

PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS Y EXPRESIVAS II

6º AÑO (ES)



ÍNDICE

Prácticas gimnásticas y expresivas II y su enseñanza en el Ciclo Superior de la Escuela Secundaria	77
Mapa curricular	79
Carga horaria	79
Objetivos de enseñanza	79
Objetivos de aprendizaje	80
Contenidos	81
Orientaciones didácticas	82
La complejidad que plantea la corporeidad	82
La enseñanza basada en la comprensión	82
La atención a la grupalidad	83
La conciencia corporal	83
La planificación de la enseñanza	85
Orientaciones para la evaluación	86
Bibliografía	88

PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS Y EXPRESIVAS II Y SU ENSEÑANZA EN EL CICLO SUPERIOR DE LA SECUNDARIA

Los orígenes de la gimnasia tienen una íntima vinculación con los movimientos artísticos y sus diferentes expresiones como el teatro, la danza, las artes plásticas, la música y el circo. Por lo tanto el devenir de su historia reciente nos indica, como plantea Carmen Soares, que la aparición en occidente de la gimnasia no fue exclusivamente marcada y determinada por la medicina, a la que se vinculaba con la mejora de la salud, la preservación de la fuerza y el vigor físico.¹

Aquellas prácticas gimnásticas, que adoptaban las formas propias de la gimnasia expresiva y rítmica y procuraban el despliegue de las posibilidades de expresión de las personas, fueron perdiendo territorio frente a otro discurso que, a partir del auge de la medicina y la biología, se constituyó en hegemónico y dio lugar a expresiones de la gimnasia próximas a la denominada *gimnasia científica*.² En este modelo la preocupación consistía en educar el cuerpo para funciones específicas como el vigor físico, la salud biológica, el rendimiento en el trabajo, la belleza y la ocupación el tiempo libre.

A partir de ese enfoque las ideas de *medida* y de *utilidad* pasaron a configurar las prácticas corporales que predominaron en occidente durante el siglo XIX, y la gimnasia se constituyó en un modo de adiestramiento de los cuerpos.

De este modo la *gimnasia científica* bajo la tutela de médicos y militares fue afianzándose como forma de educación del cuerpo, entendido como máquina o instrumento. Para ello se estableció la descomposición de los gestos motores para su análisis y entrenamiento. Es importante reconocer que estas corrientes aún perduran en algunas prácticas.

En la actualidad las prácticas gimnásticas y expresivas constituyen un medio para la constitución de la corporeidad y motricidad de cada estudiante y deben permitirles alcanzar la disponibilidad corporal y motriz en cada situación particular de aprendizaje.

Desde este nuevo enfoque pedagógico se busca superar aquellas prácticas que consideraban al cuerpo como un instrumento, como un objeto orgánico al cual proponían entrenar y disciplinar, para que el sujeto reprodujese movimientos o técnicas gimnásticas estandarizadas. Por el contrario, se entiende que las personas manifiestan su intencionalidad y su proyección hacia el mundo mediante su corporeidad y su motricidad.

Se considera que las personas portan y a la vez crean significados desde su corporeidad, y que las llamadas *configuraciones de movimiento*, cristalizadas en el tiempo, no deberían convertirse en una suerte de *pensamiento único* de la gimnasia. Es posible pensar a las clases de Prácticas gimnásticas y expresivas como un lugar adecuado para que cada estudiante se apropie de diversas prácticas gimnásticas necesarias para su constitución corporal y motriz que beneficien su salud y respondan a sus formas singulares de expresión motriz.

¹ Soares, Carmen, "Historia de lo diverso y lo homogéneo" en *Jornadas Cuerpo y cultura: prácticas corporales y diversidad*. Coordinación de deportes. Buenos Aires, UBA, mimeo, 2005.

² Soares, Carmen, op. cit.

Se trata de recuperar lo diverso y lo homogéneo en la gimnasia escolar, a la que se concibe como un campo amplio de saberes que contribuye a la constitución y comunicación corporal de los estudiantes.

