



# **DOSSIER**

## **JORNADAS DE ARTICULACIÓN**

### **UNT-FACDEF - SECUNDARIO**

### **INGRESO 2020**

**SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS**  
**DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**WWW.FACDEF.UNT.EDU.AR**





# AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN

## **Rector**

**Ing. Agr. José García**

## **Vicerector**

**Ing. Sergio Pagani**

## **Secretario General**

**Lic. José Hugo Saab**

## **Secretaria Académica**

**Dra. Norma Carolina Abdala**

## **Secretaria de Asuntos Estudiantiles**

**Ing. Aida Alicia Olmos**

## **Secretario de Bienestar Universitario**

**Ing. Agr. Gustavo Adolfo Vitulli**

## **Secretaria de Ciencia, Arte e Innovación Tecnológica**

**Dra. Silvia Nelina González**

## **Secretario de Extensión Universitaria**

**Lic. Marcelo Adrián Mirkin**

## **Secretario de Gestión y Comunicación Institucional**

**Ing. Agr. Arturo Vicente Sassi**

## **Secretaria de Posgrado**

**Dra. María Inés Gómez**

## **Secretario de Proyectos y Obras**

**Mg. Ing. Sergio Mohamed**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS  
**Secretaria de Económica Administrativa**  
**CPN Lidia Inés Ascárate**



## AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE

### **Decano**

***Prof. Rubén Darío Taboada***

### **Vicedecano**

***Prof. René Cayetano León***

### **Vicedecano Subrogante**

***Prof. José Ernesto Díaz***

### **Secretario de Asuntos Académicos**

***Prof. Carlos Roberto Zanoni***

### **Secretario de Control y Gestión Institucional**

***Prof. Juan Ángel Pereyra***

### **Secretaría de Bienestar Universitario**

***Prof. María Helena Drubi***

### **Secretario de Asuntos Administrativos**

***CPN José Ernesto Paz***

## EDUCACIÓN FÍSICA



## **PROFESORES RESPONSABLES DE CADA EJE**

**COORDINACIÓN GENERAL:** Lic. María Antonia Macchi, Prof. Luis Macías, Prof. Fabiana Barrionuevo

### **COORDINACIÓN DE TUTORES PARES Y RESPONSABLES DEL PRIMER DÍA , RECREACIÓN Y APERTURA Y CIERRE DE JORNADAS:**

Prof. Jesús Reynaga, Prof. Rubén Arias, Prof. Facundo Aparicio, Tutora Par Irene Vera, Comisión De Docentes Tutores Y Tutores Pares.

### **VISITA FACULTAD:**

Prof. Jesus Reynaga, Prof. Facundo Aparicio Y Tutores Pares

### **EJE: VIDA UNIVERSITARIA**

- ❖ Prof. Tutor Jesus Reynaga
- ❖ Prof. Sofía Diez
- ❖ Tutores Pares (Cierre De Cada Jornada )

### **EJE: EXPRESIÓN, ORAL Y ESCRITA Y COMPRENSIÓN DE TEXTOS**

- ❖ Prof. Tutor Pilar Cortés
- ❖ Prof. Sylvia Monjes
- ❖ Tutores Pares (Cierre De Cada Jornada)

### **EJE: ELECCIÓN VOCACIONAL**

- ❖ Prof. Tutor. Mabel Lazcano
- ❖ Prof. Tutor Leónidas Fabián Yustos
- ❖ Prof. Luciano Abateaga
- ❖ Tutores Pares (Cierre De Cada Jornada )



### **EJE: BIOLOGIA Y SALUD**

- ❖ Prof. Tutor Andrew Wheller
- ❖ Prof. Pablo Schiavonne
- ❖ Prof. Rubén Arias
- ❖ Tutores Pares (Cierre De Cada Jornada )

### **REGLAMENTACIÓN Y DOCUMENTACIÓN**

- ❖ Prof. Fabiana Barrionuevo
- ❖ Prof. Fabián Justos
- ❖ Prof. Luis Macías
- ❖ Prof. Sylvia Monjes
- ❖ Ing. Pablo Ureña Tincani

### **EDICIÓN Y COMPAGINACION**

- ❖ Prof. Orlando Peralta (Dep. Comunicación y Relaciones Institucionales)
- ❖ Prof. Luis E. Macias (Dep. Comunicación Y Relaciones Institucionales)
- ❖ Prof. Tutor Sylvia Monjes



**EJES A TRATAR:**

- ✓ Presentación de autoridades
- ✓ Recorrido de la Facultad
- ✓ Vida Universitaria
- ✓ Biología y Salud
- ✓ Elección Vocacional
- ✓ Expresión Oral y escrita. Comprensión de textos
- ✓ Documentación y requisitos administrativos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS



# **EXPRESION ORAL Y ESCRITA COMPRESIÓN DE TEXTO**

**Articulación entre el último año del Nivel Secundario y el  
ingreso al Nivel Superior, en lo concerniente al Área  
Lengua y Comunicación**

**Prof. Tutor PILAR CORTÉS**



### **Fundamentación de la Propuesta:**

En la actualidad, nuestra sociedad parece restarle importancia a la palabra, a la correcta expresión. Si bien es tarea del sistema educativo la enseñanza del uso apropiado y efectivo del lenguaje, también es sabido cuán difícil es competir con los omnipresentes Medios de Comunicación Masiva y sus múltiples errores léxico-gramaticales y ortográficos.

El estudiante que accede al nivel superior universitario ha pasado por 12 (doce) cursos, al menos, en los que se le ha enseñado a perfeccionar su idioma materno. Sin embargo, la realidad es que este perfeccionamiento no es tal, ya que la lengua española, en su faceta escrita, se le hace difícil al alumno, y ni mencionar la oralidad, con la cual tropieza cada vez que quiere verbalizar una idea. Resúmenes, exámenes, asimilación de conceptos y elaboración de ideas, se convierten en escollos que el futuro estudiante universitario no puede sortear, lo que lo frustra y le impide buscar el mejoramiento que a todas luces requiere.

Esta propuesta de articulación aspira a llenar esos pequeños o grandes vacíos expresivos que el alumno tenga, a dotarlo de instrumentos de análisis discursivo y de herramientas que le faciliten el uso de la Lengua en sus variantes escrita y oral, en un nivel preparatorio de los años venideros como estudiante universitario.

Para esto se presenta esta sección del Área Lengua, como una especie de **Vademécum**<sup>1</sup> del futuro alumno universitario, pues la información que aquí está contenida atraviesa toda la formación académica de quien quiere aprender a escribir apropiadamente en el nivel que pronto iniciará.

### **Recordamos las reglas ortográficas**

Gran parte de los problemas con que nos encontramos a la hora de escribir proviene del rechazo que les tenemos a las reglas de ortografía. Sin embargo, estas no son nada complicadas, una vez que uno mismo **quiere** aprenderlas e internalizarlas. Si bien no son divertidas ni son utilizadas en la actualidad en el ciberlenguaje (redes sociales, por ejemplo), son imprescindibles en el mundo académico, esto es, la Universidad.

A continuación le ofrecemos esas normas, a fin de que eche mano a ellas cuando las necesite al redactar un texto, o ante una duda durante su cursado.

---

<sup>1</sup> Vení conmigo significa en latín.



### **Las reglas de acentuación**

Debemos distinguir entre acento y tilde. Acento llevan todas las palabras pero tilde solo llevan los términos contemplados en las normas de acentuación.

La regla principal para una correcta acentuación es que las palabras llevan tilde según donde esté el acento prosódico, es decir, depende de qué sílaba es la que recibe la mayor carga de pronunciación. Existen tres tipos de palabras según este criterio:

- Agudas: Tienen el acento prosódico en la última sílaba. Llevan tilde cuando la palabra termina en “n”, “s” o vocal. Ejemplos: cajón, café, azafrán, reloj, virtud.
- Graves: Tienen el acento prosódico en la penúltima sílaba. Llevan tilde cuando la palabra no termina en “n”, “s” o vocal. Ejemplos: coche, árbol, casa, difícil, cárcel, medios.
- Esdrújulas: Tienen el acento prosódico en la antepenúltima sílaba. Las esdrújulas siempre llevan tilde. Ejemplos: murciélago, fantástico, pájaro.

### **Acentuación de las palabras compuestas:**

a) Si la palabra está compuesta por dos palabras simples, llevará tilde la última palabra, si es que corresponde. Ejemplos: decimoséptimo, radiocomunicación. abrelatas.

b) Si la palabra compuesta está unida por guiones, se tildará normalmente, existiendo la posibilidad de que ambas lleven tilde. Ejemplos: ítalo-francés, ítalo-americano.

c) Si la palabra está formada por un adjetivo y un adverbio de modo (el sufijo “mente”), llevará tilde el adjetivo si como palabra simple corresponde. Ejemplos: diariamente, rápidamente, velozmente, fantásticamente.

