

• DESDE PATIO •

PUBLICACIÓN DIGITAL DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



3

03

El Acrosport en la Escuela

Lic. Diana Peirano

07

Un espacio de inclusión a nuestras alumnas embarazadas

Programa Patagonia Mamá / Región II

09

Actividades Gimnásticas

Región VI

10

Rol del Profesor de Educación Física en la Educación Inclusiva

Inclusión

15

Jugamos en casa en tiempos de COVID-19

Autor Ricardo Acuña

INDICE

El Acrosport en la Escuela

Lic. Diana Pereiro

Dentro de las actividades gimnásticas conocidas y utilizadas en el ámbito de la educación física sería muy interesante y creativo el comenzar a implementar figuras o pirámides humanas sobre el suelo, generalmente conocidas con el nombre de Acrosport.

La riqueza de sus objetivos va más allá de lo puramente físico basándose además en el desarrollo de las actividades de cooperación y participación, el aumento de la sensibilidad artística y el desarrollo de la creatividad.

Se trata de una actividad donde la acrobacia, el autoconocimiento, el ritmo y la interrelación grupal se fusionan en forma creativa. Se estimula a los alumnos a actuar, organizar, cooperar, observar y crear basándose en diferentes desafíos corporales que pueden ser complicados para poner en práctica con otras actividades.

Este deporte no pretende sustituir sino aportar algo nuevo a los ya conocidos contenidos escolares. Estos trabajos pueden realizarse en parejas, tríos, cuartetos o en tantas personas como decidamos implicar en el diseño a formar. De esta manera aumentar las posibilidades de rendimiento





motor mediante las funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación, así como aprender a reconocer, valorar y utilizar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

4

ALGUNAS EJERCITACIONES QUE SE PUEDEN UTILIZAR COMO JUEGO O COMO ENTRADA EN CALOR

1- El profesor pedirá a los alumnos que corran o se desplacen libremente por el espacio y ante una orden dada deberán ponerse en parejas o tríos (de-

pendiendo del número de integrantes) y realizar una figura libre en la que uno de los integrantes no esté el contacto con el piso. El profesor recorre el espacio valorando las figuras mostradas y otorga un punto a cada uno de los equipos que hayan cumplido con la consigna

2- El mismo inicio pero deberán agruparse de a cinco o más integrantes y la consigna será que esta vez habrá dos participantes que no deberán tocar el piso. Se pueden ir variando las exigencias, por ejemplo: realizar una figura libre, una pose en la cual al menos uno de los integrantes solo apoye sus manos en el piso pudiendo estar sujetado por sus compañeros, la torre que logre mayor altura gana, etc.

3- Otro ejercicio puede consistir en que el profesor haya preparado una serie de tarjetas con diferentes desafíos dibujados en los que participen tantos integrantes como para participantes tenga cada equipo. Los cartones están en posesión del docente y ante una orden dada deberá dar vuelta una de las tarjetas y los equipos se dispondrán a imitar la figura. Ganará puntos el equipo que mejor y más rápido lo logre.

Podríamos planear seguir con futuros artículos entrando más en los aspectos técnicos, pero esperamos que tan solo estas nuevas ideas puedan servir para dar variabilidad y riqueza a los contenidos de la clase diaria. ¡Éxitos!

Bibliografía consultada.

El acrosport en la escuela. M. Vernetta Santana, J. Lopez Bedoya, F. Panadero bautista. Ed. INDE





Un espacio de inclusión a nuestras alumnas embarazadas



REGION II

Patagonia mama es un Programa que se viene desarrollando desde el año 2008 en la ciudad de Puerto Madryn, en el año 2017, con el apoyo del Ministerio de Salud se empieza a desarrollar también en las ciudades de Trelew y Rawson, buscando poder brindarles a todas las alumnas escolarizadas embarazadas un espacio donde se las pudiera acompañar, escuchar y empoderar.

Se acompaña a nuestras adolescentes desde dos ejes: aspecto corporal: recuperando el cuerpo de las adolescentes embarazadas en la práctica educativa, utilizando a la gimnasia como agente, pudiendo atender sus posibilidades y necesidades, y un aspecto psico emocional: siendo este un espacio donde la palabra pueda surgir, desterrar mitos, plantear dudas, miedos, buscando una maternidad responsable.

Este Programa significa para muchas de nuestras alumnas el único acompañamiento para atravesar el embarazo, para otras ha sido el sostén para po-

der hacerse cargo de ese embarazo en forma responsable, para otras ha sido fuente de información durante el embarazo, parto y post parto. La participación y asistencia es comprometida, responsable y sostenida en el tiempo, generando no solo vínculos saludables entre alumnas y docentes, sino también entre ellas.

