, correr, saltar, girar, lanzar, recepcionar, traccionar, galopar. Utilización de partes hábiles e inhábiles.
  - Capacidades Motoras: Resistencia aeróbica, Fuerza (ejercicios de piernas y brazos)
  - Capacidades Motoras Perceptivas y coordinativas: Ejercicios de coordinación general óculo manual y ejercicios de percepción del cuerpo.
  - Handball: Desplazamientos. Pases (sobre hombro, de pecho, costado, indirecto). Recepción (estática y en movimiento). Lanzamiento (a pie firme y en movimiento). Dribblign con una mano y otra, caminando y trotando. Sistemas de ataque y defensa. Ubicación de los jugadores en el campo de juego. Aplicación de reglas.

- Voleibol: Pase de arriba hacia adelante, costado y atrás. Pase de abajo hacia adelante. Desplazamientos. Saque de abajo. Saque de arriba. Ubicación de los jugadores en el campo de juego. Sistemas de ataque y defensa. Rotación. Aplicación de las reglas.

- Fútbol: Pases. Conducción. Recepción. Remate. Remate con desplazamientos. Sistemas de juego. Aplicación de reglas de juego.

Actividades especiales:

- Preparación, organización y participación activa en el evento deportivo - recreativo Intercursos. Intercursos (articulando con los contenidos de Orientación en contextos laborales, como Padrinos de los cursos que participan, asesorando, guiando, elaborando "junto" a ellos)

Materiales:

- Pelotas de diferentes deportes, sogas, conos, tortuguitas, red de voleibol, arcos, camisetas, bate, placas para las bases, silbato, inflador. • Elementos no convencionales para el desarrollo de las actividades especiales.

Eje Transversal:

En Educación Física se trabajará en la educación de valores que están implícitos en la práctica deportiva, abordando diferentes temas como la convivencia, el respeto mutuo, cuestiones de género, siempre tomando como punto inicial y fundamental, el diálogo. En la clase de educación física se brindará un espacio donde, a través de los deportes, los adolescentes reflexionen sobre la importancia de los valores. Es una apuesta para ayudar a aprender cómo regular conductas para su propio bienestar y para el bienestar colectivo, buscando la convivencia tanto dentro del campo de juego, de la clase, como en el afuera. El deporte en general es una herramienta potente para la educación. Proporciona un escenario lleno de potencialidades para favorecer la transmisión de valores positivos. Son incontables los valores presentes en el deporte, es bastante difícil establecer límites entre un valor y otro, ya que se definen, interrelacionan y complementan entre sí. Los valores que vamos a trabajar no fueron seleccionados con la intención de establecer un orden de importancia, sino con un claro criterio de utilidad educativa. El esfuerzo es la fuerza que nos ayuda a alcanzar las metas que nos proponemos y a vencer y superar los obstáculos de la vida diaria. Nos ayuda a resistir y perseverar para conseguir el objetivo previsto. El respeto, no es solamente con respecto a las leyes o la conducta de las personas, sino que se relaciona con la autoridad; también el reconocimiento, estima o valoración de los demás, ya sea por su conocimiento, experiencia o valor como personas o por el contexto. El trabajo en equipo lleva al rendimiento y la superación personal y colectiva a través de la cooperación, permitiendo que cada componente del equipo alcance sus objetivos al mismo tiempo que el resto de los compañeros. Se

promueve una interdependencia positiva entre los éxitos de todos. La humildad es la capacidad de reconocer las cualidades que uno tiene y no hacer ostentación de ellas delante de los demás. Pero no tiene que confundirse con la falsa modestia, la condescendencia o la infravaloración, puesto que eso implica una falta de autoestima. La superación es el motor que lleva a la persona a no quedarse pasiva cuando se trata de lograr sus objetivos, por lo tanto, la voluntad para conseguir su fin. La superación es un camino a un fin que proporciona un crecimiento personal y social. La práctica deportiva tiene un importante papel pedagógico a la vez que promueve el desarrollo humano y social. Trabajar en equipo y en forma cooperativa, logra resolver problemas y situaciones conflictivas, si se hace en forma conjunta. La competición debe ser un estímulo para mejorar. Debe ser integradora y premiar la participación, la superación personal y el trabajo en equipo, por encima del resultado. De esa manera, será más fácil aceptar las victorias y las derrotas.

#### Bibliografía:

- N.A.P. de Educación Física. Ciclo Básico Educación Secundaria 1ro, 2do y 3er año. Consejo Federal de Educación.
- N.A.P. de Educación Física 1ro y 2do año. Ministerio de Educación. Provincia de Santa Fe.
- N.A.P. de Educación Física. 3ro, 4to. Y 5to años.
- Reglamentos oficiales de cada deporte.
- Educación Secundaria. Ciclo Orientado. Orientaciones curriculares.
- Voleibol y su práctica pedagógica. Omar Grasso y Alfredo Santori.
- Educación Física para el nivel medio. Inés A. Ruiz y Ada B. Herrera.
- FútbolNet, Programa educativo para niños y Jóvenes. Fundación Barcelona.
- La educación de las virtudes humanas. David Isaacs.
- Juegos cooperativos. Fabio OtuziBrotto. Ed. Lumen.
- Guía metodológica. Iniciación al Balonmano. Juan de Dios Roman. Federación Española de Balonmano.
- Deporte adaptado.
- Entrenamiento en circuito. ManfredScholich. Ed. Stadiu.