El campo de la gimnasia alberga diferentes expresiones entre las que se cuentan la gimnasia expresiva, rítmica-deportiva, introyectiva, la ergomotricidad, las prácticas acrobáticas y la gimnasia vinculada a la salud y al deporte.

En la materia Prácticas gimnásticas y expresivas se procura ayudar a los estudiantes a descubrir ritmos, propios y grupales, experimentarlos motrizmente, reproducir otros ritmos y ajustarse a ellos, elaborar secuencias motrices con otros, con o sin elementos, con o sin soporte musical. Se propone enseñar a los estudiantes habilidades propias de la gimnasia rítmico-deportiva, aeróbica, introyectiva³, danzas variadas, habilidades circenses, entre otras propuestas.

En este proceso los estudiantes construyen paulatinamente su imagen corporal, en el reconocimiento, valoración y aceptación de sí mismos y de los otros.

Se busca de este modo que esta propuesta curricular incluya a los jóvenes y les ofrezca nuevas ocasiones para la conquista de la disponibilidad motriz, la constitución del grupo y la apropiación de nuevos saberes corporales y motores.

En referencia a esta perspectiva se proyectan los siguientes contenidos en 5° y 6° año.

Prácticas gimnásticas y expresivas I correspondiente a 5° año propone la enseñanza de, como mínimo, tres recortes de contenidos referidos a:

- la gimnasia deportiva;
- la gimnasia y las habilidades circenses;
- producciones corporales expresivas gimnásticas (rítmica, folklore, tango, murga, hip-hop, otras danzas).

Además, la tarea de enseñanza articulará los contenidos con la materia *Educación Física y cultura* y otras.

Prácticas Gimnásticas y Expresivas II de 6° año comprende tres recortes de contenidos referidos a:

- gimnasia aeróbica;
- técnicas introyectivas;
- gimnasia y habilidades circenses, o producciones corporales expresivas gimnásticas (rítmica, folklore, tango, murga, hip-hop, otras danzas). En este recorte se podrá optar por alguna de estas prácticas.

³ Las técnicas introyectivas tienen como finalidad la apropiación de la conciencia corporal. Se las llama también prácticas motrices introyectivas, técnicas blandas, gimnasias suaves, entre otras denominaciones. Se sustentan en una concepción unicista del sujeto. En el presente Diseño Curricular se focalizará en aquellas prácticas introyectivas que procuren el desarrollo de la conciencia corporal a través de la respiración, la relajación, la postura y la experimentación sensible de las acciones motrices.

MAPA CURRICULAR

Materia	<i>Prácticas expresivas II</i>
Año	6°
Ejes y núcleos	<i>Corporeidad y motricidad</i> <ul style="list-style-type: none">• Constitución corporal.• Conciencia corporal.• Habilidad motriz. <i>Corporeidad y sociomotricidad</i> <ul style="list-style-type: none">• Comunicación corporal.<ul style="list-style-type: none">- Gimnasia aeróbica.- Técnicas introyectivas.- Gimnasia y habilidades circenses, o producciones corporales expresivas gimnásticas (rítmica, folklore, tango, murga, hip-hop, otras danzas). En este recorte se podrá optar por alguna de estas prácticas.

CARGA HORARIA

La materia *Prácticas gimnásticas y expresivas II* corresponde al 6° año de la Escuela Secundaria Orientada en Educación Física.

Su carga horaria es de 72 horas totales; si se implementa como materia anual su frecuencia será de dos horas semanales.

OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

- Propiciar la construcción de un espacio para el aprendizaje que posibilite el despliegue de singulares modos de expresión motriz de los estudiantes.
- Ofrecer herramientas necesarias para la elaboración cooperativa de producciones gimnásticas y expresivas.
- Ayudar a los estudiantes a elaborar producciones corporales expresivas y gimnásticas en función de sus intereses.
- Estimular los sentidos mediante recursos variados que puedan facilitar una acción motriz expresiva.
- Favorecer la apropiación de técnicas introyectivas.
- Propiciar el trabajo corporal conciente.