Para todos los que hemos transitado el Programa no hay duda que nos ha atravesado y modificado, convencidos que poder acompañar a nuestras alumnas embarazadas en este momento trascendental para ellas y para la llegada de su bebe, es también un beneficio para una mejor relación de las futuras generaciones con el mundo.

“El parto es uno de los hechos más importantes de la vida de una mujer... el nacimiento es el momento más significativo de la vida de un ser humano. De cómo seamos recibidos dependerá nuestra relación con el mundo.”

Isabella Polito

ACTIVIDADES GIMNASTICAS

La educación física considera a la gimnasia como contenido de la educación corporal, dado que está permite al estudiante aprender saberes corporales a partir del movimiento con su cuerpo, y con los demás.

En las diferentes propuestas pedagógicas que se realizan en la proyección de los eventos anuales, las actividades gimnásticas se proponen para ser desarrolladas en la primera etapa del año. En la misma se realizarán ejercicios por estaciones en las que se ejecuten actividades gimnásticas con y sin elementos.

Para la organización de las jornadas, se realiza una reunión previa con los docentes de los distintos establecimientos participantes para llegar a un acuerdo sobre las actividades a realizar cada día, saber con que material se dispone y organizar las sedes por cercanía. Se propone a uno o dos profesores que coordinen las actividades del evento. La dinámica de organización consiste en dividir a los alumnos en grupos mixtos para trabajar en las distintas estaciones, en las cuales se realizarán por ejemplo: apoyos, equilibrio en diversas alturas, roles en plano inclinado, rodadas, diferentes tipos de desplazamientos, traslados, saltos, y todas las variantes de movimiento posibles.



Rol del Profesor de Educación Física en la Educación Inclusiva

Debe garantizar los saberes del Área de Educación Física.

Trabajar con las funciones remanentes de los estudiantes y no haciendo rehabilitación, potenciando sus habilidades (fortalezas) y no marcando lo que los estudiantes “no pueden hacer” (debilidades)

Orientar y colaborar en la elaboración de las trayectorias educativas de estudiantes incluídos, realizando las adecuaciones curriculares que sean necesarias.

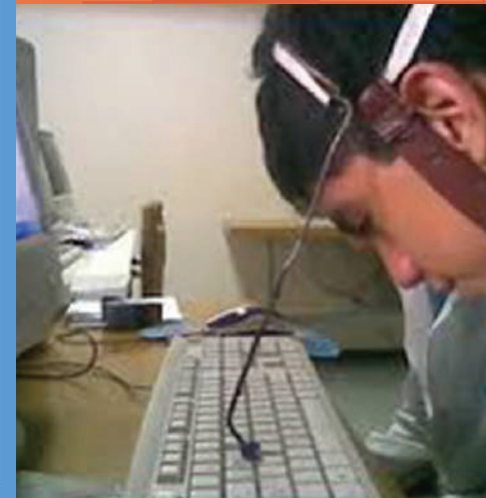
Adecuación Curricular es la acomodación o ajuste de la oferta educativa a las características y necesidades de cada alumno, con el fin de atender las diferencias individuales.



VISUALIZA LAS BARRERAS PARA EL APRENDIZAJE (arquitectónicas y sociales)

REALIZA UN ACTA CON LOS DIRECTIVOS Y PADRES, FAMILIARES O TUTORES.

SE PONE EN CONTACTO CON LOS PROFESIONALES QUE LO ATIENDEN (SI LOS HUBIERE) KINESIOLOGO, TERAPISTA OCUPACIONAL, FONOAUDIOLOGO, PSICOMOTRICISTA, PSICOLOGO, PSICOPEDAGOGO, ETC.



Para planificar una clase:

- 1- Busco en el diseño curricular el Contenido a trabajar.
- 2- Pienso los componentes del Contenido
- 3- Pienso el Objetivo y tarea final
- 4- Determino cantidad de clases necesarias para cumplir con la tarea
- 5- Evaluación, qué instrumentos y criterios voy a utilizar.
- 6- Adaptaciones necesarias para los estudiantes incluidos.

EJE GIMNASIA

Vamos a plantear una situación en la que tenemos en la clase de Educación Física a un estudiante con discapacidad motora, es decir, que puede tener una lesión en alguna parte del sistema nervioso central o puede tener alguna amputación traumática.

Recordemos que el SNC (sistema Nervioso Central) está compuesto por: el cerebro, tallo encefálico, cerebelo y medula espinal.

Por esto mismo las discapacidades motoras son muchas y dentro de cada una tenemos muchas variables.

