

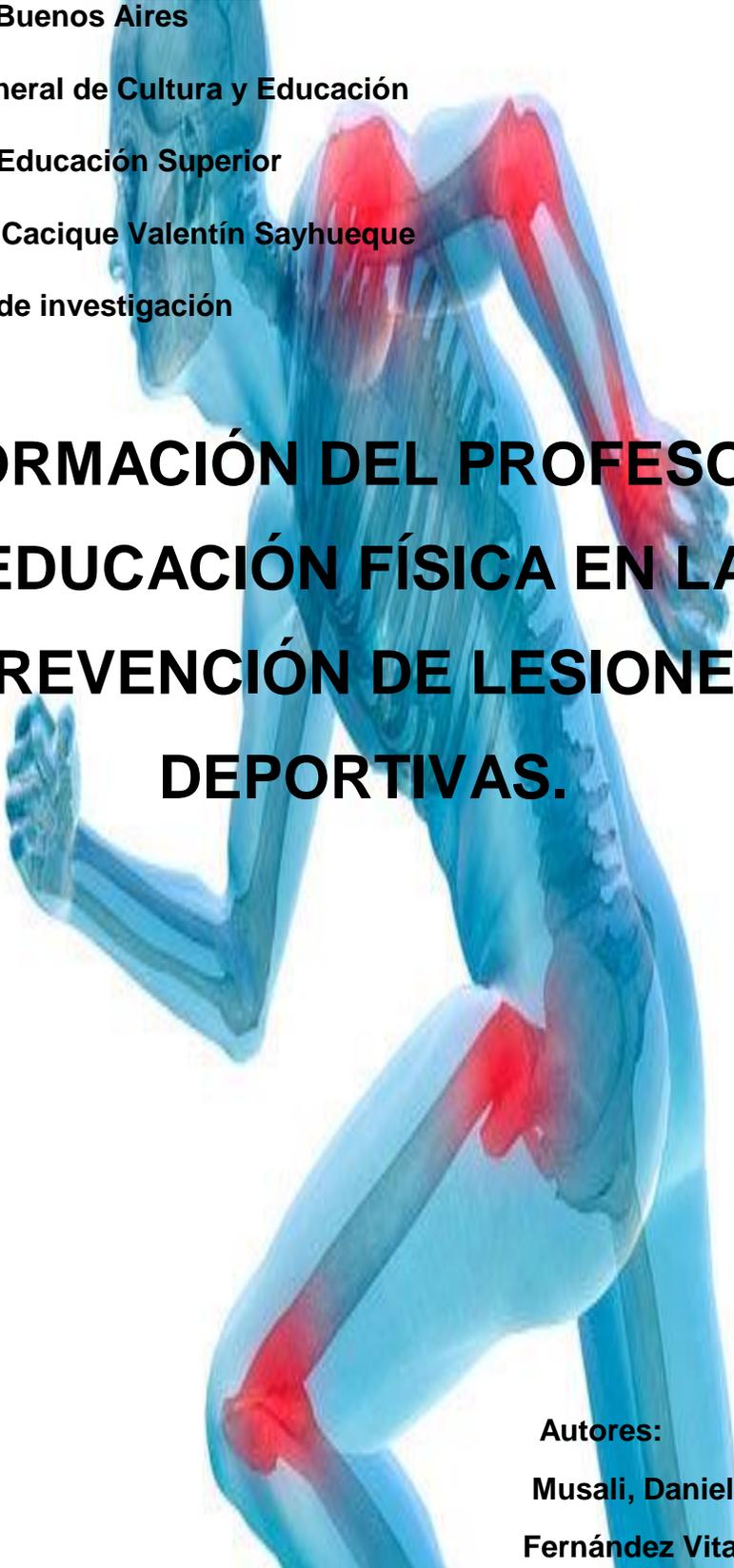
Provincia de Buenos Aires

Dirección General de Cultura y Educación

Dirección de Educación Superior

I.S.F.D. N° 86 Cacique Valentín Sayhueque

Informe final de investigación



LA FORMACIÓN DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS.

Autores:

Musali, Daniela

Fernández Vita, María Lucía

2016

INDICE:

Portada.....	1
Índice.....	2
Resumen.....	4
1. Protocolo.....	5
1.1 Área temática, rama, especialidad.....	6
1.2 Tema.....	6
1.3 Introducción.....	6
1.4 Problema.....	6
1.5 Antecedentes y justificación.....	6
1.6 Tipo de diseño.....	6
1.7 Marco teórico.....	7
1.7.1 Capítulo I.....	7
1.7.2 Capítulo II.....	15
1.7.3 Capítulo III.....	30
1.8 Hipótesis.....	50
1.9 Objetivos.....	50
2. Material y método.....	51
2.1 Matriz de datos.....	51
2.2 Fuentes de datos.....	55
2.3 Población y muestra.....	55
2.4 Instrumentos de recolección de datos.....	55

2.5 Plan de actividades de contexto.....	58
2.6 Tratamiento y análisis de los datos.....	59
2.7 Exposición de los resultados.....	63
2.7.1 Gráficos de unidad de análisis supra.....	63
2.7.2 Gráficos de unidad de anclaje.....	64
2.7.3 Gráficos de unidad infra.....	65
3. Conclusión.....	66
4. Bibliografía.....	72
Anexo.....	68

RESUMEN:

A través de la realización de esta tesis nos propondremos conocer el tratamiento que tienen las lesiones deportivas, dentro del programa del Profesorado de Educación Física de la ciudad de Bahía Blanca, con el fin de poder indagar acerca de la importancia del conocimiento de las mismas y su prevención dentro de este ámbito .Nos basaremos en entrevista a directivos y profesores de la institución y encuestas a los alumnos.

1. PROTOCOLO:

1.1.

- Área temática: Ciencias Naturales
- Rama: Ciencias de la Educación
- Especialidad: prevención de lesiones y rehabilitación

1.2. Tema: LA FORMACION DEL PROFESOR DE EDUCACION FISICA EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS.

1.3. Introducción:

La siguiente tesis tiene el objetivo de cuestionar las herramientas que la carrera del profesorado de Educación Física nos brinda con respecto a la prevención de lesiones deportivas que pueden detectarse por medio de un profesional idóneo en el tema y los medios de rehabilitación de las cuales requieren una vez ocurridas. Si bien el profesor de Educación Física tiene el fin de prevenir lesiones, en el caso en que las haya debe contar con las herramientas para trabajar interdisciplinariamente con otros profesionales de la salud como pueden ser médicos, kinesiólogos, etc.

También creemos que formar futuros docentes que puedan involucrarse directamente dentro del ámbito de la salud lleva a nuestra profesión a un escalón más arriba en ésta área, intentando ocupar y/o recuperar éstos espacios de trabajo que le pertenecen al profesor de Educación Física y han quedado en manos exclusivamente de los kinesiólogos sin el trabajo interdisciplinario con el profesor de Educación Física.

Al desarrollar esta línea de trabajo, es imprescindible que el estudiante de la Carrera de Educación Física, reciba una estructura curricular (Plan de Estudio) donde aprenda elementos sólidos de las Leyes Biológicas (Psico-Morfo-Funcionales) que rigen la vida y el efecto del ejercicio en el organismo; así como también elementos

Pedagógicos que serán una herramienta básica para la administración y aprendizaje de ejercicios físicos en dependencia de las posibilidades del enfermo y del diagnóstico que posee. Otro aspecto importante en ese currículo o plan de estudio, es que el estudiante se apropie de una gran cantidad de juegos, deportes y actividades físicas en general, que le serán de gran utilidad para llevar a vías de acción aquellos que sean posibles de realizar con el paciente.

1.4 Las de lesiones deportivas, ¿están contempladas dentro del plan de estudio de la carrera del profesorado de Educación Física en la ciudad de Bahía Blanca?

1.5 Antecedentes:

TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN Lesión deportiva más frecuente en los jugadores de futbol de primera división de la categoría mayores del Club Atlético Independiente de Santo Tomé Corrientes.

1.6. Tipo de diseño: explicativo y exploratorio

1.7.

CAPITULO 1:

El estudio de las lesiones deportivas:

La prevención de las lesiones deportivas tiene que ser una prioridad de cualquier persona relacionada con algún deporte y en particular de los entrenadores. Está claro que lo mejor para todos es reducir el número de lesiones mediante un programa de prevención coordinado y bien organizado. Sin embargo, antes de que pueda ser efectivo hay que identificar los factores causantes o que contribuyen a que se produzcan lesiones. Los expertos en deporte han reunido considerable información sobre lesiones y algunos han encaminado sus investigaciones a la identificación de sus factores causantes. Se han propuesto dos categorías generales:

- Factores extrínsecos (medio ambiente, tipo de actividad, fallos en la preparación física)
- Factores intrínsecos (sexo, edad, constitución física, historia clínica previa, fuerza muscular, laxitud de los ligamentos, capacidad, el estado psicológico y posiblemente la inteligencia en general)

Aunque no reparemos en las fuerzas específicas que producen las lesiones, es importante que el entrenador o profesor de educación física se familiarice con la terminología básica de las lesiones de los tejidos conectivos. Es esencial que cualquier lesión sea diagnosticada y descrita correctamente cuando se hable con otros miembros del cuerpo de medicina deportiva, por ejemplo, el médico del equipo o el entrenador. También es vital que se domine un vocabulario universal de términos estándar que usen todos los miembros del cuerpo de medicina deportiva. Dado que la mayoría de las lesiones deportivas comportan daños en los tejidos conectivos, los términos que se aplican a estas lesiones corrientes se

describen a continuación. Obviamente, un cierto grado de variabilidad es inevitable en cualquier definición médica. Sin embargo, si se usan correctamente, estos términos reducirán en gran medida la confusión que existe en general cuando se tratan lesiones específicas.

Esguinces:

Los esguinces

Son lesiones de los ligamentos que envuelven las articulaciones sinoviales del cuerpo. La gravedad de los esguinces es muy variable si tenemos en cuenta las fuerzas implicadas. Se describen tres tipos de esguince según su gravedad.

Esguinces de primer grado

Son los esguinces de menor gravedad, pues únicamente te implican discapacidad funcional y dolor leves. Los esguinces de primer grado muestran una ligera hinchazón, a veces ninguna, y comportan daños menores de los ligamentos.

Esguinces de segundo grado

Los esguinces de segundo grado son más graves y comportan un daño mayor de los ligamentos, lo cual aumenta el grado de dolor y disfunción. La hinchazón es más acentuada y se observa una movilidad anormal. Tales lesiones tienden a repetirse.

Esguinces de tercer grado

Los esguinces de tercer grado son los esguinces más graves y suponen una rotura total de los ligamentos afectados. La intensidad del daño, del dolor, la hinchazón y la hemorragia son importantes y se asocian con una pérdida considerable de la estabilidad de la articulación.

Distensiones

Las distensiones

Son lesiones de los músculos, los tendones o la unión entre estos dos, normalmente conocida como unión musculotendinosa (UMT). La localización más común de una

distensión es la UMT; sin embargo, la razón exacta de su origen es desconocida. De la misma manera que ocurre con los esguinces, la gravedad de las distensiones que se producen en actividades deportivas es muy diversa. La Standard Nomenclature of Athletic Injuries (SNAI) presenta tres categorías de distensión.

Distensiones de primer grado

Las distensiones de primer grado son las más leves y comportan poco daño para la estructura muscular y tendinosa. El dolor es muy fuerte si se intenta emplear la parte afectada; puede existir una ligera hinchazón o producirse espasmos musculares.

Distensiones de segundo grado

Las distensiones de segundo grado suponen un daño mayor de las estructuras del tejido blando afectadas. El dolor, la hinchazón y los espasmos musculares son mayores y la pérdida funcional es moderada. Estas lesiones se asocian con estiramientos excesivos y forzados o con un fallo en la acción sinérgica de un conjunto de músculos.

Distensiones de tercer grado

Las distensiones de tercer grado son las más graves y suponen una rotura completa de las estructuras de los tejidos blandos afectados. El daño puede producirse en distintos puntos, incluidos la unión ósea del tendón (fractura con desgarro), los tejidos entre el tendón y el músculo (UMT) o los tejidos del músculo mismo. El defecto puede ser visible y aparecer acompañado de una apreciable hinchazón. Obviamente, este tipo de lesiones implica una pérdida funcional importante.