Los monosílabos no llevan tilde, excepto el caso del acento enfático y el acento diacrítico.

El acento enfático se utiliza en las palabras “Qué”, “Cuál(es)”, “Quién(es)”, “Cuánto (a, os, as)”, “Dónde”, “Cuándo” y “Cómo”, cuando estas son utilizadas con la intencionalidad de preguntar y/o exclamar. El objetivo es incrementar la fuerza de la expresión. Enfatiza, como su nombre hace suponer. No es necesario que lleven signos de exclamación o pregunta.



Ejemplos:

*¿Dónde pensás ir? Iré donde me plazca*

*Me preguntó dónde íbamos a ir.*

*¿Quién te contó?*

*Quién te ha visto y quién te ve...*

*¿Cuándo es la fiesta? Comienza cuando den las doce.*

*Cuándo no vos, siempre el mismo.*

El acento diacrítico o tilde diacrítica, consiste en, mediante una tilde, diferenciar palabras que se escriben y pronuncian igual, pero tienen distinto significado.

En esta categoría caen, por ejemplo, las palabras monosílabas, que no se tildan.

Vamos entonces a ejemplificar el caso de los monosílabos uno a uno:

### **Mi / Mí**

Lleva tilde cuando es pronombre personal: "A mí me dijeron otra cosa".

No se tilda cuando lo utilizamos con la función de adjetivo posesivo: "Esta es mi casa".

Tampoco lleva tilde en el caso de referirse a la nota musical "mi".

### **Tu / Tú**

Al igual que "mí", lleva tilde cuando se usa como pronombre personal: "Tú eres muy amable".

También igual que antes, no lleva tilde si está usado como adjetivo posesivo: "Tu auto no me deja pasar".

### **EI / ÉI**

Llevará tilde cuando actúe como pronombre personal: "Él me llevó allí".

No llevará la tilde cuando sea un artículo definido: "El programa de hoy me gustó".



### **Se / Sé**

Lleva tilde cuando se use como verbo, ser o saber: “Sé buena persona”; “yo sé que aprobarás”

No lo hace cuando actúa como pronombre personal, pronombre reflejo o pronombre recíproco. Tampoco cuando es signo de impersonalidad o pasividad: “Se pasaron todo el día trabajando”.

### **De / Dé**

Cuando sea verbo, sí llevará tilde: “Decile que le dé el regalo”.

Cuando sea preposición, no llevará tilde: “La luz de afuera no funciona”.

### **Si / Sí**

Se tilda cuando es adverbio de afirmación: “Sí, estoy de acuerdo”. También, cuando se trata del pronombre personal de la tercera persona: “Está muy ocupado en sí mismo”.

Cuando se trate de una conjunción (condicional o interrogativa), no llevará tilde: “Si me parece adecuado, lo haré”.

Tampoco llevará tilde en el caso de hacer referencia a la nota musical “si”.

### **Mas / Más**

Esta palabra se tildará cuando signifique adverbio de cantidad: “Me gusta más la otra opción”.

En cambio, no se tildará cuando sea sinónimo de “pero”, es decir, cuando sea conjunción adversativa: “Esto me gusta, mas lo anterior era mejor”.

### **Te / Té**

Lleva tilde cuando se refiere a la infusión: “A las cinco tomaremos el té”.

No lleva tilde cuando se refiere al pronombre personal: “¿Te parece bien?”.

### **Aun / Aún**

Esta palabra llevará tilde cuando signifique en la oración adverbio de tiempo, es decir, sinónimo de “todavía”: “La fiesta aún no comenzó”.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

No llevará tilde cuando esta palabra se entienda como “inclusive”: “Aun te digo más: me voy ahora mismo”.

### **Los signos de puntuación**

Al igual que la acentuación, la puntuación a menudo es dejada de lado, pero es muy valiosa en la universidad, para expresarse bien, de manera clara.

#### **La coma:**

Simboliza una pausa breve. Se utiliza para:

- Separar los miembros en una enumeración, salvo los que vengan precedidos por alguna de las conjunciones “y”, “e”, “o”, “u”, “ni”.
- Separar ideas distintas que se encuentran en una misma oración.
- Indicar un hipérbaton, es decir, una alteración del orden acostumbrado en los componentes de una oración.
- Separar un vocativo (que es cuando se identifica al receptor) del resto de la oración.
- Separar complementos explicativos de un nombre.
- Separar una aclaración o explicación dentro de la oración.
- Indicar la omisión de un verbo.
- Separar las expresiones que anuncian explicaciones, como “sin embargo”, “es decir”, “por consiguiente”, “entonces”, etc.

#### **El punto:**

Indica el final de una oración, actuando como separador. Hay cuatro tipos diferenciables:

- Punto y seguido: Tiene como función separar las oraciones contenidas en un mismo párrafo. Cada oración presentará una idea nueva, pero siempre manteniendo el tema principal que el párrafo quiere comunicar.
- Punto y aparte: Se encarga de separar párrafos. Debemos utilizarlo cuando queramos presentar una nueva idea, distinta a la que venimos planteando.
- Punto final: Tiene como finalidad señalar el fin del texto.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



**SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS**

- Punto de abreviatura: Este caso es totalmente distinto a los anteriores. Sirve para anunciar la abreviación de una palabra. Por ejemplo: Sres., Flia., etc. La palabra que sigue a esta clase de punto no lleva mayúscula.



### **El punto y coma:**

Se sitúa entre el punto y la coma, siendo una pausa mayor que la coma, y menor que el punto. Ponemos punto y coma para:

- Separar series de elementos que ya están separados por comas.
- Para indicar hecho-consecuencia. El punto y coma va en medio.
- Para separar oraciones sobre el mismo tema.
- Para empalmar oraciones relacionadas por una conjunción de tipo adversativa (“pero”, “sin embargo”, etc.).

### **Los dos puntos:**

Tienen como función principal enfatizar lo que viene luego de ellos, llamando la atención del lector y con una pausa similar a la del punto. Se utiliza:

- Antes de una enumeración.
- Cuando se cita textualmente.
- Cuando se confirmará, se resumirá o se sacará una conclusión de lo que se ha dicho en la misma oración.
- Luego del encabezamiento en una carta.

### **Los puntos suspensivos:**

Gráficamente son tres puntos en seguidilla, simbolizan una pausa larga, que señalan que un concepto no se ha desarrollado por completo. Ocasiones cuando se utiliza:

- Intencionalmente se deja sin completar una frase para que el lector la termine.
- Reemplazando a “etcétera”, en las enumeraciones.
- Para añadir intriga en una oración.
- Para anunciar, en una cita textual, que algo fue omitido. En este caso los puntos suspensivos van entre paréntesis.

### **Los paréntesis ( ):**

Son usados para explicar algún concepto utilizado en la oración. Los casos en que se aplican son:



- Para agregar un dato sobre lo que se habla (fecha, sigla, lugar, etc.)
- Como ya se dijo en los puntos suspensivos, estos se combinan con los paréntesis para indicar en una cita textual que algo fue omitido.
- Para traducir al idioma hablante una palabra o frase de lengua extranjera.
- Para aclarar en letras un número, o viceversa.

### **Los corchetes [ ]:**

Tienen una función similar a los paréntesis, pero su uso es menos común. Se utilizan:

- Cuando es necesaria una aclaración, pero ya nos encontramos escribiendo entre paréntesis.
- Como con los paréntesis, cuando en una cita textual se omite un fragmento. Se escriben puntos suspensivos entre corchetes.

### **El guión - :**

El guión tiene como principal función separar. Los casos concretos son:

- Para separar sílabas de una palabra a final de renglón cuando no hay espacio suficiente para ingresar la palabra entera.
- Para separar palabras compuestas cuando los componentes no forman una unidad.
- Para indicar períodos de tiempo (por ejemplo, 1990-2007).

### **La raya:**

La raya es un guión, pero más largo (—). Se utiliza:

- En lugar del paréntesis, para intercalar una oración aclaratoria, dentro de una oración. Este uso se hace cada vez más común, quitándole de a poco esta función al paréntesis.
- En los diálogos, para anunciar los cambios de quienes dialogan.

### **Las comillas:**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

Gráficamente, pueden ser representadas de dos maneras: las más utilizadas son “ ” y las españolas (o angulares) son « ». Su utilización es indistinta, diferenciándose los siguientes casos:

- Para indicar citas textuales o refranes.
- Para indicar sarcasmo, es decir, lo que se dice no debe tomarse al pie de la letra.
- Para indicar títulos de obras.
- Cuando escribimos palabras de una lengua extranjera.
- Cuando escribimos una palabra incorrectamente adrede.