- Procurar que los estudiantes enriquezcan sus producciones gimnásticas y expresivas mediante la mejora de sus habilidades, la realización de combinaciones, la incorporación de variaciones, el empleo de distintos ritmos y soportes musicales, entre otros.
- Habilitar espacios para que los estudiantes evalúen sus desempeños motrices en función de indicadores acordados previamente.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer y utilizar técnicas corporales introyectivas y técnicas corporales propias de las gimnasias funcionales.
- Desplegar los recursos expresivos propios con creatividad y desinhibición.
- Elaborar en forma grupal una producción corporal expresiva seleccionando un recorte de contenidos: la gimnasia aeróbica, el circo o la danza.
- Perfeccionar las habilidades motrices incorporando variaciones en los ritmos, dirección, amplitud, planos, con el empleo de soportes musicales.
- Desarrollar un trabajo corporal conciente.
- Evaluar las producciones de otros y las propias en función de los indicadores acordados.

CONTENIDOS

EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

El núcleo *Constitución corporal* se abordará en articulación con la materia Educación Física y comunidad.

Conciencia corporal

- Registro de los cambios en los estados corporales: descanso, relajación, actividad, esfuerzo, sostenimiento del esfuerzo.
- Tensión y relajación de la musculatura de modo conciente. El tono muscular.
- Respiración profunda.
- Las posturas, sentada, bípeda, otras.
- El equilibrio, el desequilibrio y la reequilibración.
- Las tareas de flexibilidad, relajación y conocimiento corporal, en forma individual y/o con asistencia de un compañero.
- Exploración, sensación y registro de ritmos propios. Adecuación a ritmos externos.
- El registro de las posibilidades expresivas.
- El registro de la intensidad del esfuerzo y la demanda de oxígeno.
- El reconocimiento de la condición corporal.
- El logro de armonía y bienestar mediante la atención en el propio cuerpo.
- La conciencia de sí.

Habilidad motriz

- La coordinación de acciones motrices.
- Pasos básicos de la gimnasia aeróbica. Alto impacto y bajo impacto.
- Manipulación de objetos.
- Acciones motrices disociadas.
- Acciones motrices combinando planos, direcciones, frentes y ritmos diversos.
- Enlace de pasos en frases musicales y pequeñas coreografías.
- Habilidades circenses: acrobacias grupales, malabares, equilibrios.
- Las acciones motrices expresivas gimnásticas (rítmica, folklore, tango, murga, hip-hop, otras danzas).

Eje corporeidad y sociomotricidad

Comunicación corporal

- La interacción corporal en situaciones variadas.
- Corporización de emociones y situaciones de la vida cotidiana.
- Producciones coreográficas con ritmos variados, compases y tiempos musicales en situaciones diversas que manifiesten: simultaneidad, alternancia, sucesión, canon, diálogo en frases y series musicales en función de proyectos grupales expresivos.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Esta materia comparte criterios didácticos con Educación Física y comunidad y con Prácticas gimnásticas y expresivas I.

En la clase debe habilitarse un espacio o área protegida donde los estudiantes puedan darse cuenta de las acciones motrices que realizan, cómo las llevan a cabo, mediante un trabajo introyectivo que les permita desarrollar una creciente conciencia corporal.

Se recomienda la utilización de elementos variados como imágenes, narraciones, evocaciones, melodías, aportadas por los alumnos o el docente para posibilitar diversas vías de acceso al aprendizaje de las prácticas motrices expresivas y el desarrollo de singulares modos de expresión motriz.

LA COMPLEJIDAD QUE PLANTEA LA CORPOREIDAD

Se entiende la corporeidad como la expresión del modo de ser propio de cada sujeto. Esta noción le confiere a las clases de *Prácticas gimnásticas y expresivas II* un carácter complejo, sumado a la multiplicidad de variables que en ellas intervienen.