Contusiones:

Con toda probabilidad, las magulladuras o contusiones son las lesiones deportivas más frecuentes, sin importar la actividad en que se produzcan. Las contusiones se producen por golpes en la superficie del cuerpo que comprimen los tejidos subcutáneos y la piel (O'Donoghue, 1984). Se pueden producir casi en cualquier actividad; sin embargo, los deportes de contacto o colisión, como el fútbol americano, el baloncesto y el béisbol, son los más prolíficos. Curiosamente, muchos

deportistas y entrenadores consideran las contusiones como lesiones menores y rutinarias que, sin embargo, pueden ser graves o incluso mortales cuando los tejidos cubren órganos vitales, como los riñones o el corazón. Las contusiones se caracterizan normalmente por ir acompañadas de dolores, rigidez, hinchazón, equimosis (decoloración) y hematomas (colección de sangre). Si no se tratan correctamente, estas lesiones del tejido muscular pueden llegar a un estado conocido como miositis osificante, que acarrea formaciones osiformes en el tejido muscular.

Fracturas:

Las fracturas y luxaciones representan dos categorías de lesiones que afectan a los huesos y articulaciones. Aunque tales lesiones pueden producirse realizando cualquier actividad, son más corrientes en los deportes de colisión en los que se desarrollan grandes fuerzas. El National Safety Council (NSC, 1991) ha definido las fracturas como “fisuras o roturas de un hueso”. El NSC reconoce dos clases de fracturas: cerradas (p. ej. Los extremos del hueso no atraviesan la piel) y abiertas compuestas (p. ej., los extremos del hueso sobresalen por la piel). Las fracturas compuestas son potencialmente más serias, dado el riesgo de infección que plantean las heridas abiertas. Además, y dependiendo de la gravedad y localización de la herida, puede ser necesario controlar la hemorragia. Las fracturas agudas son lesiones deportivas poco frecuentes. Sin embargo, cuando se producen son esenciales unos primeros auxilios apropiados para casos como shocks, hemorragias profusas o daños permanentes. Por fortuna, las técnicas modernas de diagnóstico para identificar fracturas traumáticas son relativamente fáciles de ejecutar. El NSC proporciona las siguientes descripciones de signos y síntomas:

Hinchazón:

Se produce por hemorragia; acontece con rapidez después de la fractura.

Deformidad:

No siempre es obvia. Hay que comparar la parte del cuerpo lesionada con la que no lo está para buscar una deformidad.

Dolor y sensibilidad al tacto:

Normalmente, sólo se produce en la parte lesionada. El deportista en general puede señalar el lugar dolorido. Un método útil para detectar fracturas es palpar suavemente los huesos; si el deportista se queja de dolor a la presión, éste es un signo fiable de que hay una fractura

Falta de movilidad:

Incapacidad para usar la parte lesionada. Los movimientos cautelosos se hacen porque duelen y el atleta se niega a mover el miembro lesionado. Sin embargo, a veces el atleta puede mover el miembro sin o con escaso dolor.

Sensación rechinante:

No se debe mover el miembro lesionado para comprobar si esta sensación rechinante, llamada

crepitación, se puede percibir (o incluso oír) cuando los extremos del hueso roto se rozan.

Historia de la lesión:

Hay que suponer la posible existencia de una lesión siempre que intervengan grandes fuerzas, especialmente en deportes de alto riesgo, como el fútbol americano, el esquí y el hockey sobre hielo. El deportista puede que haya oído o notado cómo se quebraba el hueso. Las fracturas también se pueden describir atendiendo a la naturaleza específica de la rotura del hueso.

Fractura por fatiga:

Este tipo de fracturas son casi exclusivas de los deportes, ya que se gestan durante un largo período de tiempo, al contrario que otras fracturas causadas por un traumatismo. Las fracturas por fatiga se producen cuando se somete un hueso a repetidas sesiones de sobrecarga (agotamiento) que superan su capacidad de recuperación. En efecto, el hueso comienza a debilitarse y finalmente cede. Dado que las fracturas por fatiga necesitan tiempo para desarrollarse, sus signos y

síntomas se confunden fácilmente con los de otras lesiones deportivas menos graves. Esto es especialmente cierto en el caso de las fracturas por fatiga en los huesos de la parte inferior de la pierna, que se confunden con el síndrome compartimentar tibial. Aunque las fracturas por fatiga se pueden desarrollar en todo el cuerpo, la mayor parte se producen en las extremidades inferiores. Los deportistas que tienen mayor riesgo de sufrir estas fracturas son aquellos cuya condición física es mala o tienen sobrepeso. Sin embargo, incluso los deportistas en buena forma pueden sufrir estas fracturas, en especial cuando han incrementado repentinamente la intensidad de su programa de entrenamiento. Las fracturas por fatiga se pueden deber a la dieta alimentaria: un régimen bajo en calcio puede predisponer a los deportistas, en particular a las mujeres, a que tengan este problema (Nelson, 1989). Los síntomas de las fracturas por fatiga son imprecisos; sin embargo, ciertos factores están normalmente presentes cuando se desarrolla esta fractura:

Dolor/dolor a la presión:

El deportista se queja por el dolor y/o del dolor a la presión

Ausencia de traumatismo:

Presúmase la existencia de esta clase de fractura cuando no haya habido un incidente traumático, y, sin embargo, los síntomas persistan.

Actividad repetitiva:

El deportista realiza una actividad que somete el área del cuerpo susceptible de lesión a sesiones repetidas de esfuerzo.

Duración:

Los síntomas se desarrollan lentamente, a lo largo de días, semanas o incluso meses. Las fracturas por fatiga a menudo suponen para el médico un difícil diagnóstico, pues en la fase inicial las exploraciones radiológicas no descubren la fractura, lo cual se debe a que éstas se desarrollan lentamente y en pocas ocasiones se detectan fisuras visibles en los huesos (O'Donoghue, 1984). La

mayoría de las fracturas por fatiga no son visibles en las radiografías estándar hasta que comienzan a recuperarse. Es este proceso de recuperación, técnicamente conocido como callo de fractura, lo que revela que ha habido una fractura. Por consiguiente, el médico no puede sino basar su diagnóstico en los factores que se han enumerado anteriormente. El mejor enfoque posible es tratar a los deportistas como si tuvieran una fractura por fatiga y repetir las exploraciones radiológicas una o dos veces por semana hasta que el callo pueda verse. El tratamiento de las fracturas por fatiga requiere descanso y, si es necesario, la colocación de una férula o un yeso, a lo cual sigue una lenta reincorporación a la actividad deportiva. Muchas veces se anima a los deportistas a que mantengan su forma física con un entrenamiento adecuado mientras se recuperan, por ejemplo, haciendo bicicleta estática, haciendo jogging en agua poco profunda o nadando. Todas estas actividades estimulan la capacidad aeróbica y reducen a la vez la fatiga en los huesos. Cualquier programa de recuperación debe establecerse por medio de un tratamiento personalizado por parte del entrenador o el médico.

Luxaciones:

Las luxaciones se definen como “el desplazamiento de las superficies contiguas de los huesos que forman una articulación” (Booher y Thibodeau, 1989). Los tipos de luxación dependen de la gravedad de la lesión. Existe subluxación cuando los huesos de una articulación se desplazan parcialmente. Hay luxación cuando los huesos de una articulación se desplazan completamente. De todas formas, cualquier luxación, tanto si es una subluxación como una luxación, debería tratarse como una variedad de esguince grave. Hay que recordar que los esguinces comportan un daño en los tejidos que envuelven las articulaciones, por ejemplo, en las cápsulas y ligamentos, y que tales luxaciones presentan muchos de los signos y síntomas propios de un esguince. El tratamiento de primeros auxilios combina la atención dada a fracturas y esguinces.

Las luxaciones se pueden producir en cualquier articulación; sin embargo, algunas son más vulnerables que otras. Las dos articulaciones del hombro, la glenohumeral y la acromioclavicular, se lesionan con frecuencia en deportes como el fútbol

americano y la lucha libre. Las pequeñas articulaciones de los dedos se dislocan muchas veces practicando el béisbol y el softball. Por suerte, estas luxaciones son relativamente fáciles de evaluar, ya que su signo más evidente es la deformidad de la articulación. Las deformidades suelen ser fáciles de identificar, ya que la articulación se compara rápidamente con la misma articulación del lado contralateral del cuerpo o con una articulación adyacente como un dedo de la mano o del pie. Los síntomas de luxación comprenden disfunción articular y sensación de que la articulación se ha salido forzada fuera de su posición normal. A menudo los deportistas también refieren haber oído un chasquido.

Es importante advertir que el entrenador nunca debe intentar reducir (poner en su sitio) un miembro dislocado, aun- que parezca una lesión menor. Es el médico quien debe diagnosticar y tratar todas las luxaciones una vez que haya hecho una evaluación médica completa.

CAPITULO 2:

PLAN DE ESTUDIOS:

El plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos.

El plan de estudios debe contener al menos los siguientes aspectos: La intención e identificación de los contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas. La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y período lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.

Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los períodos del año escolar, en cada área y grado, según hayan sido definidos en el proyecto educativo institucional-PEI- en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el Ministerio de Educación Nacional. Igualmente incluirá los criterios y los procedimientos para evaluar el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo de capacidades de los educandos.

El diseño general de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.

La metodología aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente soporte la acción pedagógica.

Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional.

El Programa de Estudio, por su parte, entrega orientaciones didácticas que facilitan el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación de los objetivos de aprendizaje. Tanto en la enseñanza básica como media, se individualizan por asignatura,

incluyendo orientaciones que se relacionan con la metodología, la evaluación y los recursos educativos involucrados, pudiendo incluir actividades que ejemplifiquen el proceso didáctico, de manera de apoyar el proceso posterior de planificación de clases.

Muchos docentes, educadores y extensionistas suelen participar en la elaboración de cursos de capacitación para sí mismos o para terceros. La elaboración de un curso de capacitación es un ejemplo entre las tantas actividades conocidas como *elaboración de planes de estudios*.

Antes de observar este proceso con más detenimiento y en relación con los cursos de educación y capacitación del lector, es importante examinar algunos de los aspectos generales relacionados con la elaboración de planes de estudios.

Comenzaremos por considerar los siguientes tres temas:

- qué se entiende por plan de estudios;
- qué debe incluir el plan de estudios;
- cómo cambia el plan de estudios

Qué se entiende por plan de estudios:

¿Qué es un plan de estudios?

Plan de estudios es sinónimo de currículo, que a su vez deriva del vocablo latín curriculum que significa pista de carreras. Es decir la trayectoria que un corredor o un caballo debe seguir para concluir una carrera. Esta palabra también da origen a la palabra 'corriente', que significa el curso a lo largo del cual fluye el agua o la electricidad.

Cuando la palabra 'currículo' (plan de estudios), se aplica al contexto de la educación, comprende todas las actividades que los estudiantes llevan a cabo, especialmente aquellas que deben realizar para terminar el curso. El currículo o plan

de estudios es el camino que deben seguir. No es únicamente el contenido, sino el programa, es el curso que deben completar para alcanzar el éxito. Esto también incluye las actividades realizadas fuera del aula de clases, en el campo de deportes o durante cualquier período de tiempo libre que les proporcione la escuela, colegio o instituto de capacitación.

Debido a la amplia gama de significados que tiene 'currículo', mucha gente ha tratado de definirla mejor, sin embargo hasta ahora no existe una versión definitiva. En esta guía se utilizará el término más explícito de 'plan de estudios'. A continuación se mencionan algunos de los significados atribuidos específicamente a la palabra currículo. Dado que la mayoría de ellos están relacionados con el ámbito escolar o la educación formal, podría deducirse que la elaboración de currículos en el ámbito de la educación informal ha sido escasa.

Entre las tantas definiciones del currículo (plan de estudios), se cuenta con las siguientes:

- las experiencias de aprendizaje y las actividades que proporciona la escuela y la sociedad a fin de educar al niño. (Salia-Bao 1988)
- todo la enseñanza planificada y proporcionada a los niños en la escuela (Hawes 1979)
- un marco establecido para mejorar y organizar la variedad y cantidad de experiencias de los estudiantes en el contexto de la escuela y fuera de ella (Skilbeck 1984)

Estas definiciones han sido denominadas por distintos autores plan de estudios.