**Los signos de exclamación o admiración:**

Son utilizados, como dice su nombre, para exclamar, mostrar sorpresa, énfasis y en las interjecciones. Aparecen cuando se quieren demostrar sentimientos fuertes. Hay uno de apertura y otro de cierre (¡!)

**Los signos de interrogación:**

Enmarcan una pregunta o duda. Hay uno de apertura y otro de cierre (¿?)

**La diéresis ¨:**

También llamada crema, es un signo que debe agregarse en la letra “u” cuando queremos que se pronuncie. Este caso se da en las sílabas “güe” y “güi”.

**La barra /:**

Se utiliza para:

- Señalar el cambio de verso en los textos poéticos reproducidos en línea seguida.
- Indicar, entre dos palabras, que cualquiera de las dos opciones puede ser correcta.

**El asterisco \*:**

El asterisco se utiliza:

- Como llamada a una nota explicativa, que generalmente se encuentra a pie de página.
- Como las comillas, también tiene como función indicar que una palabra está mal escrita. Para lograr esto, se antepone el asterisco a la palabra en cuestión.



### **Las llaves { }:**

Estos signos son utilizados generalmente en cuadros sinópticos y distintos esquemas con el fin de agrupar opciones.

### **Prelectura, lectura y pos lectura. Hipótesis de lectura.**

Cada vez que debemos estudiar un texto, antes debemos hojearlo (pasar las hojas) a fin de vislumbrar de qué se trata. Luego, haremos una primera lectura, para conocer un poco más de él, e identificar qué paratextos tiene (títulos, subtítulos, gráficos, imágenes). Ya en la segunda lectura podemos marcar las palabras que no comprendemos<sup>2</sup>, así como las dudas que nos suscitan el discurso<sup>3</sup> y todas las observaciones que sobre lo leído podemos hacer, a través a anotaciones en el margen, conocidas como notación marginal.

A partir de allí habrá que realizar tantas lecturas como sean necesarias, según: la atención que estamos poniendo al leer; el conocimiento previo que tenemos sobre el tema; el grado de complejidad de ese texto.

A medida que vamos leyendo, nuestra cabeza va sugiriendo ideas, lo que son las hipótesis de lectura, con las que nuestra mente completa el sentido de lo leído.

### **Técnicas de abordaje lecto-comprensivo (síntesis, resumen)**

Una vez realizada la segunda lectura, ya podemos señalar las ideas de ese texto que nos parezcan más interesantes o importantes. Las copiamos en una hoja y así tenemos un resumen de todo lo leído. Para hacer una síntesis es necesario haber comprendido muy bien el discurso, a fin de escribirlo, abreviado, con nuestras propias palabras, sin copiar las del autor.

---

<sup>2</sup> Que debemos buscar en el momento en un buen diccionario y anotar esa definición obtenida en el mismo texto, de ser posible, para que en las sucesivas lecturas comprenda de manera más completa el texto.

<sup>3</sup> Sinónimo de texto.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS



# **VIDA**

# **UNIVERSITARIA**

**Prof. SOFÍA DIEZ**

**Prof. Tutor JESUS REYNAGA**

**Tutores pares**

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
AVDA BENJAMIN ARÁOZ 751  
[WWW.facdef.unt.edu.ar](http://WWW.facdef.unt.edu.ar)



Es importante conocer desde el comienzo de tu carrera cómo es la institución en la que te vas a formar, cuáles son sus principales funciones, su estructura y algunos servicios que van a resultarte particularmente importantes.

## ¿QUÉ ES LA UNIVERSIDAD?

En principio podemos decir que la Universidad es la institución encargada de formar a personas que aspiran alcanzar una capacitación profunda para desempeñarse en el mundo del trabajo. Los egresados universitarios están habilitados oficialmente para realizar actividades profesionales específicas de un campo del saber. Es la instancia superior en la organización del Sistema Educativo.

Lo que distingue a la Universidad de otras instituciones de nivel superior es que además de enseñar y formar a los alumnos (**función de enseñanza**), se producen nuevos conocimientos que contribuyen al desarrollo social (**función de investigación**). De allí que la sociedad “espere” el aporte de saberes teóricos y técnicos que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de la comunidad. Y sus egresados deben dar cuenta de la capacitación recibida, tanto en lo referido a los conocimientos (saber hacer) como a las actitudes y valores (saber ser). Si bien la relación universidad-sociedad-mercado productivo es motivo de debate entre los académicos y funcionarios de la educación, hay consenso en que la Universidad debe estar al servicio de los intereses del país, orientándose hacia el desarrollo de la cultura, la ciencia y la tecnología, sin perder de vista las necesidades de la comunidad.

En este sentido, además de la enseñanza e investigación, se suma otra función muy importante como es la **extensión**, mediante la cual se favorecen tareas de intercambio con distintos sectores de la sociedad.

## LA UNIVERSIDAD PÚBLICA

A lo largo de sus más de cien años de existencia y a través de una nutrida historia de realizaciones, la Universidad Nacional de Tucumán ha pasado por ciclos notables de expansión y modernización, forjando así su identidad académica y científica.

## Síntesis Histórica



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

La Universidad Nacional de Tucumán, creada por Ley provincial de fecha 2 de julio de 1912, tuvo por gestor fundamental a Dr. Juan B. Terán quien, en 1908 y como diputado del H. Legislatura de la Provincia, presentó el proyecto de ley.

Al año siguiente, en 1913, se constituyó el Primer Consejo Superior que, por unanimidad designó como primer Rector al Dr. Juan B Terán.

El 25 de mayo de 1914, siendo Presidente de la Nación el Dr. Roque Sáenz Peña, Tucumán inauguró oficialmente la Universidad de Tucumán. El rector- fundador Dr. Juan B. Terán afirmaba que *“como toda fundación intelectual, la apertura de la casa es el punto de partida de una evolución indefinida”*. El proyecto fundador, sintetizado en el lema ***“Pedes in terra ad sidera visus”*** le asignó una vocación regional, el carácter de universidad moderna comprometida con el desarrollo de su medio local y regional, atenta a la ciencia de la época y abierta al mundo. Las clásicas funciones de docencia, investigación y extensión estuvieron presentes desde su concepción y posterior inauguración.

La vocación regional de la Universidad de Tucumán apuntaba a fortalecer la economía de la zona, basada en la agroindustria azucarera lo que se traduciría en el impulso constante de ampliación de su oferta académica. Nacionalizada en 1921 con la promulgación de la Ley 11.027, la UNT comenzó una nueva época en donde la docencia y la investigación iban a ser sus objetivos centrales.

## **PREÁMBULO**

“La Universidad Nacional de Tucumán, institución de cultura superior, tiene por finalidades inmediatas conservar, acrecentar y transmitir el conocimiento y proponer al desarrollo de la cultura por medio de la investigación científica, técnica y humanística y del trabajo creador. Orienta sus actividades atenta a los problemas nacionales y regionales. Como institución democrática es objetivo trascender de su labor educativa la formación de hombres con un elevado sentido ético, conscientes de los deberes y obligaciones que como universitarios les incumbe a la comunidad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

La plena autonomía institucional y la autarquía financiera son atributos fundamentales de la universidad”.



### SIGNIFICACIÓN DEL LEMA

En sesión del 8 de marzo de 1915, el Consejo Superior adoptó el lema de la Universidad, que está inscripto en el frontispicio:

“Pedes in terra ad sidera visus”, que significa: "los pies en la tierra y la mirada en el cielo”.

### EL ESCUDO

El escudo que identifica a la UNT es obra del Prof. Elio Rodríguez Marquina (como resultado de un concurso) y ha sido implantado por la Universidad en 1949.

El diseño de las provincias del Noroeste Argentino representa los estados sobre los cuales se irradia principalmente la influencia de la Universidad.

Las estrellas son los focos culturales, que en congruente constelación se extienden por dicha zona del País.

La parte inferior, con su caña de azúcar duplicada, simboliza la abundancia; el cardón luciendo tres tallos y tres flores, la intención de la Universidad de dar origen a una cultura genuina mediante sus facultades.

El escudo descansa sobre un campo elíptico que representa a la Argentina en su heráldica de siempre, blanco que es pureza y celeste belleza de ideales. Lo ciñe una banda azul que intensifica ese segundo significado, lo cual sirve de fondo al título y lema: Universidad Nacional de Tucumán “Pedes in terra ad Sidera Visus”. Este último expresa el lugar que le corresponde al hombre en el universo, es decir, vivificarse en los cielos para vivificar, luego, la tierra. Sus pies en la tierra mas no su cabeza sumergida allí también.