Podemos tener estudiantes con Parálisis cerebral, mielo meningocele (Espina bífida), atrofas y distrofias musculares, amputaciones, con multi discapacidades, es decir motriz, asociada con sensorial (visual, hipoacusia), etc.

Pueden ser genéticas, congénitas o adquiridas y el estudiante puede tener PARESIAS (movimientos con dificultad o débiles) o PLEGÍAS (no puede realizar movimientos voluntarios), o también AUSENCIA total o parcial de algún miembro de su cuerpo.

A menudo asociamos la Parálisis Cerebral con alguna discapacidad intelectual pero no siempre es así. Lo que sucede es que si hay dificultades para la comunicación, puede que el estudiante necesite algún método de acceso (SAAC, SPC, Bliss) Sistema Alternativo de Comunicación, como



pictogramas o sintetizadores de voz, para comunicarse y su transcurso por el sistema educativo necesite más atención.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente es que vamos a plantear en nuestras clases de Educación Física, el Eje Gimnasia.

Primero y principal debemos tener una buena comunicación con nuestro estudiante para poder estar en confianza con él. Recordemos que si utiliza silla de ruedas ya sea que la maneje sola o sea asistido para desplazarse, debemos colocarnos siempre de frente, hablarle directo a la cara y no a su MAI (Maestro/a de Apoyo a la Inclusión) o a su acompañante, para esto si es necesario bajemos nuestro centro de gravedad para que pueda vernos también a la cara. Si es necesario podemos comunicarnos luego con su asistente. No palmear su cabeza ni nos apoyemos en la silla. Tengamos en cuenta que una silla de ruedas para la persona que la utiliza es como una prolongación de su cuerpo y debemos tratarla como tal, con mucho cuidado y respeto.

Si utiliza andador o bastones, debemos analizar con los profesionales que lo atiendan, la posibilidad de que en algún momento pueda dejarlos y así pasar a una colchoneta. Cuidando donde dejarlos.

A partir de esa comunicación ya sea verbal o por pictogramas y luego de consultar con los profesionales, podremos ver la posibilidad mencionada de bajarlo a la colchoneta, hay que tener en cuenta si existen escaras o lesiones en la dermis que podamos empeorar, otro tema a tener en cuenta es si nuestro estudiante posee válvula de drenaje. Como así también la posibilidad de que no tenga sensibilidad en alguna parte del cuerpo como sus miembros inferiores y provoquemos una lesión como un esguince y no lo sienta.

Si utiliza silla tenemos unos tres o cuatro agarres o maneras de tomarlo para bajarlo de la silla.

Primero y principal, trabaremos las ruedas de la silla con sus frenos correspondientes, luego destrabaremos los apoyapiés y si es posible los



retiramos. Hay sillas que se le pueden retirar también los apoyabrazos y algunas una parte del respaldo. Evaluemos todas las posibilidades antes y teniendo en cuenta los sostenes que le dan a nuestro estudiante, luego realizaremos los agarres también teniendo en cuenta su tamaño y peso.

Recordar mantener siempre nuestra espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.

Si nuestro estudiante maneja su silla seguramente nos va a ayudar, de esta manera podemos pararnos de frente y que nos pase sus brazos por detrás de nuestro cuello, de esta manera lo abrazamos y levantamos mientras su asistente retira la silla, y si no tiene asistente debemos previamente designar a alguien que la retire y de esta manera lo bajamos a la colchoneta.

Otra manera de bajarlos es por un lateral de la silla, un brazo pasa por debajo de sus piernas detrás de las rodillas en el hueco poplíteo y el otro brazo pasa por detrás de su espalda y toma la axila por debajo del brazo, lo elevamos y su asistente retira la silla.

Otra manera de a tres personas, una por detrás de la silla lo toma con sus dos brazos por debajo de las axilas, la otra toma sus pies a la altura de los tobillos, lo elevan y otro retira la silla.

Otra toma también de a tres, una de cada lado lateral, pasan su brazo por debajo de la axila a manera de apoyabrazos, y con la otra mano debajo de la rodilla, lo elevan y otro retira la silla. La silla siempre debe quedar cerca y a buen recaudo que nadie se la lleve por delante.

Una vez en la colchoneta debemos ver si necesita apoyos laterales o en la espalda para sostenerse para permanecer un momento sentado. En cuanto comiencen las actividades, veremos sus posibilidades de realizar los rolidos hacia un lado y al otro, balanceos, reptar, realizar apoyos, cuadrupedia, etc.