La mayoría de las definiciones del plan de estudios se refieren a todo aquel aprendizaje que ha sido planificado y dirigido por la institución educativa, tanto en grupos como individualmente, fuera, o dentro de la institución. El elemento fundamental que comparten todas estas definiciones es que el plan de estudios equivale al conjunto de actividades realizadas por los estudiantes, más que por los

docentes. Ciertamente el trabajo del docente no se lleva a cabo aisladamente. El plan de estudios es el proceso por medio del cual los estudiantes aprenden concreta y activamente.

El currículo o plan de estudios y el programa: El programa es la lista de los contenidos de un curso, lo que debe ser enseñado. Este no necesariamente trata los asuntos del **cómo o porqué** la materia deba ser incluida o cuáles papeles tienen los docentes y los estudiantes. Además el currículo o plan de estudios, es mucho más amplio que el sílabo o programa.

Qué incluye un plan de estudios

La pregunta a formular en esta etapa es:

El plan de estudios, según notan muchos autores como Kelly (1989), es un área de estudio muy amplia. No sólo abarca el **contenido**, sino también los **métodos** de enseñanza y de aprendizaje. Asimismo, abarca las **metas y objetivos** que se propone alcanzar, así como la manera en que su efectividad puede ser **medida**.

Todos estos elementos están relacionados con el trabajo de curso realizado dentro del programa de educación o capacitación. Sin embargo, el plan de estudios va más allá de las actividades realizadas en el aula y de las tareas establecidas por el docente. También incluye el **contexto** en el cual el aprendizaje se lleva a cabo.

Este proceso puede ser ilustrado por medio de un ejemplo. Si el docente da clases en un anfiteatro en el cual todos pueden ver al docente-catedrático pero no pueden verse fácilmente unos a otros, los estudiantes aprenderán indirectamente que toda la enseñanza realmente importante se encuentra concentrada en el docente, en el experto. Si el docente da clases en un aula informal, donde los estudiantes se encuentran reunidos alrededor de una mesa, en donde cada uno puede ver y hablar con los demás, entonces los estudiantes podrán apreciar que el aprendizaje consiste en compartir distintos puntos de vista y experiencias, que todos pueden

aprender de los demás, que el docente puede aprender de los estudiantes, así como los estudiantes pueden aprender del docente.

Elementos tales como este forman parte del plan de estudios. Estos a veces son denominados el 'plan de estudios oculto' porque raramente se habla de ellos, como tampoco se debate al respecto, o se les planifica, sin embargo se trata de elementos reales.

Por lo tanto, los docentes necesitan observar atentamente el trabajo de sus alumnos en el aula para ver cuáles lecciones los estudiantes pueden aprender de ellos, aunque no se hable de estos temas directamente.

Contenido/métodos: Un plan de estudios no sólo abarca las materias que se imparten, o las materias que los estudiantes cursan, y que se espera aprendan. También incluye los **métodos** utilizados. Aunque a menudo los métodos y contenidos se tratan por separado, en realidad no pueden quedar desligados. Si por ejemplo, se decide que hay una gran cantidad de argumentos a tratar, esto determinará, en gran medida, los métodos de enseñanza-aprendizaje que se adoptarán. Si por otro lado, se decide que los estudiantes necesitan aprender cómo hacer una determinada cosa o que deben profundizar sus conocimientos en algunos aspectos de la materia, esto requerirá un enfoque mucho más práctico, o dedicar más tiempo a la materia en cuestión. Los métodos se encuentran estrechamente ligados a la materia de enseñanza.

Los métodos constituyen una parte importante del plan de estudios, ya que los estudiantes aprenden tanto a través del **cómo** se les enseña, como a través del **qué** se les **enseña**. Por ejemplo, si un capacitador habla por largo tiempo acerca de la necesidad de que los extensionistas hablen menos para escuchar más a los agricultores u otros participantes de sus programas, los estudiantes aprenderán más del **cómo** se les está enseñando que del **qué** se les está enseñando. De lo contrario, es muy probable que estos también tiendan a hablar demasiado a los agricultores u otros interlocutores.

Este aspecto del plan de estudios abarca todo el proceso. Por ejemplo:

- los estudiantes aprenderán una cosa si el docente se los dice;
- aprenderán otras cosas si se las demuestran;
- aprenderán aún más cosas si el docente las demuestra antes, y luego los incita a experimentarlas por sí mismos;
- estos aprenderán aún más cosas si se les pide que encuentren las soluciones por sí mismos, por ejemplo, si el docente les asigna un problema que deben resolver.

En el primer y segundo de estos casos, los estudiantes aprenderán que el docente no cree que sus alumnos puedan aprender por sí mismos, sino que estos dependen de alguien que les diga o les muestre. En el tercero y cuarto casos, los estudiantes aprenderán que se les considera capaces de aprender por sí mismos.

De nuevo, en el primero de los dos casos, los alumnos aprenderán que el docente les pide que hagan las cosas de la misma manera en que las hace el docente. En el tercero y cuarto casos, estos aprenderán que el docente les pide que hagan las cosas a su manera y no exactamente como el docente las hace.

En los primeros dos casos, los estudiantes tenderán a creer que ellos son alumnos dependientes. Aprenderán a creer que aprender significa recibir pasivamente el conocimiento de los demás. Estos no aprenderán a pensar por sí mismos sino aprenderán a copiar. Aprenderán que es malo cometer errores.

En el tercero y cuarto casos, los estudiantes aprenderán que es necesario ser activos para poder aprender y que deben hacerlo por sí mismos. Aprenderán que cometer errores es una de las mejores maneras de aprender, mientras se reflexione de manera crítica sobre estos errores y se experimenten maneras distintas de hacer las cosas.

Al final, la elaboración de un plan de estudios se reduce a lo que los redactores piensan del estudiante. Creen estos que los estudiantes son capaces de aprender por sí mismos?

O consideran que los estudiantes no pueden aprender si el docente no está presente?

Estas consideraciones forman parte del plan de estudios oculto, el cual refleja mejor que el plan de estudios formal, lo que los docentes y planificadores de los cursos piensan respecto a sus estudiantes.

El plan de estudios cambia

El plan de estudios no es una estructura fija y sapiente que alberga el contenido organizado del aprendizaje. Se trata de un instrumento dinámico y refleja las metas y experiencias educativas a ser alcanzadas y proporcionadas, respectivamente, para lograr ese fin. Dado que estos principios cambiarán con el tiempo, también lo harán las opiniones sobre cuáles sean las mejores experiencias para lograr esos objetivos. En consecuencia, el plan de estudios cambiará y se desarrollará a medida que el programa se pone en marcha. Asimismo, es necesario reformar continuamente el plan de estudios a medida que la sociedad cambia y se desarrolla. Se pueden identificar tres factores que tienen una incidencia sobre el proceso de elaboración del plan de estudios:

- la ideología sobre la educación que los redactores del plan de estudios tienen, incluyendo la tendencia actual a globalizar el plan de estudios;
 - la naturaleza de las personas involucradas en el proceso de elaboración del plan de estudios; y
 - el tipo de programa educativo para el cual se elabora el plan de estudios.
- Tomaremos en cuenta cada uno de estos factores.

Ideologías de la educación y elaboración del plan de estudios

La educación es vista por algunos como un medio para producir una élite social o profesional. Otros consideran que el objetivo de la educación es modelar una persona con actitudes y aptitudes científicas, o crear mano de obra eficaz y productiva, o promover el desarrollo y el crecimiento personal, o aliviar las injusticias que actualmente existen en cada sociedad. No es posible reconciliar a todas estas ideologías en una sola: por ejemplo, no es posible utilizar a la educación para crear una élite y al mismo tiempo reducir las desigualdades. Cualquiera que sea la posición ideológica de la entidad que elabora el plan de estudios, esta tendrá indudablemente una influencia sobre la manera de elaborarlo. Por lo tanto, la filosofía o ideología de la educación que se adopte, será un factor determinante durante el proceso de elaboración del plan de estudios.

La visión que se tiene de la educación cambia en el curso del tiempo. La función que la educación y la capacitación cumplen en la sociedad moderna no sólo es un elemento de controversia, un elemento sujeto a los cambios en el control político; también forma parte de las preocupaciones de índole cultural que subsisten en cualquier sociedad. Esto, más que el desarrollo de nueva tecnología, es la causa fundamental de los cambios que se verifican actualmente en el plan de estudios, por ejemplo, los temas de índole ambiental, son diferentes respecto a aquellos de hace veinte años, y la educación y la capacitación que cualquier estado proporciona a sus miembros será un reflejo de esos cambios. Esto se ilustra a través de una serie de tendencias que se han hecho evidentes en años recientes:

Politización del plan de estudios

El poder que los docentes y capacitadores detentan a la hora de decidir el contenido de un plan de estudios, a menudo ha sido aprovechado por los políticos. La base de índole ideológica del plan de estudios ha determinado que este se politice cada vez más en todos los niveles de la educación y capacitación. Anteriormente resultaba aceptable que los educadores tuvieran la misma ideología de quienes

detentaban el poder en la sociedad, sin embargo, en general esta visión ha dejado de ser aceptable. Son más los políticos y administradores y no los educadores quienes deciden el contenido y el método de la enseñanza. La educación es un sector político importante.

Enfoques para la elaboración del plan de estudios

Existen distintas ideologías en materia de educación, que se encuentran en conflicto entre sí. Durante el último siglo, hubo un fuerte debate sobre el contenido y el destinatario de la enseñanza. Cierta tipo de conocimiento, como el científico, cobraba más importancia que el conocimiento relacionado con las artes y las humanidades. Este debate continúa aún hoy. También ha sido puesta en tela de juicio la manera de planificar y organizar la enseñanza. Sólo a partir de este siglo se ha prestado atención a la noción de expresar la educación en términos de objetivos específicos a alcanzar y de cómo lograrlo. Desde 1920 se han realizado muchos esfuerzos a fin de tratar la elaboración del plan de estudios como un proceso científico. Se ha puesto mayor atención a la planificación, incluyendo el uso de las metas y objetivos específicos, los métodos de enseñanza y de aprendizaje, así como al desarrollo de materiales y medios, además de la atención a los procesos de revisión y evaluación. Asimismo, la adopción de un enfoque más sistemático en cuanto a la elaboración del plan de estudios ha alentado a quienes lo formulan a pensar con más detenimiento en el papel de los destinatarios del proceso de aprendizaje, haciendo así mayor hincapié en los enfoques que se centran alrededor del destinatario. Otro aspecto que actualmente se está tomando en cuenta es el papel que los estudiantes cumplen a la hora de elaborar el plan de estudios, y no sólo ellos, sino también otras personas o grupos interesados, o involucrados en el proceso y resultados del aprendizaje.

Cuando se emprende la elaboración de un plan de estudios, es importante interrogarse sobre la propia ideología de la educación, así como sobre las propias convicciones en materia de aprendizaje y del proceso de elaboración del plan de estudios.

Por supuesto, las respuestas a estas interrogantes dependen de quienes se encuentran involucrados en el proceso de elaboración del plan de estudios.

ELABORACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS, QUIEN PARTICIPA?

Con anterioridad observamos que es necesario adaptar constantemente el plan de estudios, a fin de responder a los cambios que se verifican continuamente en las necesidades de la sociedad.

Los temas a ser considerados durante esta etapa son:

- quiénes elaboran el plan de estudios;
- cómo se suele elaborar un plan de estudios.

Quiénes elaboran el plan de estudios

Anteriormente notamos que **la naturaleza del grupo que toma las** decisiones ejerce una influencia considerable sobre el plan de estudios a ser elaborado. Las ideologías de la educación no sólo contribuyen a determinar cuáles metas se propone alcanzar el programa de educación p capacitación; también ejercen su influencia sobre la manera en que será organizado el plan de estudios.

Como veremos más detalladamente a continuación, no existe un plan de estudios que pueda abarcar todo el conocimiento necesario, así como las aptitudes y actitudes requeridas para dirigir el continuo desarrollo del individuo y de la sociedad en su conjunto. Los redactores del plan de estudios deben seleccionar. La selección de lo que debería ser incluido o excluido de un plan de estudios dependerá de los actores involucrados en el proceso de elaboración del plan. Un grupo incluirá ciertas materias y actividades, mientras que otro tomará en cuenta otro conjunto de materias y actividades. Sin embargo, es fundamental determinar quién efectúa esta selección. Quién toma las decisiones?