Además de las variables que siempre deben considerarse en una clase se hace necesario que el docente tenga en cuenta las representaciones y experiencias que los estudiantes tienen sobre las prácticas motrices introyectivas y sobre la gimnasia aeróbica. Este puede ser un valioso punto de partida.

A modo de ejemplo:

En una propuesta de gimnasia aeróbica el profesor propone la enseñanza del siguiente contenido: "Producciones coreográficas con ritmos variados, compases y tiempos musicales en situaciones diversas que manifiesten simultaneidad, alternancia, sucesión, canon, diálogo en frases y series musicales en función de proyectos grupales expresivos".

- a. Comienza por compartir un video que contenga coreografías de gimnasia aeróbica.
- b. Analiza junto a sus alumnos los componentes de esas coreografías.
- c. Conformar grupos y les propone que elaboren colectivamente una producción coreográfica, seleccionando algunos de esos componentes.
- d. Luego en una puesta en común los estudiantes ofrecen y reciben aportes de sus compañeros y del profesor para continuar avanzando en sus producciones.
- e. Finalmente evalúan lo producido tomando en cuenta las acciones motrices realizadas, las decisiones que han tomado y los modos en que se han vinculado en esta elaboración.

LA ENSEÑANZA BASADA EN LA COMPRESIÓN

En las clases de gimnasia aeróbica se procura alcanzar una mejora de la condición corporal donde la capacidad cardiorrespiratoria tiene especial relevancia. Debe evitarse que la clase

se transforme en una mera administración de rutinas con escasa o nula participación de los estudiantes. Se trata en cambio de enseñar gimnasia aeróbica asignando un espacio protagónico al estudiante, favorecer que éste comprenda qué sentido tiene cada momento de la clase e incentivar que genere propuestas de tareas motrices en relación con cada uno de esos momentos. Es necesario implicar al alumno en la fundamentación de esta práctica motriz para su realización conciente.

Es aconsejable compartir muestras y/o videos con los estudiantes, analizar los componentes de esas coreografías y reconocer aquellos que favorecen el trabajo aeróbico.

Es conveniente al finalizar una tarea en grupo compartir las producciones en una puesta en común, analizando las sensaciones y procesos que se han experimentado y los desafíos posibles ante una nueva producción.

LA ATENCIÓN A LA GRUPALIDAD

Se recomienda promover la constitución del grupo mediante situaciones cooperativas y de ayuda mutua en las prácticas gimnásticas y expresivas que se proponen para este año. Así, por ejemplo en la clase de gimnasia aeróbica se deben incentivar las producciones creativas y evitar que la intervención pedagógica se reduzca a la modelización de ejercicios.

Una estrategia muy propicia es la enseñanza recíproca, combinada con el intercambio y la reflexión grupal. A partir de estas prácticas los estudiantes enriquecen sus producciones y mejoran sus habilidades, realizan combinaciones, incorporan variaciones, emplean distintos ritmos y soportes musicales, expresan mensajes, entre distintas posibilidades.

LA CONCIENCIA CORPORAL

En esta materia el desarrollo de la conciencia corporal tiene un lugar destacado a partir de la incorporación de una propuesta pedagógica referida a las técnicas introyectivas.

En este caso el abordaje de la conciencia corporal es específico. Sin embargo, también debe tenerse en cuenta la conciencia corporal en la enseñanza de la gimnasia aeróbica y en la propuesta a elección entre las prácticas circenses y las danzas.

En las situaciones didácticas referidas a las prácticas introyectivas el docente debe generar con el grupo climas adecuados que permitan la concentración para la percepción de sí mismos.

La enseñanza de contenidos tales como la percepción y/o registro de sus habilidades motrices, la aceptación de sus posibilidades y dificultades motrices, el cuidado del propio cuerpo, la reflexión acerca de la imagen corporal y el respeto entre los géneros en las actividades motrices compartidas, debe ser anticipada realizando las previsiones didácticas necesarias.