El sol naciente figura la civilización que la Argentina promete, y la banda que flota al pie del escudo recuerda la fecha de la fundación de la Universidad.



## LA REFORMA UNIVERSITARIA DE 1918

A principios del siglo XX, en una época de profundos cambios sociales, los alumnos de Universidad de Córdoba reaccionaron contra las rigideces pedagógicas, ideológicas y políticas que se habían cristalizado en la entonces tricentenaria institución. Con ello se desató un conflicto que resultó en la Reforma Universitaria del 18. La lucha estudiantil reflejó dos contradicciones del contexto: en lo ideológico, el enfrentamiento cultural entre sectores católicos tradicionalistas y las ideas modernas, liberales y de solidaridad social de las cuales se hicieron portavoces los jóvenes, en lo político, el ascenso de grupos de clase media que influyeron tanto en el gobierno del presidente Yrigoyen como en el programa de renovación universitaria.

El movimiento reformista, que se extendió luego por todo el continente, puede ser comprendido también por su carácter generacional. Así lo expresaron sus propios activistas, quienes sintieron que solo la juventud podía encarnar el idealismo, la renovación creadora y el heroísmo necesarios para vencer la reacción conservadora.

En lo institucional, la Reforma logró imponer la participación estudiantil en un cogobierno compartido con docentes y graduados, la agremiación de los alumnos, los concursos periódicos para profesores y la libertad de asistencia y docencia para establecer mayor pluralismo en los claustros y en los programas de estudio. La Reforma levantó con fuerza las banderas de la autonomía universitaria y la extensión con sentido social.

El Manifiesto Liminar de la Federación Universitaria de Córdoba relata los sucesos ocurridos y expresa con elegancia inigualable las aspiraciones de esa juventud.



## GOBIERNO DE LA UNT

De acuerdo a su Estatuto, la UNT se rige por un sistema autónomo que prevé organismos propios de gobierno. El gobierno es ejercido por órganos colegiados de conducción que garantizan la participación de docentes,

estudiantes, egresados y personal no docente quienes son elegidos en votaciones directas por sus pares. Así cada claustro de la comunidad universitaria interviene en la definición de políticas y en la resolución de problemáticas cotidianas. El gobierno es ejercido por la Honorable Asamblea Universitaria, el Honorable Consejo Superior, el Rector y Vicerrector, los Consejos Directivos de las Facultades y los Decanos y Vice Decanos.

La H. Asamblea Universitaria, presidida por el Rector, está integrada por los Decanos y los miembros y de los Consejos Directivos de las Facultades. Tiene entre sus atribuciones elegir Rector y Vicerrector y resolver sobre su renuncia, remover con causa justificada al Rector y/o vicerrector y reformar el Estatuto de la Universidad.

El H. Consejo Superior, presidido por el Rector, está integrado por los Decanos, nueve docentes regulares, seis estudiantes, dos egresados y un no docente. Entre sus funciones se consigna la aprobación de Planes de estudio y sus reformas, crear o suprimir Facultades, crear o suprimir carreras, convalidar los llamados a concursos, dictar reglamentos, etc.

El Rector es la máxima autoridad ejecutiva en el ejercicio de la administración de la Universidad a la cual representa, otorga títulos y ejerce funciones administrativas, económicas y financieras, y cuenta con un gabinete de gestión constituido por funcionarios que lo asisten y asesoran.

El Vicerrector, que reemplaza al Rector en caso de ausencia temporaria o definitiva, preside el Consejo de Decanos y asume las responsabilidades que determine el Rector.

Los órganos de gobierno de las Facultades son el Consejo Directivo y el Decano. El Consejo Directivo, conformado por seis docentes, tres estudiantes, un consejero egresado y un consejero no docente, tiene por funciones principales, y



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



**SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS**

entre otras, elegir Decano y Vice Decano, hacer cumplir el Estatuto y las normas que con carácter general haya establecido el Honorable Consejo Superior, aprobar proyectos de Planes de Estudio, entender en los concursos de docentes regulares, etc. Por su parte, el Decano ejerce la representación de la Facultad, preside las sesiones del Consejo Directivo, ejerce la conducción administrativa,

económica y financiera de la Facultad, dirige, coordina y supervisa la actividad académica, etc.

La UNT integra el Consejo Interuniversitario Nacional (CIN), órgano colectivo que nuclea a las universidades nacionales argentinas.

## **RECTORADO**

El Rectorado es el órgano administrativo general de la universidad. Lo componen el Rector y el Vicerrector, asistidos en su labor por las siguientes Secretarías: General, Académica, Postgrado, Administrativa, Ciencia y Técnica, Bienestar Universitario, Extensión Universitaria, y Planeamiento, obras y Servicios. Cada una de estas áreas realiza tareas fundamentales para que la universidad cumpla con sus objetivos.

## **LA EDUCACIÓN FÍSICA HOY**

Realizar una definición precisa de la Educación Física es una tarea ardua. Es que, en el ámbito académico, existen distintas concepciones y enfoques referidos al término. La educación física puede ser una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica, por ejemplo.

En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la Educación Física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas del sujeto.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

Decíamos que es una disciplina y no una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar su marco de aplicación.

En cuanto al desarrollo integral del individuo, la educación física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma; por el contrario, trabaja sobre todos los aspectos de la persona como una unidad.

Además de todo lo expuesto hay que subrayar que dentro del ámbito de la docencia existe la asignatura de Educación Física. Así, por ejemplo, en España dicha materia se imparte tanto en lo que es Primaria como en Secundaria. En el primer caso aquella se centra en el desarrollo de juegos perceptivos, de juegos cooperativos, de iniciación a las distintas disciplinas deportivas o de expresión corporal.

En Secundaria, sin embargo, esta asignatura lo que persigue fundamentalmente es que los alumnos adquieran unos hábitos de vida saludables, aprendan a superar sus dificultades, acepten su propio cuerpo y mejoren sus cualidades físicas. De ahí que, entre otras actividades, se apueste por desarrollar distintas deportes como el baloncesto, el fútbol o el tenis con los que los jóvenes aprenderán a esforzarse, a trabajar en equipo, a competir y también a aceptar los propios errores.

Las distintas corrientes de la educación física pueden definirse de acuerdo a la forma en que se focaliza la disciplina. Existen corrientes que se centran en la educación (su campo de acción es la escuela y el sistema educativo en general), en la salud (se considera a la educación física como un agente promotor de la salud, con la intención de prevenir enfermedades), en la competencia (la disciplina como entrenamiento deportivo para el desarrollo de alto rendimiento), en la recreación (actividades lúdicas para vincular al sujeto con el medio) y en la expresión corporal (a partir de la influencia que recibe de la danza, el yoga y la música)

### **Perfil del Egresado**

Posee los suficientes recursos técnicos y metodológicos que lo habilitan para participar o conducir actividades de docencia, asesoramiento y extensión en su capacidad. Actúa con sentido crítico en la problemática de su competencia y procura la búsqueda de fundamentación científica y de respuesta original y eficaz a los interrogantes



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



**SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS**

que ella plantea. Integra su capacidad y esfuerzo profesional en conductas coherentes de compromiso social frente a los desafíos de su realidad contemporánea. Dispone de la suficiente información teórica, capacitación práctica y formación docente que le permiten

desarrollar sus actividades profesionales con disposición para el mejoramiento permanente.



### Incumbencia Profesionales

- Planificar, conducir y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje en el área de la Educación Física en todos los niveles del sistema educativo.
- Asesorar lo concerniente al proceso de enseñanza aprendizaje en lo relacionado al área de conocimientos específicos de la Educación Física.
- Asesorar, planificar, conducir y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje en lo concerniente al área específica de conocimientos de la Educación Física en el campo no formal.

### Perfil del Docente en Educación Física

El perfil es un elemento central en todo diseño, es la integración de conductas finales del egresado en educación, en esta oportunidad del especialista en educación física.