Antes, la elaboración “clásica” del plan de estudios tendía a involucrar únicamente a una élite reducida de planificadores que trataban de difundir sus opiniones ideológicas a través del proceso educativo. Recientemente, se ha venido elaborando un enfoque distinto, en el cual pueden participar los estudiantes en grupos.

Cómo suele ser elaborado un plan de estudios?

Dado que la elaboración de cualquier nuevo plan de estudios dependerá de la ideología de la educación o capacitación de quienes elaboran el plan, la decisión de quién participará o no en su elaboración, será crucial para la naturaleza del mismo. Será sumamente útil proceder a examinar cómo suele ser elaborado un plan de estudios de manera tradicional.

En esta etapa es necesario utilizar los conceptos de ‘internos’ y ‘externos’ respecto al plan de estudios. En este contexto definiremos como ‘internos’ a aquellos que están dentro del programa de educación o capacitación en calidad de ejecutores del plan de estudios - los administradores de la institución, los docentes y los estudiantes. Los ‘externos’ son aquellos que elaboran el plan de estudios para que terceros lo lleven a cabo - expertos, académicos, administradores de la educación y planificadores, políticos etc. Es decir todos aquellos que participaron en las distintas etapas de elaboración del plan de estudios.

A fin de elaborar el plan de estudios, se pueden identificar dos enfoques principales, estructurados a partir de los actores que participan en el proceso. El primero de ellos se vale de un ‘experto con función lineal’, es decir que son los expertos de los ministerios, de los departamentos de planificación y de las instituciones académicas quienes trazan las líneas directrices y establecen las metas del plan de estudios. En este caso se considera a los estudiantes como el fondo de la jerarquía y por lo tanto no cumplen ningún papel en el proceso de elaboración del plan de estudios.

Existe un enfoque distinto, el del ‘facilitador originario’, por medio del cual los redactores del plan de estudios se convierten en facilitadores de una amplia gama

de participantes, incluyendo a aquellos que se encargan de ejecutar el plan de estudios. En él se comparte la toma de decisiones, la cual no queda circunscrita en pocas manos. La presente guía propone este segundo enfoque en una versión ampliada, a través de la elaboración participativa de planes de estudios.

Un enfoque más reciente comienza a hacer más hincapié en el concepto de plan de estudios "negociado". Se considera que la mejor manera de alentar a los estudiantes a aprender consiste en consultarlos para que expresen sus necesidades en materia educativa, es decir, negociar con ellos el plan de estudios a fin de que estos se sientan comprometidos con el programa de aprendizaje.

Este enfoque toma distancia respecto a los enfoques jerarquizantes. Ya no se trata de un proceso verticalista, como tampoco de la tarea de uno o más grupos de expertos en educación. La elaboración del plan de estudios es una tarea que se comparte, al mismo nivel, entre docentes y estudiantes. Aquí se comparte el control de los recursos para el aprendizaje, así como el tiempo para los individuos, las actividades que constituyen el programa de aprendizaje, y las maneras de evaluar sus resultados. Todos estos temas son objeto de debate y de acuerdo entre quienes planifican y enseñan, y aquellos que aprenden.

Sin embargo, este proceso resulta viable sólo cuando es posible convocar a un grupo de estudiantes, antes de que el curso comience. Las pasantías, por ejemplo suelen realizarse mejor cuando se basan en un plan de estudios negociado, porque así la institución de capacitación y los capacitadores pueden reunirse con los participantes y sus representantes con antelación, y negociar el programa. Cuando esto ocurre, la efectividad del programa aumenta sin lugar a dudas.

Sin embargo, en muchos otros casos, especialmente en programas de educación formal, resulta más difícil reunirse con representantes del sector estudiantil antes de que inicien las clases, en consecuencia, un plan de estudios negociado resulta más difícil de conseguir. Se puede lograr un plan de estudios negociado, en cierta medida, cuando se realizan debates con grupos de ex-alumnos, sin embargo esto

no siempre corresponde a las necesidades del grupo específico de estudiantes que ingresa a un curso por primera vez.

El plan de estudios y las materias

Hasta ahora procedimos a examinar distintos tipos de planes de estudios y distintos enfoques para elaborarlos, pero sólo en términos generales. Aún no hemos afrontado ninguna materia de manera específica. Sin embargo, parte del proceso de elaboración del plan de estudios requiere que razonemos en términos de 'materias' a cursar.

Materias

Debemos hablar de las materias porque en el ámbito de la educación, las actividades educativas siguen siendo clasificadas en términos de materias. Es importante reflexionar sobre las implicaciones que esto tiene para la elaboración del plan de estudios.

Usted podría tener que afrontar un conjunto de materias relacionadas con un tema como la agricultura, el medio ambiente, la salud o la alfabetización. O al contrario, su labor podría requerir que se concentre en un solo tema. En este caso, podría tener que elaborar un plan de estudios para esa área, o parte de ella (por ejemplo: economía agrícola).

En otros casos, su trabajo podría abarcar distintas materias al mismo tiempo. Por ejemplo, usted podría ser un capacitador de trabajadores en una aldea, en cuyo caso podría tener que elaborar cursos de capacitación integral que reúnan la agricultura, el medio ambiente, la salud y/o la alfabetización.

Reputación de las distintas materias

Es importante reconocer que la reputación de cada materia puede variar de una sociedad a otra y de un grupo a otro.

Las principales diferencias de reputación en los distintos grupos de materias surgen al observar qué valor se le atribuye a cada tipo de conocimiento. Los países que han desarrollado planes de estudio 'académicos', suelen considerar a ciertas materias como de alto nivel, mientras que otras quedan clasificadas como de bajo nivel.

Educación formal, no formal e informal

Ya introdujimos la idea de que existe más de una clase de educación. En realidad, existen varios sistemas diferentes. En muchos países existe una clara división entre lo que se considera como sistema de educación formal y lo que se denomina educación no formal. Procedamos a examinar estas dos situaciones partiendo del ejemplo de la agricultura.

La educación formal

Los sistemas de educación formal suelen incluir a todos aquellos sectores educativos de índole institucional. Por lo general estas instituciones son escuelas (de nivel primario y secundario), liceos, institutos politécnicos y universidades. Puede haber otro tipo de instituciones que difícilmente quepan en esta lista. Las siguientes características pueden ser atribuidas a los programas de educación formal.

La elaboración del plan de estudios en los sistemas de educación formal, suele tener un alto grado de organización, en el cual toda la responsabilidad recae sobre grupos o personas específicas.

Educación no formal

A la educación no formal se le pueden atribuir las siguientes características.

Esta suele:

- ser personal;

- estar dirigida a todos los grupos, por edades, especialmente a los adultos;
- estar programada para ser aplicada inmediatamente;
- tener un contenido integrado y que cambia continuamente;
- ser de libre acceso para todos;
- estar localizada en cualquier parte, fuera de cualquier sector;
- ser continua, no definitiva y
- ser validada en base a los cambios obtenidos.

Tanto la educación no formal, como la capacitación, pueden ser impartidas por una amplia gama de organizaciones, y para una amplia gama de personas, así como para una amplia variedad de lugares y formatos. Esto vuelve difícil cualquier generalización en torno a la educación no formal.

Aprendizaje informal

También podemos distinguir otro tipo de aprendizaje - el informal.

La gente también puede asimilar mensajes que no han sido transmitidos de manera explícita, por ejemplo - escuchando a un grupo de agricultores que hablan de una nueva vacuna para el ganado. Este caso puede ser descrito como **aprendizaje informal**.

Por lo general, en el aprendizaje informal no existe un plan de estudios, dado que por su naturaleza misma este se verifica sin haber sido planificado y más bien se manifiesta como el producto derivado de otras actividades. Sin embargo, en lo que concierne a los programas de educación no formal, es necesario valerse de un plan de estudios porque hay que decidir cuál será el contenido de la capacitación, cuáles serán los recursos apropiados, y aún, cuál será el lugar y fecha en que se llevará a cabo.

Dado que existe una gran variedad de programas de educación y capacitación no formales, dirigidos a una amplia gama de destinatarios, también los planes de estudios en cuestión serán muchos y diferentes.

CAPITULO 3:

Profesorado de Educación Física en la ciudad de Bahía Blanca

Un poco de historia:

La carrera del profesorado de educación física se creó en el año 1979 y funcionó dentro del I.S.F.D. N°3 “Doctor julio Cesar Avanza”. Posteriormente, por resolución 17.947/89 en el año 1990 se creó el I.S.F.D. N°86.

En el año 1993 se instituyó el nombre de “Cacique Valentín Sayhueque” en homenaje a los pueblos originarios que habilitaron nuestra región”.

Actualmente, la institución centra sus actividades administrativas, de gestión y el dictado de clases teóricas en Vieytes 51 (altos). Cuenta con la biblioteca y una sala de computación a disposición de sus alumnos.

Las clases actual es de 700 alumnos y alumnas muchos de los cuales provienen de localidades del distrito de Bahía Blanca y próximos a este, así como de otras provincias del sur de nuestro país.

Objetivos del profesorado de educación física:

- Formar docentes capaces de desplegar, prácticas motrices educativas contextualizadas, desde fundados posicionamientos teóricos, con creatividad, espíritu de innovación, compromiso social y respeto por la diversidad.
- Garantizar una formación docente inicial integral, a través del desarrollo equilibrio de los campos de formación pedagógica, específica y de la práctica profesional docente, con los aportes de los diferentes campos de conocimiento.
- Promover el desarrollo de habilidades y actitudes desde las praxis motrices para el ejercicio ético, nacional, reflexivo, crítico y eficiente de la docencia, entendiendo que la Educación Física es un derecho y un deber social, y que los sujetos son seres sociales, culturales, y lingüísticos particulares y que aprenden en un proceso constructivo y relacional con su ambiente.

- Estimular procesos que impulsen la cooperación y la conformación de redes interinstitucionales, el trabajo en grupo y la responsabilidad, propiciando la formación de ciudadanos y profesionales conscientes de sus deberes y derechos, dispuestos y capacitados para participar y liderar en la detección y solución de los problemas áulicos, institucionales y comunitarios diversos.
- Propiciar en los/as docentes la construcción de una identidad profesional clara, a través de los análisis de los fundamentos políticos, sociológicos, epistemológicos, pedagógicos, psicológicos y didácticos que atraviesan las teorías de la enseñanza y del aprendizaje y del desarrollo de las competencias que conforman la especificidad de la tarea docente en el campo de las Actividades Físicas y el Deporte.

Profesorado de Educación Física en la ciudad de Bahía Blanca:

1° AÑO

Taller de Educación Corporal y Motriz

Campo de las Prácticas Docentes I

Didáctica de las Prácticas Gimnásticas

Didáctica de las Prácticas Lúdicas

Anatomía Funcional

Historia de la Educación Física en Latinoamérica y Argentina

Filosofía

Didáctica General

Pedagogía

Análisis del Mundo Contemporáneo

Psicología del Desarrollo y Aprendizaje I

Taller de Lectura, Escritura y Oralidad

Didáctica de las Prácticas Acuáticas

2° AÑO

Psicología del Desarrollo y Aprendizaje II

Campo de la Práctica Docente II

Didáctica de las Prácticas Gimnásticas II

Didáctica de las Prácticas de la Recreación Participativa

Didáctica de las Prácticas Deportivas I (Vóleibol y Softbol)

Didáctica de las Prácticas Atléticas

Fisiología de la Motricidad

Didáctica de las Prácticas de la Naturaleza y al Aire Libre.

Didáctica y Currículo de la Educación Física del Nivel Inicial y del Nivel Primario

Teorías Sociopolíticas y Educación

T.F.O - Natación

3° AÑO

Didáctica de las Prácticas Gimnásticas III

Didáctica de las Prácticas Deportivas II (Hándbol - Basquetbol)

Didáctica de las Prácticas de la Naturaleza y al Aire Libre II

Metodología de Investigación en Educación Física

Didáctica y Currículo de la Educación Física del Nivel Secundario y Otros Ámbitos Educativos

T.F.O - Psicomotricidad

Historia Política y Legislación Educativa

Campo de la Práctica Docente III

Configuraciones Culturales del Sujeto Educativo

Análisis de las Acciones Motrices

4° AÑO

Pedagogía Crítica de las Diferencias

Didáctica de las Prácticas Deportivas III (rugby, hockey y fútbol)

Antropología y Sociología del Cuerpo

T.F.O - Prácticas Corporales en Ambientes no Formales

T.F.O - Gestión de Eventos

Reflexión Filosófica de la Educación

Dimensión Ético-Política de la Praxis Docente

T.F.O - Primeros Auxilios

T.F.O - Evaluación en Educación Física

Campo de la Práctica Docente IV

Didáctica del Entrenamiento

Didáctica de las Prácticas Gimnásticas Especiales

A continuación presentaremos los planes anuales de las materias en las que pensamos que se podría incluir textos e información sobre las lesiones deportivas.