Podemos utilizar cintas, bandas, una tela de sábana o Toallón, en buenas condiciones (puede traerla de su casa) para colocársela debajo y ver que posibilidades hay de levantarlo al estilo hamaca paraguaya y realizar balanceos suaves, pasársela por debajo de su cintura, o distintas partes del cuerpo y elevarlo, evaluar si se puede colocar decúbito dorsal y ventral, etc.

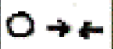
















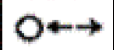
Trabajar en planos inclinados para poder rotar, utilizar rolos, cuñas, almohadones, etc. y un sinfín de maneras que se nos ocurra para que nuestro alumno incluido explote al máximo sus posibilidades, y siempre enfocados en que todos sus compañeros realicen las actividades.

En el caso de no poder bajar de su silla de ruedas, podemos realizar movimientos sentados, asistidos o solos, utilizando también bandas, cintas, tiras de tela, etc. Con mucho cuidado y con ayuda si es necesario, suspender la silla en el aire y balancearla, atravesar la colchoneta por arriba con la silla, etc.

Luego de finalizadas las actividades de la clase de Educación Física, con todos los cuidados, traemos la silla y sus componentes hasta el lugar y realizamos las maniobras a la inversa.



 BATA	 BAÑO	 BALÓN	 BASURA	 BAILE
 BESO	 BEBÉ	 BEBER	 BICI	 BOTELLA
 BOTA	 BOLA	 BOCA	 BODA	 BOTÓN
 BOMBÓN	 BOMBA	 BORRA	 BUENO	 BURRO

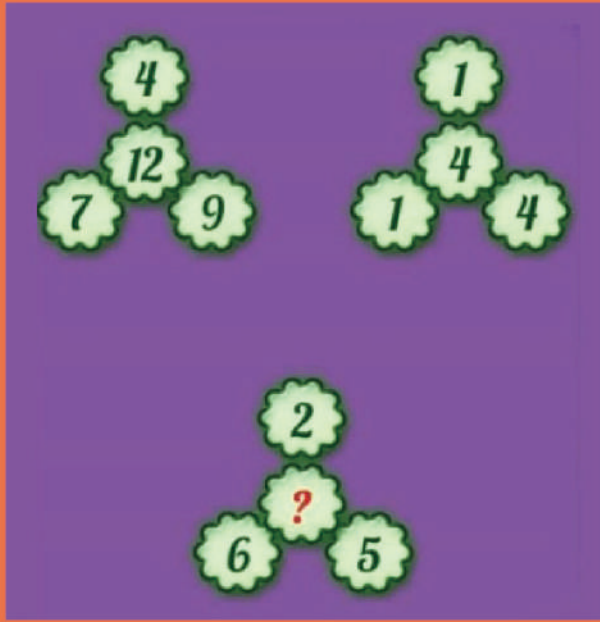
hola	nosotros	somos	un	grupo	de
					
Gijón España.	Pronto	nosotros	hablaremos	blis	con
					
todos	vosotros				
					
comunicad	vuestros	ideas			
					
	adios.				
					

Jugamos en casa en tiempos de COVID-19

Autor: Ricardo Acuña

FICHA / 01

JUEGO "CHAPITAS VALIOSAS"



FICHA / 02

JUEGO "CUADROS VACIOS"

$$\begin{array}{r} \boxed{A} + \boxed{B} = 8 \\ + \\ \boxed{C} - \boxed{D} = 6 \\ \hline 13 \qquad \qquad \hline 8 \end{array}$$

FICHA / 03

JUEGO "MARINERO CORTADOR"

Un marinero tiene un trozo de tela que mide 16 metros de largo. Corta 2 metros de esa tela al día.

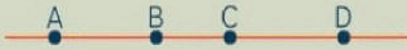
¿Cuántos días necesitará para cortar toda la tela?



FICHA/04 JUEGO "DISTANCIAS"

Encuentra la respuesta 🧠

En la figura las distancias son:
 $AC = 10m$, $BD = 15m$ y $AD = 22m$.
 Encuentra la distancia BC .



FICHA/05 JUEGO "COSTURAS"



5 máquinas de coser hacen 5 camisetas en 5 minutos. ¿Cuántos minutos necesitarán 100 máquinas para coser 100 camisetas?

FICHA/06 JUEGO "CHAPITAS VALIOSAS"

¿Qué número debe estar en el cuadrado rojo?

32	27	48	19
34	32	56	?

FICHA/07 JUEGO "EL ONCE"

Coloca estos números 1,4,5,2,6 para que todas las líneas sumen 11



• O I T V P L E D S E D •

Ministerio de Educación

Dirección General de Educación Física y Deportes

Coordinaciones Regionales

Diseño Gráfico:



Área de Diseño:

Christian B. Sar / Gabriela A. Schanz

Coordinación:

Paola Orihuela