Dicha conducta comprende dos áreas: la de Sensibilización, representada por los logros de actitudes requeridas para su desenvolvimiento en el orden individual, social y profesional y de la formación, referida al dominio de funciones, roles o áreas de incumbencia para la actividad

El perfil del docente de Educación Física en lo particular y de acuerdo al contexto debe ser:

**Creativo:** Facultad de producir a partir de sus recursos afectivos y cognitivos.

**Innovador:** Que transforma. Introduce novedades.

**Observador:** Que examina con atención, que investiga.

**Colaborador:** que trabaja con otros en una obra en común.

**Comunicativo:** Que transmite a los demás sus pensamientos, sentimientos y opiniones.

**Auténtico:** persona acreditada como cierta o positiva.

**Crítica:** Que juzga con criterio.

**Honesto:** Que actúa con rectitud.



**Objetivo:** Desapasionado, imparcial, capaz de analizar un hecho sin influencias externas e internas.

**Responsable:** Que responde a los actos que ejecuta.

**Sensible:** Que siente y percibe los problemas.

**Analítico:** Que separa y percibe las partes de un todo.

**Preciso:** Capaz de ser conciso.

**Lógico:** Que actúa siguiendo un razonamiento.

**Eficaz:** Que produce el efecto deseado.

**Sistemático:** Que actúa con métodos.

**Ordenado:** que actúa siguiendo un método.

**Previsivo:** Que utiliza cálculos anticipado con prudencia y precaución.

**Perseverante:** Que se mantiene constante en su propósito.

**Tenaz:** Que insiste y es persistente.

**Audaz:** Firme decidido.

**Emprendedor:** Que toma iniciativas y las lleva a cabo.

**Líder:** Persona carismática, que guía y convence.

**Persuasivo:** Que tiene la habilidad de inducir a los demás a creer o hacer algo. Que convence.

**Dinámico:** Que se mueve y emprende acciones de acuerdo al contexto.

**Participativo:** Se documenta, interviene en tareas, trata con un colectivo en busca de soluciones a los problemas del ámbito educativo y comunitario.

Y otros como; **diestro, ético, humano, sensible, investigador, facilitador, mediador.**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS



# **ELECCIÓN VOCACIONAL**

**Prof. Tutor. MABEL LAZCANO**

**Prof. Tutor LEÓNIDAS FABIÁN YUSTOS**

**Prof. LUCIANO ABATEAGA**

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
AVDA BENJAMIN ARÁOZ 751  
[WWW.facdef.unt.edu.ar](http://WWW.facdef.unt.edu.ar)



### **Fundamentación de la Propuesta:**

En una sociedad cambiante, como en la que vivimos en este siglo XXI, la orientación que se le dé a los jóvenes debe ser distinta a la que se venía brindando hasta hace pocos años, centrada en los intereses potenciales del alumno. Los cambios económicos y sociales, atravesados por las nuevas tecnologías, nos llevan a insertar la carrera del Profesorado en Educación Física en nuevos contextos económico, político y laboral. La información sigue siendo un factor clave en su rol de esclarecer no solo lo que le brinda la FACDEF en cuanto a Plan de Estudios, y los trayectos curriculares a transitar, sino también las demandas sociales en materia de Educación Física, pues están surgiendo nuevas prácticas sociales emergentes: el entrenamiento de alto rendimiento por un lado y, como un polo opuesto, el trabajar con los ancianos y con los discapacitados en sus diferentes manifestaciones, entre otras.

La propuesta del espacio se sustenta en la idea de un proceso de Orientación Vocacional como etapa importante para los estudiantes, la cual requiere de la construcción de un proyecto de vida. Este proceso no implica únicamente la elección de carrera sino también una serie de cuestiones relacionadas con el pasaje a una nueva etapa que tiene sus propios códigos y normas singulares que es necesario conocer. Como proceso es claro que no debe ser forzado sino gradual, respetando los tiempos del interesado.

Es importante destacar el momento evolutivo en el cual aparece la necesidad de pensarse a futuro. Algunos interrogantes son: ¿hay suficiente madurez para elegir un quehacer? ¿Cómo se vive la etapa de duelo por dejar en poco tiempo la escuela? Entonces, un aspecto clave es la **“Información”**. Es necesario analizar, interpretar, organizar la información, descartar lo irrelevante y lo tendencioso, para movilizar mejor las decisiones. Es importante buscar esclarecimiento, acompañarse de espacios de reflexión, solicitar ayuda, cuando se trata de efectuar algunas elecciones importantes.

Es cierto que asusta afrontar la confusión, la indeterminación, la indefinición, hasta llegar a una elección que compromete la vida y el futuro. Hay temor a



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

equivocarse, a fracasar, a sentirse atrapado en la decisión tomada, temor a afrontar los esfuerzos y riesgos que implica decidirse. Todas estas cuestiones son vitales

para nuestros alumnos y es por todo lo antes expresado que en la Universidad se ofrece este espacio donde re significar dichas cuestiones.

### OBJETIVOS

- Propiciar en el grupo de alumnos un espacio en el que puedan expresar sus necesidades, deseos, preocupaciones, fantasías, miedos y, por sobretodo, las potencialidades en relación a su proyecto de vida.
- Orientar al alumno en el proceso de discernimiento y reflexión con el propósito de que realice un “proceso de autoconocimiento” y pueda diseñar un proyecto vocacional propio.
- Propiciar la búsqueda de información acerca de la Carrera del Profesorado en Educación Física, los campos de inserción profesional y el mundo del trabajo.

### UNA NUEVA ETAPA SE INICIA

Una etapa finaliza, nuevos desafíos comienzan...



*“No nos hacemos en el silencio, sino en la palabra, en el trabajo, en la acción, en la reflexión”*

Paulo Freyre



### **COMENZAMOS A CAMINAR: Pensando para luego elegir**

Al finalizar la escuela secundaria muchos jóvenes como vos atraviesan momentos de incertidumbre, temor, angustia, esperanza, ilusión, ante la cercana necesidad de tomar decisiones acerca de lo que hará al terminar esta etapa. Algunos ya tienen bastante claro qué emprenderán una vez que culmine la enseñanza obligatoria, pero la gran mayoría no, y se les hace difícil buscar solos algunas alternativas. De este modo, padres, docentes, orientadores debemos ofrecer pautas y acompañamiento para este crucial momento.

Terminar la escuela secundaria no es algo tan sencillo de transitar interiormente, porque durante muchos años esta nos contuvo, ordenó nuestra vida y nuestras actividades, De pronto nos encontramos fuera de la escuela y nos enfrentamos a la necesidad de decidir por nosotros mismos cómo queremos continuar con nuestras vida: *definir nuestro futuro*.

*“[...] El futuro implica roles adultos y se trata de un futuro personificado. No hay ningún adolescente que quiera ser un ingeniero “en general”, o profesor de Educación Física “en general”. Quiere ser como tal persona real o fantaseada, que tiene tales o cuales posibilidades o atributos y que supuestamente los posee en virtud del rol ocupacional que ejerce”<sup>4</sup>* Rodolfo Bohoslavsky

Definir nuestro futuro no es solo definir *qué-hacer*, sino fundamentalmente definir *quién-ser* y, al mismo tiempo, definir *quién-no ser*. Debemos tener presente que forma de ser elijo o quiero elegir.

No todos vivimos este proceso de igual manera. Se trata, por un lado, de dejar algo atrás, aceptando la consecuente e inevitable pérdida, y, por el otro, asumir lo que aparece como novedoso.

Algunos anticipan estos cambios con entusiasmo; para otros, son motivos de angustia e incertidumbre.

---

<sup>4</sup> No todo tenemos lo mismo ni partimos desde el mismo lugar. Es importante identificar los propios recursos (materiales y personales) y lo que necesitamos para seguir construyendo nuestro futuro. Muchas veces creemos que la realidad es inmodificable. Sin embargo, esto no es así.



Enfrentarse a un mundo de nuevas posibilidades genera incertidumbre y, muchas veces, por no tolerar ese “no saber qué va a ocurrir” se realizan elecciones en forma apresurada.

Este es un buen momento para reflexionar, ponerte a pensar en la Carrera que elegiste. Es importante que tengas presente que esta elección que realizaste o vas a realizar no define a modo de sentencia el resto de tu vida, sino que marca el inicio de un camino que luego podrá transformarse, conectarse con otros, desviarse por algún tiempo o regresar al ya transitado desde otro lugar y con otras experiencias vividas, (viajes, becas, etc.)

Miles son las personas que, con iniciativa, constancia, responsabilidad y una actitud positiva, lograron alcanzar lo que se propusieron.

La mayor parte de las veces no nos damos cuenta de las posibilidades y oportunidades que tenemos.

Para algunos, terminar el secundario y empezar a estudiar en la universidad o estudios superiores es lo más natural. Otros, en cambio, logran completar su secundario con mucho esfuerzo (porque tienen necesidad de trabajar, por ejemplo). A veces no somos capaces de ver dónde estamos parados. Siempre encontraremos personas que, aparentemente, tienen más o menos posibilidades. No tenemos que compararnos para sentirnos superiores o inferiores, mejores o peores a los otros, sino para reconocer con qué contamos y con qué no para poder sacarles el jugo a nuestros propios recursos y fortalezas.