Anatomía Funcional, Fisiología de la motricidad, Análisis de las Acciones Motrices y Didáctica del Entrenamiento.

PROVINCIA DE BUENOS AIRES - DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

ISFD N° 86 “CACIQUE VALENTÍN SAYHUEQUE” - PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ANATOMÍA FUNCIONAL

CURSOS: PRIMEROS A, B, C, D.

CARGA HORARIA: 2 MÓDULOS SEMANALES Y UNO POR TAIN

64 MÓDULOS ANUALES

2016

PLAN AUTORIZADO POR RES.: N° 2432/09

PROFESORAS: GUILLERMINA PAEZ

PATRICIA ALEJANDRA BANCALÁ

ELSA MÓNICA FONTANELLA

PROGRAMA DE ESTUDIO

EXPECTATIVAS DE LOGRO

>Consideración del ser humano como sujeto social compelido de moverse, expresarse, y utilizar su cuerpo y tiempo en determinadas maneras, a responder a modelos estéticos, de comportamiento corporal, de salud y a las políticas de Estado al respecto.

>Identificación y análisis de la organización anátomo funcional del cuerpo humano y la relación con el desarrollo evolutivo.

>Comprensión de la organización anátomofuncional del sistema locomotor y el control centro encefálico del movimiento.

>Utilización correcta del vocabulario técnico-científico, en la expresión oral y escrita.

> Manejo de la bibliografía del nivel y la especialidad.

>Análisis crítico de los materiales de consulta, libros de textos y TIC.

CONTENIDOS

Unidad 1. Organización General Del Cuerpo Humano

1-Organización general del cuerpo humano. Posición anatómica. Regiones. Cavidades. Ejes y planos de referencia. Términos direccionales.

2-Niveles de organización en el cuerpo humano. Materia viva. Composición físico química. Células. Tejidos.

BIBLIOGRAFÍA

Thibodeau y Patton. Estructura y función del cuerpo humano. Ed. Harcourt. España. Madrid 1999. Cap. 1.

Curtis, H.; Biología; Editorial Interamericana. 2005

Tórtora y Grabowski; Principios de Anatomía y Fisiología. Oxford. 2002

Tórtora y Derrickson; Introducción al Cuerpo Humano; Principios de Anatomía y Fisiología; Ed. Médica Panamericana. 2008

• Atlas de anatomía. Ed. Médica Panamericana. 2012.

• www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/anatomy.html

• www.anatomiahumana.ucv.cl/

Unidad 2. Arquitectura muscular y articular

1-Bases para el análisis topográfico del movimiento.

Esqueleto. Características generales. Huesos. Estructura. Tejido óseo. Clasificación de los huesos. Osificación.

2-Articulaciones. Tejido cartilaginoso. Clasificación según el grado de movilidad. Características de las sinartrosis, anfiartrosis y diartrosis.

3-Músculo. Estructura macroscópica del músculo. Tejido muscular. Estructura microscópica del músculo. Tendón. Vaina. Aponeurosis. Clasificación y denominaciones de los músculos. Músculos agonistas y antagonistas. Punto fijo y punto móvil.

BILIOGRAFÍA

Thibodeau y Patton. Estructura y función del cuerpo humano. Ed. Harcourt. España. Madrid 1999. Caps.: 5, 6.

Tórtora y Grabowski; Principios de Anatomía y Fisiología. Oxford. 2002

Tórtora y Derrickson; Introducción al Cuerpo Humano; Principios de Anatomía y Fisiología; Ed. Médica Panamericana. 2008

Lloret Riera; Anatomía Aplicada a la Actividad Física y Deportiva; Ed. Paidotribo; 2000

Weineck; La Anatomía Deportiva; Ed. Paidotribo; 2003

Unidad 3. El movimiento

1-Estructura osteo-artro-muscular de la cabeza.

2-Columna Vertebral y huesos del tórax. Articulaciones de la columna vertebral. Articulaciones del Tórax. Músculos del tronco.

3-Miembro superior y miembro inferior. Articulaciones y músculos.

BILIOGRAFÍA

Thibodeau y Patton. Estructura y función del cuerpo humano. Ed. Harcourt. España. Madrid 1999. Caps.: 5,6.

Tórtora y Grabowski; Principios de Anatomía y Fisiología. Oxford. 2002

Tórtora y Derrickson; Introducción al Cuerpo Humano; Principios de Anatomía y Fisiología; Ed. Médica Panamericana. 2008

Lloret Riera; Anatomía Aplicada a la Actividad Física y Deportiva; Ed. Paidotribo; 2000

Weineck; La Anatomía Deportiva; Ed. Paidotribo; 2003

Unidad 4. Intercambio con el medio y regulación interna

1-Función de relación: Sistema nervioso. Organización general. Funciones. Tejido nervioso. Neuronas y sinapsis. Sistema endócrino. Hormonas. Concepto. Glándulas de secreción interna.

2-Función de nutrición. Sistema digestivo. Glándulas anexas. Funciones. Sistema respiratorio. Vías aéreas. Pulmones. Funciones. Sistema circulatorio. Corazón. Vasos sanguíneos. Sistema linfático. Sangre y linfa. Funciones. Sistema urinario. Riñones y vías urinarias. Funciones.

3-Intercambio y utilización de nutrientes en la célula. Metabolismo celular. Eliminación de desechos y productos celulares.

BIBLIOGRAFÍA

Thibodeau y Patton. Estructura y función del cuerpo humano. Ed. Harcourt. España. Madrid 1999. Caps.: 7, 9, 10, 17, 19.

Tórtora y Grabowski; Principios de Anatomía y Fisiología. Oxford. 2002

Tórtora y Derrickson; Introducción al Cuerpo Humano; Principios de Anatomía y Fisiología; Ed. Médica Panamericana. 2008

Weineck; La Anatomía Deportiva; Ed. Paidotribo; 2003

De Hegedus; Enciclopedia de la musculación deportiva. 1997

Luttgens, y Wells; Kinesiología. Bases científicas del movimiento humano.

Contreras, D. La Anatomía del Profesorado. Ed. Morata.

Kapandji. Cuadernos de Fisiología Articular. 2000

Jarmo Ahonem y otros. Kinesiología y Anatomía aplicada a la actividad física. Ed. Paidotribo. 1996.

Fontana. Anatomía del Movimiento. Guía para entrenadores deportivos. Ed. Gráfica Montova. 1993

Rash. Anatomía y Kinesiología Aplicada. Ed. EL Ateneo.

Guyton. Tratado de fisiología Médica. Ed. Interamericana.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación formativa:

Manejo de la información estableciendo relaciones causa efecto.

Disposición para el aprendizaje y la aplicación de la fundamentación científica en relación con relaciones didácticas.

Participación de las actividades propuestas.

Reflexión crítica en relación con los contenidos actitudinales.

La evaluación sumativa:

Capacidad para establecer relaciones conceptuales.

Claridad y precisión en la exposición oral y escrita.

Habilidad para explicar, justificar, argumentar en la resolución de problemas específicos.

Utilización de vocabulario científico y técnico en forma precisa y adecuada.

Valoración del conocimiento científico y su aplicación en situaciones determinadas.

Habilidad para utilizar la bibliografía específica y otros recursos de las TICs.

TRABAJOS PRÁCTICOS.

Comprensión de la propuesta de trabajo.

Interpretación de datos obtenidos y elaboración de conclusiones.

Capacidad para explicar, argumentar y justificar.

Presentación de informes, calidad y cumplimiento de plazos previstos

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N ° 86

CARRERA: Profesorado de Educación Física

ESPACIO CURRICULAR: Fisiología de la Motricidad.

CURSOS: 2° "A", "B", "C" y "D"

CICLO LECTIVO: 2016

CANTIDAD DE HORAS SEMANALES: 2 módulos + 1 módulo TAIN

PROFESORES: Lic. Prof Mónica E. Fontanella - Lic. Ariel Fernando Gallucci

PLANIFICACIÓN DE FISIOLÓGÍA DE LA MOTRICIDAD

FUNDAMENTACIÓN

El actual diseño curricular para el profesorado de Educación Física incluye dentro del campo de los saberes específicos para el segundo año la materia Fisiología de la Motricidad. Ubicamos a la misma como rama de la ciencias biológicas que estudia las respuestas de los órganos, aparatos y sistemas que componen el organismo humano durante el ejercicio físico, los mecanismos de regulación e integración funcional que hacen posible la realización del ejercicio físico, y las adaptaciones tanto estructurales como funcionales que la realización continuada de ejercicio o entrenamiento físico ocasiona.¹

Tradicionalmente los fundamentos biológicos que sustentaron a la Educación Física han sido los de la Anatomía y la Fisiología, no los de la Biología Humana. Superando la tendencia a la sola consideración de la genética, se contempla ahora las influencias de los fenómenos epigenéticos, entre ellos la educación.

Por lo tanto, la inserción de las ciencias Biológicas dentro de la formación del docente de educación física no solo es necesaria sino también fundamental. El futuro docente debe valorar y comprender las bases anatómicas, fisiológicas y morfológicas que sustentan la motricidad y además su relación con el desarrollo de las cualidades físicas y sensoriales del ser humano.

De acuerdo con lo expuesto, y reafirmando la importancia de los conocimientos anatómicos, fisiológicos y técnicos para el desempeño del profesional de la Educación Física,

¹ Katch, F; Katch V y McArdle W. fundamentos de fisiología del ejercicio. Ed Mc Graw Hill. 2° Edición Buenos aires. 1998..

resulta ineludible situar los mismos dentro de un conocimiento más amplio, reflexivo y crítico, centrado en la práctica social de la transmisión de saberes acerca del cuerpo y el movimiento.

Fisiología de la Motricidad se constituye de este modo en un espacio elemental para la formación de docentes de educación física y en línea con el actual diseño curricular se propone el abordaje de sus contenidos desde un sentido crítico y reflexivo.

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Comprensión de la estructura y función del organismo humano como un sistema abierto, complejo y coordinado, vinculándolo con la problemática de salud y con la profundización de las problemáticas referidas a los significados culturales y sociales de la experiencia corporal y motriz.
- Consideración de la fisiología general y la funcionalidad de los diferentes sistemas orgánicos en relación con la actividad motriz y en las diferentes edades como conocimientos indispensables para la tarea profesional en Educación Física.
- Análisis de la biología celular atendiendo a los mecanismos de obtención de energía y de contracción muscular en la actividad física
- Integración anatómica y funcional de los sistemas de órganos bajo la regulación neuroendocrina.
- Utilización de modelos explicativos de los fenómenos biológicos en los niveles macroscópico, microscópico y molecular.
- Comprensión de las múltiples y complejas relaciones entre los fenómenos habituales del funcionamiento del cuerpo humano obteniendo sustentos científicos para la intervención en respuesta a diferentes necesidades y demandas contextualizadas
- Utilización correcta y fluida del lenguaje técnico - científico en forma oral, escrita y gráfica.
- Afianzamiento de la autonomía para el aprendizaje con medios de apoyo compensando la carga horaria con acciones no presenciales y aplicando las nuevas tecnologías de la comunicación.
- Reflexión sobre su propia acción, analizando sus prácticas y explicitando los supuestos que orientan sus decisiones desde el punto de vista biológico pero bajo un encuadre que abarque las condiciones epigenéticas.

