

Autoevaluación y Educación Física en tiempos de ASPO

Área curricular: Educación Física Nivel Secundario Ciclo Básico

Etiquetas: Educación Física - Nivel Secundario Ciclo Básico- Autoevaluación en ASPO

Año/Ciclo 1°; 2° Y 3 año- Nivel Secundario Ciclo Básico

Contenidos: Conocimiento y apropiación de prácticas corporales y motrices expresivas desde las propias posibilidades. Autoevaluación en el proceso de aprendizaje.

Descripción de la actividad: En esta propuesta abordamos la autoevaluación en educación física con el propósito que los/as estudiantes incorporen éste concepto como un ejercicio para reflexionar sobre sus prácticas en Educación Física.

Materiales necesarios

Lápiz y hoja. No es necesario Conectividad



Introducción

Hace 12 semanas venimos acompañándote, proponiendo actividades para éste momento complejo que nos toca vivir a nivel Mundial. Como siempre decimos y sabemos que no podemos salir a las calles, ni juntarnos, es decir, estamos solos/as con nuestras familias o allegados. Por eso, hoy pasado éste tiempo, nos parece muy importante incorporar en nuestra caja de herramienta, que semana a semana va creciendo, algunos conceptos y herramientas relacionadas a la “**evaluación**” entendida como un momento de reflexión sobre nuestras prácticas, para pensar en dónde estamos parados y cómo vamos a seguir. En nuestra propuesta no es importante el número de cosas, entrenamiento, si superas una marca, etc. qué hiciste, sino cómo te sentís, si estás haciendo o no actividad, si sientes que vas

progresando en algunas propuestas de movimiento, en cuáles no...Si puedes identificar ¿qué te frena?

Para nosotras que somos Profes de Educación Física, lo primordial en el Aislamiento Social, Preventivo Obligatorio es que te muevas, y vayas incorporando conceptos y propuestas a tu caja de herramientas relacionadas al cuerpo en movimiento, ya sea con nuestras propuestas y/o con las de tu Profe, es muy importante que hagas actividad física, ya que tiene un sin número de beneficios....Sólo para mencionar algunos, mejora tu capacidad pulmonar, tus niveles de glucosa en sangre, colesterol, etc....y lo más importante es que cuando haces actividad física te sientes feliz...¿sabes por qué? Desde el punto de vista fisiológico porque se liberan unas hormonas relacionadas al bienestar: las endorfinas, vasopresinas, hormonas del crecimiento, etc. y desde el punto de vista psico-social porque mueves tu cuerpo, un día haces algo, pasa una semana y puedes hacer más...piensa que el ser humano en la Tierra gran parte de su vida se movió, para buscar alimentos, para cazar, huyendo de depredadores, buscando mejores lugares para vivir, etc...Es una pauta genética evolutiva (es decir, algo que el ser humano y sus antepasados hicieron por muchos millones de años).

Hoy nos interesa que puedas realizar una **autoevaluación** o un autodiagnóstico de lo que venimos trabajando. Consideramos que uno de los fines de la educación es contribuir a la formación de ciudadanos/as responsables, en ese sentido, ésta actividad es un punto para que empieces a tomar conciencia de ello. Sabemos que tu Profe también viene haciendo un seguimiento de tus clases, pero ésto es para que vos tengas herramientas para decir, esto no me cuesta tanto, lo otro sí, y puedas planificar de acuerdo a tus necesidades.



Para tener en cuenta...

La evaluación de cualquier materia debe tener un **carácter formativo**, que se caracteriza por la necesidad de recoger información en diferentes momentos, con

instrumentos variados, para valorar las observaciones según unos criterios establecidos, hasta llegar a tomar decisiones sobre las cuestiones fundamentales de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Por otro lado, la evaluación, sabemos, tiene un sentido educativo, tiene que ver con la mejora de la enseñanza y del aprendizaje, por lo que se constituye en una herramienta de conocimiento, tanto para los docentes como para los alumnos/as y sus familias.

En el contexto actual es imprescindible el acompañamiento sostenido a los estudiantes y el seguimiento de sus trayectorias; es preciso; entonces; contar con información que evidencie sus modos de aprender y los saberes que van construyendo.