Muchas veces creemos y sentimos que hay objetivos y metas fuera de nuestro alcance, pero también es cierto que siempre hay alguien dispuesto a ayudarnos. En la medida que logres visualizar oportunidades (y no solo obstáculos, miedos, temores, ansiedades, etc.), nuevos caminos se abrirán en nuestro horizonte.



## ORIENTACIÓN VOCACIONAL



Una de las preguntas más frecuentes que los adultos cercanos realizan a los jóvenes que culminan quinto año es *¿qué vas a hacer el año que viene?* Por eso y muchas otras razones es habitual que en esta etapa se problematicen pensando cuál es su vocación, sus intereses, capacidades; nosotros, docentes, orientadores, podemos y debemos acompañar ese momento y ayudarte a reflexionar sobre diversos aspectos, por ejemplo: si hay una única vocación, si la elección en este momento de su vida es para siempre, si ya nacemos con una vocación predeterminada (fantasías bastante frecuentes) como así también facilitándoles información que permitan aclarar algunas dudas e inquietudes. Es imprescindible despertar en vos la noción de tu protagonismo en esta etapa de toma de decisiones tan importantes.

La orientación puede ayudarte a tomar decisiones más pensadas y a comenzar a elaborar un proyecto de futuro, para ello es necesario considerar los recursos personales que permiten enfrentar las transiciones, en la búsqueda de elecciones más autónomas y favorecer la inserción laboral, educacional y social.

La vocación es un camino que  
se construye con cada elección

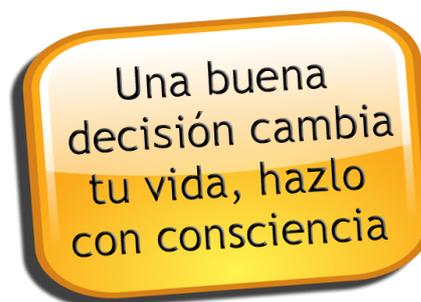
Conocenos y enterate cómo te podemos ayudar.



Los jóvenes se encuentran con diversos obstáculos y limitaciones al momento de elegir qué hacer al culminar la escuela secundaria. Uno de ellos es **LA CARENCIA DE INFORMACIÓN** acerca de las numerosas posibilidades de continuidad de estudios superiores tanto en forma presencial como en la modalidad virtual. Otros jóvenes manifiestan encontrarse con ambientes poco propicios para el diálogo, por esto, necesitan contar con un espacio que sea facilitador, para dar el cierre a la etapa de la escuela secundaria y reflexionar acerca de los pasos a seguir en el futuro.



Año tras año, numerosos jóvenes de quinto año realizan sus elecciones vocacionales como pueden. Ante lo cual los chicos de quinto año eligen, por lo general, la continuidad de sus estudios de una manera poco reflexiva y con carencia de información.



5

La implementación de charlas sobre la Carrera de Educación Física, el informarte sobre su Currículum, las posibilidades laborales, las competencias, los intereses, fortalezas que necesitás, la forma de cursado, el saber en qué consisten las clases teóricas y las prácticas, el reflexionar sobre los proyectos de estudio, tu proyecto

<sup>5</sup> Se acepta *Consciencia* y *Conciencia* en este caso.



de vida, TODO esto constituye información de gran ayuda para continuar construyendo tu **VOCACIÓN**.

¿Qué carrera elegir? ¿Cómo elegir? ¿Por qué no puedo elegir? ¿Y si me equivoco? ¿Y si fracaso?

### **TENGO QUE ELEGIR**

Una buena elección, madura, depende de:

- la elaboración de conflictos y no de la negación de los mismos.
- que puedas lograr identificarte, reconocer tus propios gustos, interés, aspiraciones, tus deseos.
- hacer un examen interno. Se hace con el conocimiento de lo que puedes y de lo que no poder hacer.
- un conocimiento del mundo exterior, las profesiones, las ocupaciones, el campo laboral

Una buena elección te provee de: ***una Carrera Terciaria no universitaria, o de una Carrera Universitaria o de una Ocupación en donde coinciden tus intereses, tu vocación, con la realidad de esa carrera, estudios u ocupación***

Elegir implica un proceso de toma de decisión a partir de una buena información de carreras del medio social ocupacional, y de los conocimientos sobre vos mismo. Sentirás que estás genuinamente decidido cuando asumas tu elección, cuando puedas comprometerte y finalizar la carrera.

### **TOMA DE DECISIONES**

Elegir diferentes opciones, aquellas alternativas que, de acuerdo a nuestros intereses, posibilidades y circunstancias, resulten más adecuadas.

Una decisión no implica la imposibilidad de cambiar, sino que en el camino debemos revisar y definir si continuar o no con la acción.



### Tipos de personalidad

- Racional: busca a través del razonamiento hacer sus elecciones
- Intuitiva: elige según lo que siente
- Dependiente: basa sus elecciones en las opiniones de los demás.

### Proceso

- Planteo de situación
- Definición de los componentes del problema
- Generación de soluciones alternativas
- Análisis de los pros y contras de cada alternativa
- Selección de la mejor solución
- Verificación de la solución elegida
- Compromiso e implementación Evaluación

### FACTORES QUE TENEMOS QUE CONOCER DE NOSOTROS

- Personales
- Ambientales
- Motivacionales
- Académicos
  
- Profesionales
- Situacionales



### **FACTORES QUE INCIDEN EN LA DIFICULTAD DE ELEGIR:**

- ***Referidos a la imagen de sí mismo (impotencia, omnipotencia, dependencia, etc.)***
- ***Referidos al futuro (miedo al fracaso, aburrimiento, mediocridad, rivalidad, envidia, etc.)***
- ***Referidos a la vida Universitaria (estar sobre exigido, no poder cumplir con el ingreso, el bautismo de iniciación, etc.)***
- ***Referidos a la escuela Secundaria: (desvalorización, no poder diferenciar materia-profesor; materia-facultad; materia profesión; exámenes-parciales, etc.)***
- ***Identificaciones Con El Grupo Familiar: la percepción valorativa que tiene el grupo familiar acerca de las profesiones, ocupaciones en función de los sistemas peculiares de valor- actitud- económico. La propia problemática vocacional de los familiares.***
- ***Identificaciones con el grupo de pares: no querer separarse de sus amigos, “seguir juntos”. Los valores del grupo de pares son más imperativos porque circulan por el carril de la exclusión o inclusión.***
- ***Identificaciones sexuales: Si bien es cierto que la sociedad está encaminada hacia la igualdad de oportunidades ocupacionales para varones y mujeres, no es menos cierto que aún hay carreras que no son consideradas neutras en este sentido.***
- ***Los patrones culturales vigentes en las diferentes culturas y sociedades en cuanto, al rol masculino y femenino, son internalizados a lo largo del desarrollo de la génesis de la identidad ocupacional y juegan un papel importante como causales de gustos, actitudes, inclinaciones.***

### **PARA REFLEXIONAR Y PENSAR:**

El hecho de no querer estudiar una carrera puede deberse a múltiples motivos. Una opción válida también puede ser elegir no estudiar. La elección, en este caso, puede estar orientada a tener una experiencia laboral, a aprender una ocupación que no requiera de formación oficial o a dedicar un tiempo para conocerse con mayor profundidad y para definir qué hacer. Más allá de lo que se espera que hagas, es importante que seas consciente de que sos vos el que lo va hacer y no otro.

Estudiar una carrera es una herramienta, un medio y no un fin en sí mismo. Contar con un título, en muchas ocasiones, abre puertas y posibilidades



Por eso:

¿Estás dispuesto a comenzar una nueva etapa en tu Vida?

Tene presente:

***Caminante, son tus huellas  
El camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
Se hace camino al andar.  
Al andar se hace camino  
Y al volver la vista atrás  
Se ve la senda que nunca  
Se ha de volver a pisar,  
Caminante, no hay camino  
Sino estelas en el mar...  
Todo pasa y todo queda,  
Pero lo nuestro es pasar,  
Pasar haciendo caminos,  
Caminos sobre el mar.***

Antonio Machado.