PROPÓSITOS DEL DOCENTE:

- Favorecer el dominio de contenidos actualizados, teniendo en cuenta los aspectos anatómo - fisiológicos y las relaciones causa - efecto en relación con el ejercicio y la salud y con la profundización de las problemáticas referidas a los significados culturales y sociales de la experiencia corporal y motriz
- Estimular el desarrollo de una actitud reflexiva, indagadora, crítica de la realidad y creativa, que promueva el conocimiento actualizado y significativo.
- Fomentar el análisis crítico de las implicancias sociales y ambientales de la ciencia especialmente en relación con la salud y las relaciones con la actividad física en sus diversos aspectos.
- Proponer la discusión de problemáticas del mundo contemporáneo que permitan su inserción como temas transversales.
- Sensibilizar hacia la jerarquización de la enseñanza de la Educación Física considerando la base científica sobre la que se realiza la toma de decisiones didácticas.
- Estimular el desarrollo de una actitud científica, conciente de las condiciones de su formación docente y la afirmación de la responsabilidad en el sentido individual, institucional y social.
- Fomentar la actividad científica con proyectos de investigación adecuados al nivel y posibilidades de las/ los alumnas/ os.
- Gestionar la organización de la cátedra de acuerdo a la Resolución 3121/04 con la incorporación de ayudantes de cátedra.

ENCUADRE METODOLÓGICO

Las prácticas pedagógicas se sustentan en un enfoque cognitivo en el que los propósitos no sólo se definen por los contenidos sino también por las estrategias que facilitarán el aprendizaje y las habilidades cognitivas a desarrollar como la comprensión del texto, la toma de decisiones, la solución de problemas. Las estrategias participan en la definición del contexto favoreciendo intercambios entre alumnos/as y docente y entre alumnos y el resto del grupo.

Los contenidos y el material que se ofrecen deben poseer una significatividad lógica y psicológica que facilite la motivación y la atención ejecutiva, para otorgar sentido y significado al conocimiento. Como parte central de las estrategias de enseñanza y de aprendizaje se propone enseñar a resolver problemas y aprender resolviendo problemas; problemas que serán parte de las decisiones didácticas a futuro. Es en este aspecto donde la Fisiología se acerca más

estrechamente al Espacio de la Práctica Docente tanto como a las propias prácticas del alumnado en los aprendizajes de otras materias.

Teniendo en cuenta que "las estrategias didácticas en el nivel superior tienen como fundamento la organización y orientación de los alumnos hacia procesos de autoaprendizaje y que, por lo tanto la función del docente no es la de desarrollar explicativamente cada contenido, sino plantear estrategias para el alumno pueda abordarlos por sí mismo"² se propone:

- Indagación de conocimientos previos al comenzar cada eje problematizador.
- Discusión y puesta a prueba de hipótesis y explicaciones sugeridas e inferidas por los alumnos/as
- Exposición dialogada a partir de los conocimientos previos.
- Coordinación de los trabajos grupales
- Explicitación de técnicas de trabajo para el aprendizaje de contenidos de Fisiología
- Realización de esquemas, cuadros comparativos, dibujos y modelos estático -dinámicos, que acompañen la exposición y discusión de los contenidos y sintetizen lo trabajado.
- Elaboración de instrumentos de evaluación de los aprendizajes.
- Análisis conjunto de los resultados parciales de las evaluaciones para mejorar la enseñanza y el aprendizaje.
- Interacción complementaria con el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación: correo electrónico, blog, página web, foros de discusión y de consulta.

UNIDADES DIDACTICAS

Unidad 1. Bases anátomo-fisiológicas del desarrollo y la motricidad humana: conceptos y generalidades de la fisiología de la motricidad.

Homeostasis e interacción con el ambiente: El ser humano como unidad bio-psico-social, trascendente. Organización general y funcional. Niveles de organización en el organismo humano. Funciones vitales.

² Diseño Curricular de la Prov de Bs As. De Educación Superior en Educación Física.

Medio interno: Composición química y funciones del líquido extracelular e intracelular. Homeostasis; concepto; sistemas de retroalimentación.

Bases anatómo-fisiológicas del desarrollo y la motricidad humana: Sexualidad humana. Interacción de los factores biológicos, psicológicos y ambientales. Sexualidad y salud. Reproducción. Desarrollo embrionario y fetal.

Sistemas energéticos: Energía y potencia de los sistemas. Sistema de los fosfágenos. Glucólisis rápida, glucólisis lenta y sistema oxidativo. Ciclo de Krebs y cadena respiratoria. Metabolismo e intensidad de la actividad física, Consumo energético en reposo y durante el ejercicio. La fatiga y sus causas Adaptaciones específicas al entrenamiento de la resistencia anaeróbica, aeróbica y velocidad. Implicaciones nutricionales en el ejercicio

Bibliografía:

- o Billat, Veronique. Fisiología y metodología del entrenamiento: Ed Paidotribo. Barcelona. 2002 Cap. 1.
- o Barbany, J.R.- Fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento. Paidotribo. 2006. Cap. 7.
- o Fox, A.-Fisiología del deporte - Edit. Panamericana. Buenos Aires. Caps. 1,2 y 3.
- o Guyton, A. Tratado de Fisiología Médica. Editorial Interamericana. Cap 1.
- o López Chicharro J, Almudena Fernández Vaquero. Fisiología del ejercicio. Ed Panamericana. Madrid. 2006. Cap. 2.
- o Tortora, G. -Grabowski, S- *Principios de Anatomía y Fisiología*- 9º edición - Editorial Oxford - 2002. Capítulos 1 y 3.

Unidad 2.

El músculo y el SNC:

El músculo: Estructura macroscópica y microscópica del músculo esquelético. Tipología de las fibras musculares y rendimiento. La contracción muscular: teoría de los filamentos deslizantes, tipos de contracción. Propiedades de los músculos esqueléticos: excitabilidad, contractilidad, elasticidad, tonicidad. Adaptaciones musculares en relación con el ejercicio y el entrenamiento: hipertrofia o hiperplasia.

Sistema Nervioso: Propiedades de neuronas y nervios. Receptores nerviosos. Modalidades sensitivo-sensoriales. Sinapsis; excitación e inhibición; sumación temporal y espacial. La unidad motriz. Órganos del sistema nervioso central; estructura básica y funciones; vías sensitivas y motoras. La actividad refleja; postura, tono y equilibrio. Movimientos voluntarios; regulación de los movimientos voluntarios. Órganos de los sentidos. Aprendizaje motor y los condicionamientos: socio-culturales. La actividad motriz en las diferentes edades.

Bibliografía:

- Barbany, J.R.-Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Editorial Paidotribo. 2ª edición. 2006. Cap. 1 y 3.
- Billat, Veronique. Fisiología y metodología del entrenamiento: Ed Paidotribo. Barcelona. 2002 Cap. 3.
- Fox, A.-Fisiología del deporte - Edit. Panamericana. Caps. 3 y 4.
- Guyton, A. -Tratado de Fisiología Médica. Editorial Interamericana. Capítulo 3.
- López Chicharro J, Almudena Fernández Vaquero. Fisiología del ejercicio. Ed Panamericana. Madrid. 2006. Cap. 2 y 3.

Unidad 3:

Sistemas de apoyo para el ejercicio:

Sistema respiratorio: concepto, estructura y función del sistema respiratorio. Mecánica respiratoria, ventilación pulmonar. Volúmenes y capacidades pulmonares, difusión de los gases. Hematosis. Transporte de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre. Respiración interna o tisular. Regulación nerviosa y química de la respiración. Relación de la hemoglobina con el transporte de gases; efectos de Bohr y Haldane. Máximo consumo de oxígeno. Umbrales. Adaptación: ventilación y rendimiento.

Sistema Circulatorio: Circulación general y pulmonar. Ciclo cardíaco. Frecuencia cardíaca. Volumen sistólico. Gasto cardíaco. Regulación nerviosa y química de la función cardíaca. Causas de la circulación arterial, venosa, capilar y linfática. Presión arterial. Pulso. Regulación nerviosa y química de la circulación. Regulación local; hiperhemia funcional. Regulación de la presión arterial. Ejercicio y respuesta circulatoria. Adaptaciones del corazón durante el ejercicio

Sistema urinario. Organización anatómica y funcional del sistema urinario. Fisiología renal. Función reguladora del riñón. Regulación nerviosa y química de la función renal. Secreción renal:

sistema renina-angiotensina y factor eritropoyético renal. Glándulas sudoríparas. Sudor. Adaptaciones en relación con el ejercicio.

Regulación neuroendocrina. Sistema endocrino. Mecanismo de acción hormonal. Secreciones endocrinas en reposo e inducidas por el ejercicio. Acción de las hormonas de hipófisis anterior y posterior, tiroidea, paratiroidea suprarrenal y pancreales. Estrés y síndrome de adaptación general. Sobreentrenamiento: indicadores bioquímicos. Ejercicio físico y respuesta endocrina: adaptación.

Sistema digestivo: concepto. Proceso digestivo y resultados de la digestión.

Bibliografía:

- o Billat, Veronique. Fisiología y metodología del entrenamiento: Ed Paidotribo. Barcelona. 2002 Cap. 2, 3 y 4.
- o Barbany, J.R.-Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Editorial Paidotribo. 2° edición. 2006
- o Katch, F; katch V y Mcardle W. fundamentos de fisiología del ejercicio. Ed Mc Graw Hill. 2° Edición Buenos aires. 1998. Cap: 10, 11, 12 y 13.
- o Tortora, G. -Grabowski, S- Principios de Anatomía y Fisiología- 9° edición - Editorial Oxford - 2002.
- o Wilmore y Costill. Fisiología del esfuerzo y el deporte. Ed Paidotribo. Barcelona. 2009. Cap 2, 4, 5, 6, 7 y 8.

Unidad 4:

Fisiología del Ejercicio en poblaciones especiales y Composición Corporal:

Aspectos fisiológicos del niño y adolescente en ejercicio. Ejercicio físico y Mujer. Ejercicio y Tercera Edad. Ejercicio en personas con diferentes patologías. Antropometría y composición corporal.

- o Autores varios. Resúmenes del VII Simposio internacional de actualización en ciencias aplicadas al deporte. Ed. Biosystem Servicio Educativo. Rosario, Argentina. 1999.
- o Katch, F; katch V y Mcardle W. fundamentos de fisiología del ejercicio. Ed Mc Graw Hill. 2° Edición Buenos aires. 1998. Cap: 19, 20 y 21.

1.8.

El estudio de las lesiones deportivas no se encuentra dentro del plan de estudio de la carrera del profesorado de Educación Física en la ciudad de Bahía Blanca.

1.9. Objetivos:

- 1) Determinar en qué medida en el plan de estudio de la carrera del profesorado de Educación Física se brinda información sobre las lesiones deportivas.
- 2) Averiguar si existen centros en la ciudad de Bahía Blanca que se especialicen en lesiones deportivas.
- 3) Averiguar qué cantidad de profesores de Educación Física trabajando en los centros de Especialización de lesiones deportivas.
- 4) Averiguar si en otros planes de estudio se tenía en cuenta las lesiones deportivas.
- 5) Preguntar a profesores y entendidos en el tema si les parece interesante que se incluya información de lesiones deportivas.
- 6) Indagar las posibilidades de insertar un T.F.O. en la Carrera de Educación Física en la ciudad de Bahía Blanca.