Atraer la atención de los estudiantes respecto de las sensaciones que experimentan durante la ejecución de una acción motriz específica, enseñarles a percibirse a sí mismos en situaciones de introyección, sus estados de tonismo y relajación, el ritmo respiratorio, son algunos ejemplos de intervención pedagógica que inciden en la autoconciencia y la estima de sí.

Se recomienda que el docente en una propuesta de gimnasia aeróbica, ofrezca a los estudiantes herramientas para que puedan realizar un trabajo aeróbico conciente.

Por ejemplo, una vez que los estudiantes han construido en cada grupo su secuencia motriz el docente desarrolla la siguiente situación didáctica:

La clase de hoy es muy importante porque les voy a enseñar a determinar las frecuencias cardíacas para realizar un trabajo aeróbico o uno anaeróbico. En su anotador, escriban los datos de la fórmula necesaria para que en cualquier momento de sus vidas puedan determinar la frecuencia de trabajo de la resistencia, este es un dato fundamental para que la actividad a realizar sea saludable.

El primer punto ya lo conocen y es determinar la *frecuencia en reposo*. Tomen su pulso en un minuto y recuerden el resultado. (Ej.: 75 pulsos)

El segundo paso es conocer la *frecuencia máxima*. Para ello haremos una cuenta simple:

Al número 220 para los varones y 230 para las mujeres (que en ambos casos está haciendo referencia a la frecuencia cardíaca máxima teórica, es decir, el máximo esfuerzo que puede alcanzar el corazón), réstenle su edad. Recuerden y anoten el resultado. Si es un varón de diecisiete años sano, sin problemas orgánicos ni fisiológicos, el número será 203 pulsos.

Sobre esta base, que es el caso de Juan que tiene 80 pulsaciones por minuto en reposo, vamos a sacar el nivel de intensidad del trabajo aeróbico tomando como variable la frecuencia cardíaca. La fórmula es sencilla, (el docente anota en un afiche colocado en una pared del patio con una tiza, los alumnos observan sentados alrededor)

Fc. Máxima - Fc. En reposo = A esto lo vamos a llamar **Pulso total**.

$$203 - 80 = 123 \text{ PT}$$

Ahora para determinar el porcentaje de esfuerzo se calcula:

Pulso total por el % de esfuerzo que se quiere calcular (50%), a esto se le suma otra vez la Frecuencia cardíaca en reposo

$$\frac{\text{PT} \times \% \text{ E}}{100} + \text{Fc. R} =$$

$$\frac{123 \times 50}{100} + 80 = 141 \text{ pulsaciones por minuto.}$$

Si Juan trota a 141 pulsaciones por minuto lo está haciendo al 50% de sus posibilidades de esfuerzo, lo cual es beneficioso cuando recién se comienza a ejercitar esta capacidad.

Pero lo importante es determinar hasta qué porcentaje de esfuerzo se está trabajando dentro de la resistencia aeróbica, es decir calcular el umbral anaeróbico. Para eso se debe aplicar la misma fórmula pero con un porcentaje de esfuerzo del 88% lo que nos dará un resultado bastante aproximado a ese valor. Para Juan:

$$\frac{123 \times 88}{100} + 80 = 178 \text{ pulsaciones.}$$

Esto indica que Juan no debería superar la frecuencia de 178 pulsaciones por minuto, si lo que pretende es ejercitar su resistencia aeróbica. Si superase las 178 pulsaciones, es decir el 88% de su frecuencia cardíaca, estaría entrando en un tipo de trabajo anaeróbico.

Luego el docente les dice que vuelvan a los grupos y realicen la secuencia de gimnasia aeróbica que habían elaborado tomando sus pulsaciones y colaborando entre todos para que cada uno pueda experimentar un trabajo aeróbico conciente.

(DGCyE, *La Educación Física en el Nivel Polimodal. Documento Curricular N° 1: El adolescente, su cuerpo, su motricidad*. La Plata, DGCyE, año 2004.)