Lic. María Antonia Macchi

Prof. Mabel Lascano

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Álvarez, M. Y Rodríguez, S (2000). Cambios socioeducativos y orientación en el Siglo XXI: Nuevas estructuras, roles y funciones. En: AA.VV. XII Congreso Nacional e Iberoamericano de Pedagogía. Sociedad Española de Pedagogía. Madrid, 2000 (Tomo I.Pp.637-686).
- Álvarez, M. (Dir.) (2006). La Acción Tutorial: su concepción y su práctica. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Echeverría, B; Isus, S; Martínez, P y Sarasola, L (2008). Orientación profesional. Editorial UOC. Universitat Oberta de Catalunya.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

- Marina Muller: ((2007) Orientación Vocacional- Aportes clínicos y Educativos  
Ed.: Miño y Dávila En Madrid.
- Bohoslavsky, Rodolfo (1971): Orientación Vocacional. La Estrategia Clínica.  
Nueva Visión. Buenos Aires , 1971
- Esteban Beccar Varela/Nicolás Larocca/ Mario Muracciole,(2012) Orientación  
Vocacional: pienso...luego elijo: testimonios, reflexiones y ejercicios para una  
buena elección, Ed. Biblos Buenos Aires 2012
- Vaccarezza de Terronés, Hilda Ana, (1983) Reflexiones sobre la Orientación  
Vocacional en el Adolescente, Aprendizaje hoy N° 5

**REFERENCIA:** Martínez Clares, Pilar, Martínez Juárez, Mirian (2011). La orientación en el S.XXI. **REIFOP**, 14 (1), 253-265. (Enlace web: <http://www.aufop.com> – Consultada en fecha (dd-mmaa):

ISSN 1575-0965 · Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 14 (1), 253-263 253



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS



# **BIOLOGÍA Y SALUD**

**Prof. Tutor ANDREW WHELLER**

**Prof. Tutor PABLO SCHIAVONNE**

**Prof. Tutor RUBÉN ARIAS**

**Prof. Tutor FACUNDO APARICIO**



**NOTA:** La clase será con videos de las diferentes pruebas que deberán realizar; es por ello que considero que solo se pueden dar conceptos generalizados y sus cambios referidos a la actividad física y cómo influyen en el sistema cardiocirculatorio y respiratorio.

## **BIOLOGÍA:**

### **Respuestas del organismo ante la actividad física en los sistemas Cardiovascular y Circulatorio.**

Una vez que se comienza una actividad física el Sistema Nervioso Central manda señales desde el Encéfalo al Centro Baso Motor provocando una Descarga Simpática Masiva por todo el organismo, la cual produce cambios en todos los sistemas de órganos, se pudiera decir que esta es la respuesta inicial del organismo a la actividad física.

En el sistema cardiovascular y circulatorio se producen cambios importantes:

- Aumento del Gasto Cardíaco
- Aumento del Volumen Sistólico (cantidad de sangre que sale del corazón a las arterias).
- Aumento de la Frecuencia Cardíaca (es la cantidad de contracciones y relajaciones que tienen lugar en el corazón, las cuales permiten el bombeo y paso de la sangre) este aumento se produce debido a la falta de oxígeno que hay en los músculos a causa de la actividad que se está ejecutando.
- Aumento de la fuerza de contracción.
- Aumento del flujo sanguíneo muscular para facilitar el transporte de oxígeno al músculo activo.
- Contracción de las arterias periféricas y una vasodilatación, lo que provoca un préstamo sanguíneo a los músculos propiciando un aumento del flujo muscular.
- Aumento de la presión media sistémica de llenado debido a la contracción de las venas. Esto provoca un retorno venoso al corazón.



- Aumento de la presión arterial.
- Aumento del Volumen Cardíaco.

### **Cambios biológicos que propicia el entrenamiento sistemático en el Sistema Cardiovascular y Circulatorio.**

Estas respuestas que no son más que la reacción del organismo ante la actividad física, propician que en el organismo ocurran cambios funcionales. Dentro de estos cambios se puede destacar que las adaptaciones que ocurren en los sistemas Cardiovascular y Circulatorio son de las más importantes, sin olvidar el sistema respiratorio.

- Aumento del tamaño Físico del Corazón. Es decir, se amplía y fortalece el miocardio, lo que le permite funcionar de forma más fácil y con menor frecuencia, bombeando más sangre a los tejidos.
- Aumento del número de capilares en funcionamiento.
- Aumento de la elasticidad sanguínea, lo que permite que la sangre circule con más facilidad.
- Aumento del número de glóbulos rojos y la hemoglobina (16-17 Mg/cm<sup>3</sup>).
- Menos grasa y sustancias lipoides en la sangre.
- Mejor perfusión sanguínea a nivel capilar.

### **Las Respuestas del sistema Respiratorio cuando hay incidencia de ejercicio físico sistemático**

El sistema respiratorio se estimula de varias formas: primero, cuando la actividad física provoca que el sistema nervioso central, a través del cerebro, mande colaterales al tronco encefálico para que este estimule la respiración. Además, hay que destacar que muchos cambios que se van dando en distintos sistemas, como en el circulatorio y cardiovascular, estimulan cambios en la respiración. También se estimula cuando, debido al consumo de oxígeno en los tejidos musculares para garantizar la actividad física que se ejecuta, producen grandes cantidades de CO<sub>2</sub>, el cual reacciona con el agua de los tejidos formando



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

ácido carbónico que después se disocia en hidrogeniones que activan los quimiorreceptores del área quimio sensible del centro respiratorio y, de esta

forma, se estimulan los cambios y respuesta de la respiración ante la actividad física. Dichos cambios son:

- Aumento de la Ventilación Pulmonar.
- Aumento de la Respiración Alveolar.
- Aumento del área de intercambio de sustancias en los Capilares.
- Aumento de la Difusión de Oxígeno por la Membrana.
- Aumento de la presión de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> en los alvéolos.
- Aumento de la tasa de ventilación alveolar.
- Aumento del Volumen Respiratorio.
- Aumento de la Frecuencia Respiratoria.
- Aumento del Volumen Pulmonar.
- Aumento en más de 50 veces de la energía para poder respirar.
- Aumento en más de dos veces de la velocidad de difusión del CO<sub>2</sub> por la membrana
- Aumento de la tasa de consumo de oxígeno por los tejidos.
- Aumento de la presión de O<sub>2</sub> en los tejidos.
- Aumento del transporte de Oxígeno y dióxido de Carbono.
- Aumento del coeficiente de utilización.

**SALUD:**

**¿Qué es la salud?**

El concepto de salud es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo, tanto a nivel micro como en el macro.



En el área de la Medicina, la salud se define comúnmente como la capacidad de un organismo de responder eficientemente a los desafíos y de restaurar y sostener un “estado de balance,” conocido como homeostasis.

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, tener hábitos alimenticios y mantener una higiene deportiva y corporal, y de este modo alcanzaremos un buen estado tanto físico como mental.

### ***La higiene deportiva:***

Significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, y dentro de ella un hueco imprescindible tiene la higiene corporal.

Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir tres etapas a tener en cuenta:

- **Condiciones previas al ejercicio:** el correcto punto de partida para llevar a cabo cualquier ejercicio físico es una revisión médica, que nos ayudará a detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo. Nunca haremos coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo.
- **Condiciones durante el ejercicio:** utilizaremos material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio se hará con la intensidad adecuada al nivel de condición física, bebiendo líquido durante todo el esfuerzo.
- **Condiciones posteriores al ejercicio:** el ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave para acelerar la recuperación, una hidratación correcta (bebiendo pequeñas cantidades, pero con frecuencia) y la higiene corporal correspondiente.

Esta higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo. La falta de higiene trae como consecuencia la



aparición de enfermedades en todos los sistemas; por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas:

- Bañarse o ducharse diariamente, antes (si se va a usar una piscina) y después de realizar una actividad física.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.
- Se recomienda el uso de calcetines 100% de algodón.
- Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- Se debe evitar el uso excesivo de fijadores del cabello.
- Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente personales e intransferibles, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.

### ***La alimentación:***

Para los estudiantes de la carrera del profesorado en Educación Física es muy similar a la de los deportistas, es un punto clave que debe ser cuidado durante todo el proceso de la trayectoria universitaria, ya que ayuda al estudiante a lograr sus objetivos, mejorar los tiempos en una prueba de velocidad, aumentar la masa muscular o mejorar la condición física para terminar largas distancias, entre otros.

Si no saben cómo alimentarse es necesario que cuenten con la supervisión de un nutricionista que oriente y diseñe un plan de alimentación, tomando en cuenta el momento de entrenamiento de cada individuo, debido a que las



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

necesidades de energía y nutrientes, como carbohidratos y proteínas, son diferentes para cada objetivo. Por ejemplo:

**1.- Energizarse:** El alumno del profesorado debe consumir suficiente energía antes, durante y después del ejercicio. Es muy importante que consuman alimentos energéticos, para entrenar de manera adecuada y alcanzar su potencial durante los procesos de evaluación de cada materia.

**2.- Hidratación:** Se pierden muchos líquidos a través de la sudoración. Durante el ejercicio prolongado y en temperaturas elevadas se pueden perder entre dos y tres litros de agua por hora. Si no se reponen los líquidos que se pierden, el rendimiento físico y mental se ve afectado. En casos extremos la deshidratación puede provocar contracturas, agotamiento, golpe de calor, coma e, incluso, la muerte.