2.0 MATERIAL DE METODO

2.1 Matriz de datos

Unidad de anclaje supra: PLAN DE ESTUDIO

Acuerdos institucionales para implementar al plan de estudios de la carrera del profesorado de Educación Física	Si	No	
Cumple con los objetivos que el establecimiento tiene?	Si	No	
el plan de estudio de la carrera de Educación Física de Bahía Blanca contempla contenidos relacionados con las lesiones deportivas	Si	No	
el plan de estudio tendría que incorporar estos contenidos	Si	No	
se tiene en cuenta el tema de lesiones deportivas	Si	No	
Los contenidos seleccionados para el plan de estudio de la carrera de Educación Física se cumplen en la practica	Si	No	
Dentro del plan de estudios del profesorado de Educación física creen que hay materias que tendrían que ser reemplazadas por otras de mayor impacto en la e f escolar	Si	No	
es importante que el plan de estudio incorpore las lesiones deportivas	Si	No	
es necesario actualizar el plan de estudio	Si	No	
necesidad de incorporar que contenidos	Si	No	
Los TFO están dentro del plan de estudio	Si	No	

Unidad de anclaje: ESTUDIO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

Qué definirías como lesión deportiva			
Qué tipo de lesión es más frecuente			
El profesor de Educación Física puede prevenir lesiones en sus prácticas	Si	No	
Ha recibido durante su formación como profesor de educación física información sobre lesiones deportivas	Mucho	Poco	Nada
Para usted, el profesor de educación física forma parte del equipo interdisciplinario portador de salud	Si	No	

Te han contactado para realizar charlas de lesiones deportivas en los institutos donde se dicta el profesorado de Educación Física	Si	No	
Hay un porcentaje de lesiones por negligencia del profesor	Siempre	Nunca	A veces
Le parece necesario la capacitación continua de estos temas, ya sea a través de cursos, charlas, le gustaría darlas	Si	No	
Sería bueno que dentro del profesorado se dictara un TFO relacionado con el estudio de las lesiones deportivas?	Si	No	
Se le presento la posibilidad trabajar en conjunto con algún gimnasio de la ciudad de Bahía Blanca?	Si	No	

Unidad de anclaje infra: PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE BAHÍA BLANCA

Sería bueno que dentro del profesorado se dictara alguna materia o tfo relacionado con el estudio de las lesiones deportivas	Si	No	Tal vez
Conocimiento sobre éste tema	Ninguno	Minimo	Mucho
Incorporación de alguna materia o tfo relacionado con el estudio de las lesiones deportivas	Si	No	Tal vez
Recibiste algún tipo de conocimiento acerca de las lesiones deportivas	Ninguno	Minimo	Mucho
Sería bueno que se realicen periódicamente más talleres en relación a las lesiones deportivas	Si	No	Tal vez
Sufriste alguna lesión realizando actividad física	Si	No	
Lesión más frecuente			
Te sientes capacitado para dentro de las prácticas de campo auxiliar algún tipo de lesión	SI	No	

Materia del plan de estudio que incorporarías estos temas	Anatomía	Fisiología	Análisis
Vivencia de lesión deportiva de un alumno dentro de las prácticas en campo.	Si	No	

2.2 Fuentes de datos

Profesor Gabriel Giménez

Club Liniers, Dirección: Av. Alem 1089, (8000) Bahía Blanca Buenos Aires Tel/Fax: (0291) 4532719/4526855 info@clubatleticoliniers.com.ar

Profesor y licenciado en Kinesiología Adrián Barrionuevo.

Dirección: Paraguay 467(8000), Bahía Blanca Buenos Aires Tel: 2915042530.

Alumnos del ISFD 86 de 4 to año

Dirección: Vieytes 51(alto)- Bahía Blanca Tel: 0291-4557814.

2.3 Población y muestra

Población: Todos los alumnos del ISFD 86 de 4to año

Todos los profesores de Educación Física de la ciudad de Bahía Blanca

Todos los kinesiólogos de la ciudad de Bahía Blanca.

Muestra: 20 alumnos del Profesorado de Educación Física de Bahía Blanca

Kinesiólogo de Bahía Blanca.

2.4

EL PLAN DEL ESTUDIOS DEL PROFESORADO DE EDUCACION FISICA DE BAHÍA BLANCA. (ENTREVISTA)

Existen Acuerdos institucionales para implementar al plan de estudios de la carrera del profesorado de Educación Física?

El mismo, cumple con los objetivos que el establecimiento tiene?

El plan de estudio de la carrera de Educación Física de Bahía Blanca contempla contenidos relacionados con las lesiones deportivas?

El plan de estudio tendría que incorporar estos contenidos?

Se tiene en cuenta el tema de lesiones deportivas?

Los contenidos seleccionados para el plan de estudio de la carrera de Educación Física se cumplen en la práctica?

Dentro del plan de estudios del profesorado de Educación física creen que hay materias que tendrían que ser reemplazadas por otras de mayor impacto en la educación física escolar?

Es importante que el plan de estudio incorpore las lesiones deportivas?

Es necesario actualizar el plan de estudio?

Hay necesidad de incorporar algún contenidos específico?

Los TFO están dentro del plan de estudio?

ESTUDIO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS(ENTREVISTA)

Qué definirías como lesión deportiva?

Qué tipo de lesión es más frecuente?

El profesor de Educación Física puede prevenir lesiones en sus prácticas?

Ha recibido durante su formación como profesor de educación física información sobre lesiones deportivas?

Para usted, el profesor de educación física forma parte del equipo interdisciplinario portador de salud?

Te han contactado para realizar charlas de lesiones deportivas en los institutos donde se dicta el profesorado de Educación Física?

Hay un porcentaje de lesiones por negligencia del profesor?

Le parece necesario la capacitación continua de estos temas, ya sea a través de cursos, charlas? ¿le gustaría darlas?

Sería bueno que dentro del profesorado se dictara un TFO relacionado con el estudio de las lesiones deportivas?

Se le presento la posibilidad trabajar en conjunto con algún gimnasio de la ciudad de Bahía Blanca?

PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE BAHÍA BLANCA(ENCUESTAS)

Tenes conocimiento sobre lesiones deportivas?

Te interesaría que se dictara un TFO relacionado con el estudio de las lesiones deportivas?

Recibiste algún tipo de conocimiento acerca de las lesiones deportivas?

Sería bueno que se realicen periódicamente más talleres en relación a las lesiones deportivas?

Sufriste alguna lesión realizando actividad física?

Te sientes capacitado para dentro de las prácticas de campo auxiliar algún tipo de lesión?

Qué materia del plan de estudio que incorporarías estos temas?

Cuál te parece la lesión más frecuente?

Vivenciaste alguna lesión deportiva de un alumno dentro de las prácticas en campo?

2.5 Plan de actividades de contexto

30 de abril del 2016 Fuimos a entrevistar a Sergio Antonelli Ortego, profesor de Educación Física que se desarrolla en training house FADE en la calle Rodriguez. Charlamos y nos introducimos en el tema de nuestra tesis, porque todavía estábamos viendo cómo enfocar el tema. Teléfono 291-4369616.

30 de agosto del 2016 Fuimos al congreso de Educación Física, participamos del taller de Lesiones Deportivas dictado por un Médico. Walter Compagnoli Se realizó el Club Liniers, Dirección: Av. Alem 1089, (8000) Bahía Blanca Buenos Aires Tel/Fax: (0291) 4532719/4526855 info@clubatleticoliniers.com.ar

16 de septiembre del 2016 Fuimos a entrevistarnos con el Vicedirector del instituto de Formación Docente N°86 De la Ciudad de Bahía Blanca Gabriel Gimenez. Se realizó el Club Liniers, Dirección: Av. Alem 1089, (8000) Bahía Blanca Buenos Aires Tel/Fax: (0291) 4532719/4526855 info@clubatleticoliniers.com.ar

12 de octubre Fuimos a realizar las encuestas a los alumnos de 4to año de la carrera de Educación Física de la ciudad de Bahía Blanca. Se realizó el Club Liniers,

Dirección: Av. Alem 1089, (8000) Bahía Blanca Buenos Aires Tel/Fax: (0291) 4532719/4526855 info@clubatleticoliniers.com.ar

17 de octubre 2016 Fuimos a entrevistar al Profesor de Educación Física y licenciado en Kinesiología Adrián Barrionuevo. Dirección: Paraguay 467 (8000), Bahía Blanca Buenos Aires Tel: 2915042530.

2.6 Tratamiento de análisis de datos.

Con respecto a si existen Acuerdos institucionales para implementar al plan de estudios de la carrera del profesorado de Educación Física, pudimos llegar a la conclusión de que si bien el plan de estudios es cuestionado, es algo difícil de modificar, ya que es prescriptivo. Pero es tema de debate por parte de los docentes.

Con respecto a si el mismo, cumple con los objetivos que el establecimiento tiene, pudimos apreciar que recién ahora se están notando los cambios con respecto a la relación currículo –alumno, ya que el alumno se recibe siendo un profesor reflexivo y no tan tradicional como los profesores anteriores. Hay otra visión más humanista, pedagógica, social, y esto lo consideramos un cambio positivo.

Al abordar el tema de si el plan de estudio de la carrera de Educación Física de Bahía Blanca contempla contenidos relacionados con las lesiones deportivas, la información que recabamos es que prácticamente no desarrolla dicho contenido, igualmente se planteó la necesidad de que se enseñe cómo intervenir en una lesión que se puede dar en una clase, más que en como prevenirla, ya que el profesor tiene que estar preparado para actuar correctamente ante un evento así.

Con respecto a si el plan de estudio tendría que incorporar estos contenidos, se cree que es importante y se incorporaría en forma de TFO.

Cuando indagamos si se tiene en cuenta el tema de lesiones deportivas dentro de la institución nos han contestado que en este momento no es algo que tenga prioridad dentro del plan de estudio de la carrera.

Se cree que los contenidos seleccionados para el plan de estudio de la carrera de Educación Física cumplen en la práctica y que es responsabilidad de cada profesor darle a conocer a sus alumnos el plan de estudio e intentar basarse en el durante el año.

Dentro del plan de estudios del profesorado de Educación hay materias que son cuestionadas, pero se cree que es por cómo las da cada profesor, y no porque estén fuera de lo necesario para el profesorado.

En lo que refiere a si necesario actualizar el plan de estudio, la conclusión es que en realidad lo que hace falta es mayor planificación de las clases y de los proyectos.

Al indagar sobre los TFO dentro del plan de estudio, nos informaron que los mismos se designan cada tres años por el CAI pudiendo ser modificados según las necesidades de los alumnos. Se debe presentar un proyecto al CAI para que éste lo evalúe y diga si va o no.

Como lesión deportiva el kinesiólogo definió a un gesto deportivo que puede ser producido por un mal movimiento de la misma persona o un golpe recibido externo al que sufre la lesión. La lesiones deportivas varían según la intensidad con la que se produjo, y esto va a tener como consecuencia más o menos trabajo para el.

Con respecto a qué tipo de lesión es más frecuente, Adrián nos dijo que un 80% es de los miembros inferiores de lo cual 40% esguinces de rodilla otro 40% problemas en los tobillos y el 20% restante miembros superiores.

Con respecto a si el profesor de Educación Física puede prevenir lesiones en sus prácticas, Adrián nos contestó que sí, con respecto a la persona, no puede prevenir, por ejemplo, una patada o un golpe de alguien ajeno.

Con respecto a si ha recibido durante su formación como profesor de educación física información sobre lesiones deportivas nos contestó que sí, en una materia que se llamaba AFA (actividades físicas adaptadas) y en esa materia él decidió estudiar Kinesiología.

Con respecto al tema de que si el profesor de educación física forma parte del equipo interdisciplinario portador de salud él nos respondió que sí, que si bien no podemos realizar una rehabilitación, porque eso es trabajo de los kinesiólogos, si podemos prevenirlas o trabajar en conjunto.

Con respecto a si lo han contactado para realizar charlas de lesiones deportivas en los institutos donde se dicta el profesorado de Educación Física nos dijo que sí, pero que nunca logró concretarla por temas ajenos.

Con respecto a si hay negligencia nos dijo que si no hacemos una buena entrada en calor o si estresamos mucho el cuerpo sin tener un trabajo previo podemos ocasionar una lesión en nuestros alumnos.

Con respecto a si le parece necesario la capacitación continua de estos temas, ya sea a través de cursos, charlas nos dijo que sí, que todo lo que sea para el desarrollo y estudio profesional viene bien y es bueno tener un amplio campo de conocimientos. Luego le preguntamos si le gustaría dar charlas en el instituto relacionada con lesiones deportivas y como prevenirlas y nos dijo que sí.

Al preguntarle si sería bueno que dentro del profesorado se dictara un TFO relacionado con el estudio de las lesiones deportivas nos dijo que sí para no cometer ningún error si nos sucede algún tipo de lesión o para estar mejor desarrollados como profesionales nosotros.

Cuando le preguntamos si se le había presentado la posibilidad de trabajar en conjunto con algún gimnasio de la ciudad de Bahía Blanca nos dijo que no, pero que sería una gran oportunidad para el trabajo interdisciplinario.

Con respecto a que dentro del profesorado se dictara alguna materia relacionada con el estudio de las lesiones deportivas del 100% un 99% opina que es importante, y el 1% tal vez.

Con respecto a si les interesa que se dicte un TFO relacionado con el estudio de las lesiones deportivas, el 100% está a favor

Con respecto a si recibieron algún tipo de conocimiento acerca de las lesiones deportivas del 100%, un 75% dijo mínimo, un 15% ninguno y el 1% mucho.

Sería bueno que se realicen talleres en relación a las lesiones deportivas ya que un 100% del alumnado estaría de acuerdo.

De los alumnos encuestados, un 76% sufrió lesiones deportivas realizando actividad física, mientras que un 24% no.