El docente debe procurar, mediante el diálogo y la reflexión sobre los valores de las distintas actividades y tareas, que los estudiantes tomen conciencia de la propia corporeidad y de la necesidad de cuidar, desarrollar y mantener el estado de capacidad y bienestar corporal. De este modo se busca generar el hábito de la actividad corporal en estudiantes que se encuentran próximos al egreso del sistema educativo y luchar contra el alto grado de sedentarismo que aqueja a todos los estratos sociales.

LA PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA

Las clases de Prácticas gimnásticas y expresivas II necesitan ser planificadas a partir del enfoque adoptado en el presente Diseño Curricular. En relación con la planificación debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- Utilizarla como herramienta para anticipar posibles recorridos e intervenciones.
- Elaborarla en base a acuerdos con los colegas de la materia Prácticas gimnásticas y expresivas I y de Educación Física y comunidad. También pueden hacerse acuerdos con colegas de otras instituciones en función de posibles proyectos compartidos.
- Organizarla a partir de la selección de alguna o algunas de las siguientes modalidades: unidades didácticas, unidades temáticas y proyectos.
- En el diseño de cada propuesta pedagógica se considerarán: los recortes de contenidos establecidos, objetivos de aprendizaje, ejes y contenidos, estrategias de enseñanza, consigna de actividades y propuesta de evaluación de los saberes alcanzados y de la enseñanza, entre otros.

Al comienzo de cada clase se sugiere realizar una puesta en común, en la que el profesor junto a los estudiantes intercambien ideas sobre cómo continuar las producciones en desarrollo o sobre cómo iniciar una nueva producción. Al finalizar también se desarrolla una puesta en común en la que se comparten sensaciones, experiencias y saberes aprendidos en relación a las propuestas iniciales.

Se recomienda la construcción de proyectos como herramienta que permite superar aquellas prácticas donde los contenidos se enseñan de modo acumulativo, rutinario o errático.

En esta modalidad los estudiantes se implican en la construcción, la selección de los contenidos y las actividades, la gestión y la realización de un producto final. A modo de ejemplos se pueden mencionar proyectos referidos a prácticas motrices introyectivas, un encuentro de gimnasia aeróbica y otro destinado a habilidades circenses u otra práctica motriz expresiva a elección, entre diferentes posibilidades. Otra alternativa que complementa a la anterior es la producción de documentos escritos vinculados a sus prácticas motrices.

ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

En las orientaciones para la evaluación esta materia comparte criterios con Prácticas gimnásticas y expresivas I y Educación Física y comunidad y otras materias correspondientes a la Orientación.

La evaluación debe partir de considerar el conjunto de los conceptos expresados en los diferentes apartados del presente diseño, evidenciar coherencia con los enfoques disciplinar y didáctico explicitados, y vincularse con los objetivos de aprendizaje.

Si se propone hacer un abordaje de la clase atendiendo a su complejidad, la evaluación debe relevar información acerca de los diferentes aspectos puestos en juego –cognitivos, socioafectivos y motrices– en las diferentes situaciones referidas a las técnicas o prácticas motrices introyectivas, la gimnasia aeróbica y la propuesta a elección: el circo o la danza.

La evaluación comprende un proceso complejo continuo y sistemático, integrado al proceso de enseñanza que permite obtener información necesaria acerca del desempeño de los estudiantes, a partir de la cual emitir juicios de valor y tomar decisiones pedagógicas adecuadas.

Una enseñanza de la Educación Física que busque propiciar la autonomía, el pensamiento creativo, crítico y reflexivo en los estudiantes debe incluir prácticas que, en conjunto con otras formas de evaluación, den lugar a la participación activa de los alumnos en acciones de *autoevaluación* y *coevaluación*. Esto no exime al docente de ser el principal responsable de la evaluación de los estudiantes.

Para la autoevaluación, se recomienda que los estudiantes elaboren un diario de la experiencia que van transitando, detallando su situación en relación con estas prácticas al inicio de la materia, cómo es su proceso y los saberes alcanzados al finalizar las propuestas pedagógicas.