Para los/as docentes, se trata de información valiosa sobre los aprendizajes de los alumnos, a partir de la cual podrán tomar decisiones acerca de cómo seguir, qué cuestiones ajustar; en definitiva, mirar lo planificado y re planificar. Los estudiantes, según sus posibilidades, podrán advertir su propio progreso e involucrarse mejor aún en su proceso de aprendizaje... la presencia de los docentes resulta crucial a través de una mirada cuidadosa, que considere la heterogeneidad de situaciones por las que atraviesan las familias. Se trata de propiciar la retroalimentación, recomendando atender específicamente al momento de devolución de las tareas y actividades que realizan los estudiantes. Se sugiere que el proceso de devolución tienda fundamentalmente a visibilizar los logros, la puesta en práctica de diversas capacidades y posibilite la mejora de aquello que requiere ciertos ajustes.

Es tarea del docente gestionar y promover que el alumno se comprometa en un proceso de estudio, para lo cual resulta fundamental que conozca qué dificultades y errores fue superando, qué logros obtuvo, que aspectos necesita ajustar. Para que sea posible, es necesario pensar modos de comprender al alumno como responsable activo de su aprendizaje, que lo viva como un proyecto personal.

Por ello, la evaluación debe convertirse en un elemento regulador de dichos procesos, ya que indica al profesor/a y al alumnado dónde están con respecto a los objetivos.

En el área de Educación Física, los docentes debemos evaluar tres aspectos fundamentales:

- Los aprendizajes del alumnado.
- Los procesos de enseñanza.
- Su propia práctica docente.

Evaluación del alumnado

La evaluación debe ser **continua** con el fin de poder reorientar los procesos de enseñanza, mediante la modificación de los elementos curriculares que sean necesarios. Se pueden emplear como técnicas de evaluación:

- La **heteroevaluación**, en la que el profesor recoge información sobre el alumnado.
- La **coevaluación**, en la que el alumnado comparte las valoraciones con los demás, intercambiando roles de observador (evaluador) y observado (evaluado).
- La **autoevaluación**, en la que el alumnado se valora a sí mismo, propiciando la reflexión.

2.1. Tipos de evaluación

Teniendo en cuenta el momento de la evaluación, es decir, cuándo evaluar, se puede distinguir entre:

- **Evaluación inicial**, para constatar el nivel del alumnado al principio del proceso educativo y determinar la concreción de los objetivos que se han de alcanzar, la selección de los contenidos y la metodología que se va a emplear en las unidades didácticas.

- **Evaluación continua**, para hacer el seguimiento del proceso y poder realizar las oportunas correcciones, refuerzos y adaptaciones que se consideren necesarias.
- **Evaluación sumativa o final**, para tomar decisiones respecto a las calificaciones, orientaciones y recuperaciones.



Dado el contexto de ASPO, a nosotras nos interesa que reflexionemos y sumemos a la caja de herramientas el concepto de **autoevaluación** y la **evaluación continua**, para ello hemos pensado en un instrumento que venimos viendo y trabajando que es el registro en **tu cuaderno**. A través de algunas actividades que te proponemos te invitamos a que las anotes en tu cuaderno y luego le muestres a tu Profe. Aquí lo importante son las preguntas que te dejamos para que reflexiones y puedas ir teniendo registro de tu actividad

¿Te acuerdas cuando te propusimos éstos ejercicios?

Rutina de ejercicios en 7 minutos



En ese momento te dejamos estas preguntas. Ahora te invitamos a que hagas de nuevo y vuelvas a contestar, vas a notar que si estás haciendo actividad física tres

veces a la semana al menos seguramente tienes progresos, o te cuestan menos los ejercicios, o te cansas menos...

En los 7 minutos que dura la tarea:

- ¿Cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
- ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios?
¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
- ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
- ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?
- ¿En el ejercicio de sentadilla contra la pared, cómo sentiste la “tensión muscular”?
Describí tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.
- Incluir alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios. Por ejemplo, ¿pudiste cumplir con el plan?
¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas? ¿Te gustó? ¿Agregarías algo?
¿Por qué?



Para Reforzar los conceptos que venimos trabajando y ponerlos en palabras, nos pareció interesante invitarte a que resuelvas el siguiente crucigrama, te recomendamos a que vuelvas a leer los conceptos más importantes en el proceso de este aprendizaje. ¿Te animas?