La lesión más frecuente entre los encuestados, fue esguince, seguida de desgarro.

Al indagar si los alumnos se sienten capacitados para dentro de las prácticas del campo auxiliar algún tipo de lesión hemos concluido que un 50% si y el 50% restante que no.

En su gran parte incorporarían en fisiología de segundo año el estudio de lesiones deportivas.

Con respecto a la vivencia de lesión deportiva dentro de las prácticas afortunadamente un 76% no vivenció y un 24% si.

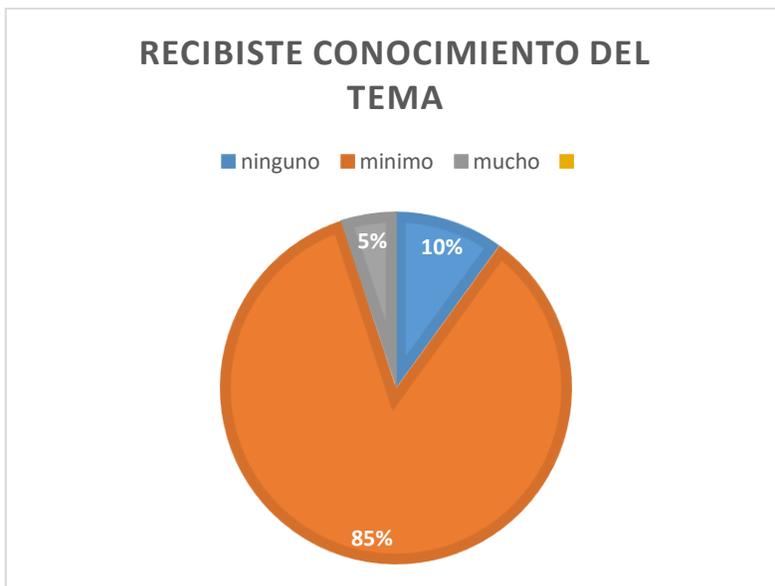
2.7 Exposición de los resultados:

Encuestas a los alumnos de 4to año.

Pregunta 2:



Pregunta 4:



Pregunta 6:



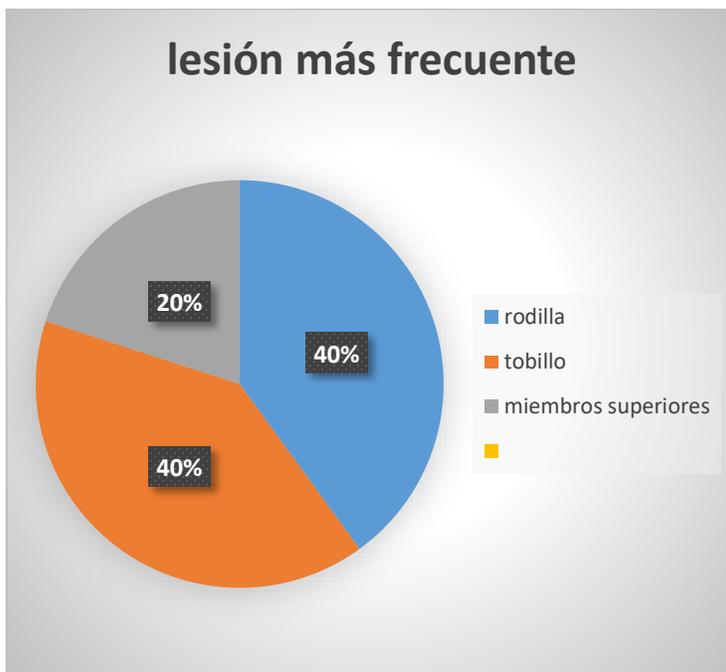
Pregunta 7:



Pregunta 9:



Entrevista al Kinesiólogo



Conclusión:

Los aspectos preventivos asientan sobre una adecuada formación del Profesor y el deportista, en los aspectos teóricos de las cuestiones médicas que le rodean; Es así que los conocimientos básicos sobre la prevención de lesiones deportivas y una adecuada orientación sobre los aspectos fundamentales, servirán de ayuda al Profesor a la hora de llevar a cabo una actividad física.

Formar futuros docentes que puedan involucrarse directamente dentro del ámbito de la salud lleva a nuestra profesión a un escalón más arriba en ésta área, intentando ocupar y/o recuperar éstos espacios de trabajo que le pertenecen al profesor de Educación Física y han quedado en manos exclusivamente de los kinesiólogos sin el trabajo interdisciplinario con el profesor de Educación Física.

Podemos notar un desconocimiento sobre este tema en el alumnado y en los docentes del profesorado.

Teniendo en cuenta que es el Profesor el responsable de transmitir conocimientos básicos de la prevención de las lesiones, el modo actuar cuando ocurren, la toma correcta de decisiones, las medidas necesarias, fueron los disparadores que nos

incitaron a realizar la siguiente tesis, esperamos alertar de la importancia de la prevención y conocimiento de las mismas.

La prevención de las lesiones deportivas tiene que ser una prioridad de cualquier persona relacionada con algún deporte y en particular de los entrenadores. Está claro que lo mejor para todos es reducir el número de lesiones mediante un programa de prevención coordinado y bien organizado.

Numerosos deportistas e instituciones deportivas, podrían beneficiarse considerablemente, si se llevara a cabo una intervención preventiva que contribuyera a disminuir las lesiones deportivas. Hemos llegado a la conclusión, que una buena preparación física para evitar lesiones deportivas debe considerar 4 factores importantes dentro de toda práctica deportiva, como lo son:

- El calentamiento
- La flexibilidad
- La elongación
- El stretching

Los cuales nos permiten preparar nuestro cuerpo a las distintas exigencias al cual será sometido, por esto mismo nos parece sumamente importante que el docente conozca la importancia de las mismas, las sepa utilizar en el momento adecuado.

Si bien hay lesiones externas que no pueden ser evitables, están aquellas que pueden prevenirse un 99% con un Profesor capacitado en estos contenidos.

Creemos que por lo investigado nuestra hipótesis resulto certera ya que el estudio de las lesiones deportivas no se encuentra dentro del plan de estudio de la carrera del profesorado de Educación Física en la ciudad de Bahía Blanca, por lo tanto creemos convenientes y nos gustaría contribuir con esta tesis a la apertura de debates, charlas y análisis con el propósito de que se incluyan dentro de nuestra formación académica, si bien sabemos que es imposible modificar el diseño

curricular ya que es prescripto, se puede proponer como taller de formación Docente o incorporarlo dentro de una unidad didáctica, ya que estamos convencidas de que cuanto más conocimientos sobre estos temas los Profesores de Educación Física adquiramos podremos desenvolvemos con más seguridad y eficiencia dentro de nuestro ámbito laboral y cotidiano.

Anexo:



Provincia de Buenos Aires

Dirección General de Cultura y Educación

Dirección de Educación Física

Sede de Inspección Bahía Blanca – Región 22

Viamonte 450. Tel. 4525956- RPV27306

ESCUELA:.....

CURSO:.....

CICLO LECTIVO:.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO:

Planilla de observación y detección de grupos musculares debilitados y acotados.

Planilla de observación antropométrica.

MUSCULATURA DEBILITADA.

Indicadores	Si	No
<p>PIE PLANO. Pararse en un pie (alumno descalzo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿ Se observa arco longitudinal aplanado? 		
<p>PIE EN ABANICO. Parado pies ancho de hombros. (alumno descalzo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿ Se observa pie ancho en la parte anterior? 		
<p>PIE PRONADO. Parado pies ancho de hombros. (alumno descalzo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El pie cede hacia adentro y el tendón de Aquiles hacia fuera? 		
<p>HALLUX VALGUS (Desplazamiento del dedo gordo). Alumno parado pies ancho de hombros. (alumno descalzo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El mismo se desvía hacia la línea media del pie? • ¿Se observan juanetes? 		
<p>GEMELOS. Rebotar sobre la punta de los pies o saltar hacia adelante 10 metros con pies juntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El rebote o los saltos hacia delante son alternados? ¿salta asimétrico? 		
<p>CUÁDRICEPS. Alumno en punta de pies, rodillas flexionadas sin llegar a 90º, brazos extendidos al frente. Mantener la posición de 20 a 30 segundos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiembla o no puede sostener la posición ese tiempo? 		
<p>ABDOMINALES. Alumno en decúbito dorsal con piernas flexionadas en “gatillo de fusil”, de esa posición extender piernas a no mas de 30º de elevación del suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se acentúa la hiperextensión lumbar? • ¿Mantiene la posición menos de 30 seg? <p>El debilitamiento implica: ensilladura lumbar, curvatura lordótica de la columna lumbar, inclinación de la pelvis hacia delante, el abdomen se proyecta hacia afuera.</p>		
<p>GLÚTEOS. Alumno en decúbito abdominal, piernas extendidas sin flexionar rodillas. Elevar pies del suelo. Mantener 20 a 30 seg.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Mantiene la posición menos de ese tiempo? 		

<p>MUSCULATURA EXTENSORA DE LA COLUMNA VERTEBRAL. Dorso redondo.</p> <p>Alumno en decúbito abdominal con manos en la nuca. Elevar tronco separando la cabeza, brazos y pecho del suelo. Mantener de 20 a 30 seg.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Mantiene menos del tiempo establecido? <p>Alumno suspendido de espaldar o barra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se mantienen las curvas? 		
<p>MUSCULATURA CINTURA ESCÁPULO-HUMERAL.</p> <p>Alumno parado</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiene los hombros caídos? <p>Alumno decúbito abdominal, frente apoyada en el suelo, brazos extendidos al frente. Elevar brazos por encima de cabeza en la posición máxima (20-30 seg).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay abducción de escápulas? <p>Alumno en apoyo facial libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Las escápulas se proyectan hacia afuera?. Escápulas aladas. 		

MUSCULATURA ACORTADA

Indicadores	SI	NO
<p>TIBIAL ANTERIOR. Alumno arrodillado, sentado sobre los talones, pies juntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Apoya todo el empeine y extiende el pie? 		
<p>GEMELOS. Parado, flexión de rodillas, muslos paralelos al piso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Los talones se elevan del piso? • ¿Pierde el equilibrio y se cae hacia atrás? 		
<p>PSOAS ILÍACO. Psoas acortado (se da ensilladura lumbar, basculación pelviana).</p>		

<p>Alumno en decúbito abdominal, manos apoyadas en el piso debajo de los hombros, extender los brazos y llegar a la posición de “cobra”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Despega la zona púbica del suelo? <p>Posición de “a fondo” de esgrima, tronco perpendicular al suelo, pierna de atrás extendida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿No logra la extensión? ¿la pierna queda flexionada? 		
<p>PECTORALES.</p> <p>Alumno acostado decúbito dorsal con piernas flexionadas, eleva brazos por encima de la cabeza y trata de apoyarlos en el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿No logra la extensión?. ¿Los brazos quedan en el aire y nos los apoya? 		
<p>EXTENSIÓN DE COLUMNA VERTEBRAL</p> <p>Alumno de pie, con éstos juntos, realizar flexión anterior de tronco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La columna presenta forma de meseta? • ¿Se produce flexión solo a nivel de las últimas vértebras dorsales? 		

Nota: Si se responde algunos de los ítem con **SI** pone en evidencia alguna anomalía. Si alguna de estas anomalías lo amerita comunicarlo a los Sres. padres o consultar al médico, notificar la misma por escrito o con entrevista personal.

Se sugiere poner en conocimiento a los Sres. Padres de la implementación de la presenta ficha.

Bibliografía:

- Evaluación y estadísticas aplicadas a la Educación Física y el Deporte. Julio Litwin-Gonzalo Fernández (Editorial Stadium).
- Metodología de la Educación Física. Mariano Güiraldes (Editorial Stadium)
- Gimnasia especial correctiva. Alberto Langlade (Editorial Stadium).

Bibliografía:

Ronald P.Pfeiffer Brent.C.Mangus (2000) *Las lesiones deportivas*. Ed. Paidotribo.

Gómez, D. (2003) *Prevención de Accidentes y Lesiones Deportivas en la clase de Educación Física*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

FAO organización de las Naciones Unidas www.fao.org .

Yasmin Caromoto Compromiso y responsabilidad del Docente de Educación Física ante los riesgos de lesiones en su clase. www.efdeportes.com .