La evaluación procura:

- compartir con los estudiantes apreciaciones acerca de sus avances, procesos y resultados obtenidos con la intención de involucrarlos con mayor compromiso en el aprendizaje;
- ajustar las estrategias de enseñanza o proponer otras en relación con los avances y/o dificultades en el aprendizaje de los estudiantes con el objetivo de mejorar la propuesta didáctica.

La evaluación final surge de contrastar los aprendizajes gimnásticos y expresivos alcanzados al término de una etapa con los objetivos de aprendizaje previstos, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices que los estudiantes disponían al inicio, las particularidades del transcurso de la materia y el contexto. Las conclusiones de la evaluación final sirven como aporte para la toma de decisiones de acreditación y promoción.

En síntesis, el docente debe considerar en la actuación motriz de cada estudiante su desempeño global, que significa tomar en cuenta la tarea realizada, cómo piensa y siente el estudiante esa actuación, qué opina acerca de su desempeño, cómo se vincula con otros en la tarea realizada, y qué significado tiene ese aprendizaje para su vida.

Esta información debe cotejarse con los *objetivos de aprendizaje* previstos y las *condiciones de inicio del estudiante*.

Algunos procedimientos para evaluar en Educación Física son la observación y la indagación. En la construcción del instrumento se deberán contemplar los aspectos a evaluar y los indicadores que se desprenden de los mismos. En el momento de observar y evaluar sistemáticamente, el docente tendrá en cuenta los criterios acordados, los indicadores y los instrumentos previamente diseñados y comunicados.

BIBLIOGRAFÍA

- Aisenstein, Ángela, "En el templo del saber no sólo entra el espíritu. Aprendiendo a poner en cuerpo", en Gvirtz, Silvina (comp.), *Textos para repensar el día a día escolar*. Buenos Aires, Santillana, 2000.
- Arteaga Checa, Milagros y otros, *Desarrollo de la expresividad corporal*. Madrid, Inde, 1997.
- Beckeman, Mónica, *Gimnasia Jazz I y II*. Buenos Aires, Stadium, 1985.
- Bertherat, Therese y Bernstein, Carol, *El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia*. Barcelona, Paidós, 2002.
- DGCyE, *Diseño Curricular para 5° año de ES. Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2010.
- , *Diseño Curricular para 4° año de ES. Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2010.
- , *Diseño Curricular para 3° año de ES*. La Plata, DGCyE, 2008.
- , *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. DGCyE, La Plata, 2008.
- , *La comprensión en las clases de Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2008.
- DGCyE, *La Educación Física en el Nivel Polimodal N° 1: El asolescente, su cuerpo, su motricidad*, La Plata, DGCyE, año 2004.
- Fouchet, Alan, *Las artes del circo*. Buenos Aires, Stadium, 2006.
- Gómez, Jorge, *La Educación Física en el patio*. Buenos Aires, Stadium, 2002.
- Gómez, Raúl, *El aprendizaje de las habilidades y los esquemas motrices en el niño y el joven*. Buenos Aires, Stadium, 2000.
- Inverno, Josep, *Circo y Educación Física*. Barcelona, Inde, 2003.
- Lagardera Otero, Francisco, *Prácticas Motrices Introyectivas*. Cataluña, INEFC, Universitat de Lleida, curso académico 2005-2006.
- Ostos Torres, Ignacio "La gimnasia aeróbica en el aula" en *Innovación y experiencias educativas*. Revista digital pedagógica, N° 18, Mayo de 2009. Granada, España.
- Romero, R. y Arancibia. P., *Nociones básicas de gimnasia aeróbica* (1° Ed.). Santiago de Chile, Documento Digeder, 1996.
- Soares, Carmen, "Historia de lo diverso y lo homogéneo", en: *Conferencia Jornadas Cuerpo y Cultura: prácticas corporales y diversidad*, Coordinación de Deportes. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Mimeo, 2005.
- Vigarello, George, *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires, Nueva Visión, 2005.