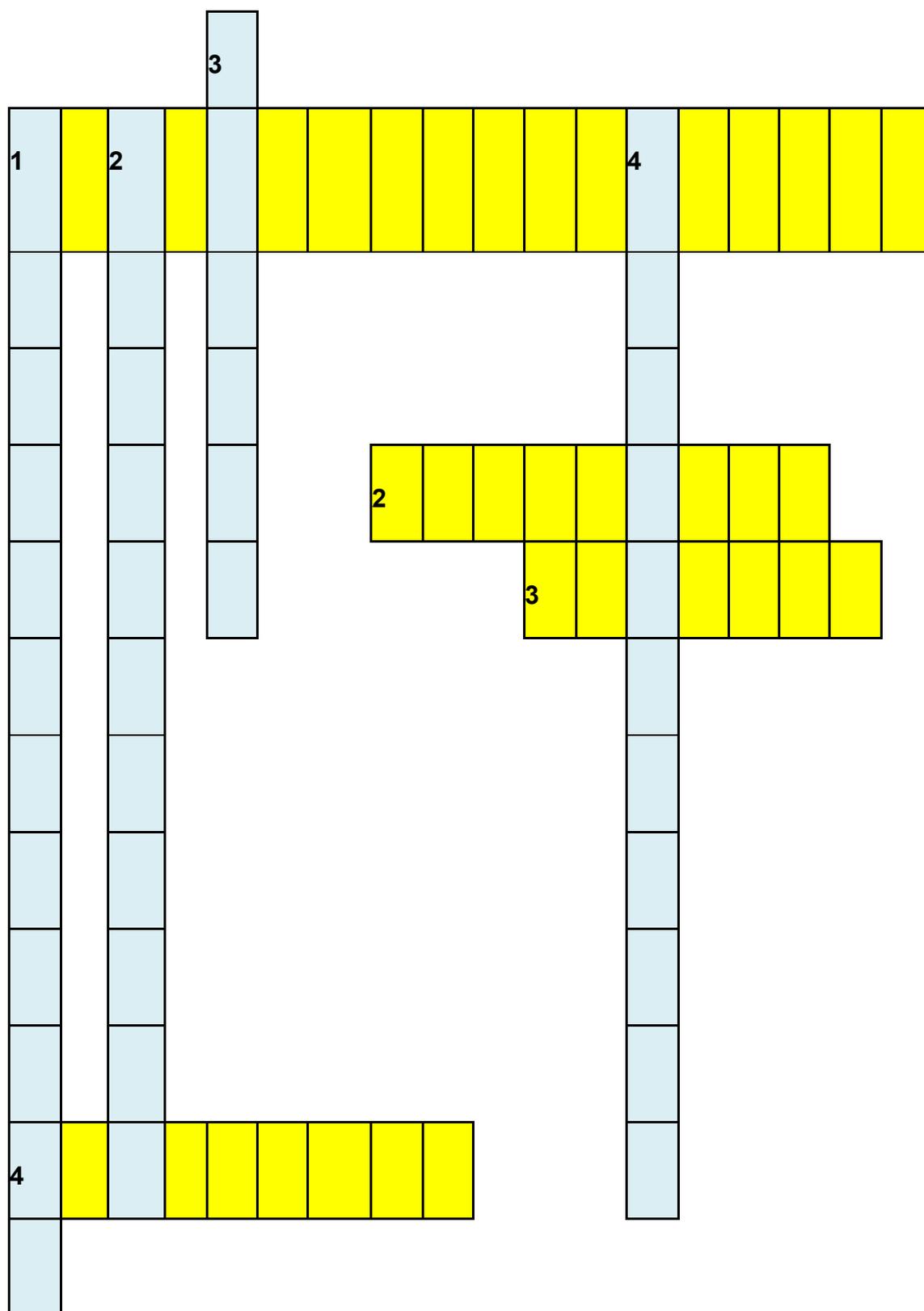
CRUCI #EFENTUCASA

Horizontales:

- 1-Es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto
- 2-Capacidad compleja que consiste en realizar movimientos en el menor tiempo posible, ya sean de desplazamiento o no, a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo de tiempo corto que no provoque fatiga
- 3-Es la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad.
- 4-Nombre de un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

Verticales:

- 1- La capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones así como la elasticidad de las fibras musculares.
- 2- La capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad.
- 3-Capacidad física relacionada con los sistemas muscular y nervioso que le permite al cuerpo humano generar tensión para vencer u oponerse a una resistencia externa.
- 4-Capacidad de soportar la fatiga al realizar esfuerzos de larga duración y de recuperarse rápidamente durante y después de su ejecución.



Bibliografía:

- Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física. Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado. 2015

- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física. Ministerio de Educación República Argentina. 2011.

- Pérez Báez, J.J (2011) “La evaluación en Educación Física”. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - N° 158 - Julio de 2011.
<http://www.efdeportes.com>

- Resolución 0065 Ministerio de Educación Provincia de Tucumán. Mayo 2020.

- Ruiz Ruiz, R. (2009). “ Calificación y evaluación del alumnado en Educación Física” En: Temas para la Educación. REvista Digital para Profesionales de la enseñanza. N° 3. Julio 2009. Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd5102.pdf>