**3.- Carbohidratos:** Se recomienda que entre 60 y 70% del consumo diario de energía provenga de los carbohidratos que se encuentran principalmente en el grupo de los cereales (panes, tortilla, arroz, avena, cereales para el desayuno, barras de cereal).

Recuerden que después del entrenamiento y los procesos de evaluación, es importante ayudar a nuestro cuerpo en su recuperación. Esto implica la ingestión de proteínas para que los músculos utilizados puedan recuperarse del trabajo que realizaron, como bebidas lácteas, malteadas o licuados a los que se les puede agregar alguna fruta, cereal con leche o ensalada de frutas con yogur, vitaminas y minerales. Algunos nutrimentos que deben cuidarse de cerca son: las vitaminas del complejo B y C, calcio, hierro y antioxidantes.

El plan de alimentación debe contemplar la composición corporal recomendada para cada tipo de individuo.-



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS



# **CONTINUACIÓN BIOLOGÍA Y SALUD**

**Cosas importantes que tenes que saber para prepararte  
adecuadamente para el ingreso a la Facultad de  
Educación Física.**

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
AVDA BENJAMIN ARÁOZ 751  
[WWW.facdef.unt.edu.ar](http://WWW.facdef.unt.edu.ar)



## Introducción

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad*, y en cuanto a las C. M. son *la coordinación y el equilibrio*, también hay autores que proponen *la Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).

## 2. Capacidades físicas básicas

### 2.1. Aproximación conceptual

Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.**

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:



- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
  
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menos medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

### La fuerza como capacidad física básica

**Definición Porta (1988)**, define la **Fuerza** como “la capacidad de generar tensión intramuscular”. *Nosotros le agregaríamos que esa tensión debe ser elevada.*

*En las pruebas del ingreso encontrarás que muchas de ellas involucran la fuerza y el rendimiento depende del desarrollo de esta capacidad. Será conveniente analizar el tipo de fuerza necesario para mejorar el rendimiento en la prueba. Así verás que según la carga a vencer se definen diferentes tipos de fuerza.*

**F. Máxima:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.

**F. Explosiva:** es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

**F. Resistencia:** es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

**Consejos útiles:** Según los diferentes casos la fuerza y la buena postura son importantes para el buen rendimiento en las pruebas. El desarrollo de la fuerza “demora” entre seis a ocho semanas. Por lo tanto será conveniente realizar ejercitaciones de entrenamiento con la debida antelación. También será importante desarrollar consecuentemente la flexibilidad. Si bien es importante un desarrollo general de la fuerza, las ejercitaciones que utilices deben ser específicas de aplicación directa a cada una de las pruebas del ingreso.

### **La resistencia como capacidad física básica**

**Concepto:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible.

Es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.

Depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. Un corazón fuerte, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones por minuto que uno entrenado.

### **Clasificación y ejemplos**

**Resistencia aeróbica:** es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O<sub>2</sub>.

**Resistencia anaeróbica:** es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

= Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de  $O_2$

Anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de  $O_2$ , pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

**Consejos útiles:** *Hay varias pruebas que involucran la resistencia. El desarrollo de la resistencia fuerza “demora” entre seis a ocho semanas. Por lo tanto será conveniente realizar ejercitaciones de entrenamiento con la debida antelación. También será importante desarrollar consecuentemente la flexibilidad. Si bien es importante un desarrollo general de la resistencia, las ejercitaciones que utilices deben ser específicas de aplicación directa a cada una de las pruebas del ingreso dado que se relaciona en forma importante con la habilidad motriz para realizar un determinado movimiento. Por ejemplo si tengo que flotar durante 3' continuamente, la forma relajada en que realice el movimiento de las manos y pies será fundamental para hacer un aprovechamiento eficiente de mi resistencia muscular. Se pueden aplicar ejercitaciones de resistencia hasta 3 veces por semana en el caso de la resistencia aeróbica y 2 veces por semana en el caso de la resistencia anaeróbica láctica.*



## La velocidad como capacidad física básica

### Definición

Torres, J. (1996), define la **Velocidad** como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

### Clasificación

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

- ≡ V. CÍCLICA: propia de una sucesión de acciones (*correr, andar*).
- ≡ V. ACÍCLICA: propia de una acción aislada (*lanzar*).

Según Padial., Hahn y muchos otros autores, distinguimos entre:

- ≡ V. DE REACCIÓN: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (*salida al oír el disparo en una carrera de 100m.*).
- ≡ V. GESTUAL: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (*lanzar la pelota en béisbol*).
- ≡ V. DE DESPLAZAMIENTO: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (*correr, andar*).

**Consejos útiles:** *La velocidad depende en forma muy importante de la calidad de la acción motriz. Es decir que los ejercicios que utilices deben ser específicos para desarrollar conjuntamente la habilidad para realizar dicha acción. El*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

*desarrollo de la velocidad “demora” entre seis a ocho semanas. Por lo tanto será conveniente realizar ejercitaciones de entrenamiento con la debida antelación.*

*También será importante desarrollar consecuentemente la flexibilidad. Encontrarás que muchas pruebas y gestos involucran esta capacidad en forma importante por lo que será necesario darle importancia en tu plan de preparación. Sin embargo deberás tener cuidado de no exceder los volúmenes de trabajo ya que puedes lesionarte. Se pueden realizar ejercitaciones de velocidad hasta 4 veces por semana en cortos períodos de tiempo y dando los tiempos de recuperación adecuados.*

### **La flexibilidad como capacidad física básica**

#### **Definición**

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la *movilidad articular* y *elasticidad muscular*, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

**Consejos útiles:** *La flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo a lo largo de la vida. Es posible que a temprana edad ya se haya perdido en forma importante por una incorrecta preparación física. Si tu caso es que te falta flexibilidad, su desarrollo generará mejoras rápidas en la relajación y capacidad general para el movimiento. Sin embargo al igual que las otras capacidades “demora” entre seis a ocho semanas en desarrollarse. Por lo tanto será conveniente realizar ejercitaciones de entrenamiento con la debida antelación. Se pueden aplicar ejercicios de flexibilidad todos los días por un corto período de tiempo.*



## La coordinación

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. La habilidad motriz corresponde a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos. Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades.

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- *Castañer y Camerino (1991)*: un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- *Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998)*: la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- *Jiménez y Jiménez (2002)*: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

## Consejos útiles:

*Verás que en todas las definiciones se involucra la precisión en la ejecución de las acciones. El realizar las acciones motrices adecuadamente nos permitirá tener un ahorro de energía importante para tener mayor resistencia, fuerza o velocidad. Para mejorar la ejecución de un movimiento será necesario repetirlo muchas veces hasta lograr su automatización y perfeccionar los recorridos de las diferentes partes del cuerpo. Dicho aprendizaje “demora” un*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

*tiempo que depende del desarrollo motriz general de la persona. Si tus experiencias en las prácticas deportivas son variadas podrás aprender con mayor*

*facilidad las pruebas que te proponemos. Si por el contrario solo has tenido la oportunidad de realizar la práctica de un solo deporte probablemente tu capacidad de coordinación general esté limitada. Por lo tanto será necesario tomar el tiempo necesario y la paciencia para realizar el aprendizaje adecuado de cada una de las pruebas.*

### **SALUD:**

#### **¿Qué es la salud?**

El concepto de salud es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro como en el macro.

En el área de la medicina, la salud se define comúnmente como la capacidad de un organismo de responder eficientemente a los desafíos y eficaz de restaurar y sostener un “estado de balance,” conocido como homeostasis.

Para conseguir una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, tener hábitos alimenticios y mantener una higiene deportiva y corporal, y de este modo alcanzaremos un buen estado tanto físico como mental.

#### **La higiene deportiva:**

Significa mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico y a realizarlo con la máxima garantía, y dentro de ella un hueco imprescindible tiene la higiene corporal.

Dentro de esta serie de hábitos podemos distinguir tres etapas a tener en cuenta:



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS

**Condiciones previas al ejercicio:** el correcto punto de partida para llevar a cabo cualquier ejercicio físico es una revisión médica, que nos ayudará a detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo.

Nunca haremos coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realizará un calentamiento previo, suave y progresivo.

**Condiciones durante el ejercicio:** utilizaremos material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio se hará con la intensidad adecuada al nivel de condición física, bebiendo líquido durante todo el esfuerzo.

**Condiciones posteriores al ejercicio:** el ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave para acelerar la recuperación, una hidratación correcta (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades) y la higiene corporal correspondiente.

Esta higiene corporal incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo. La falta de higiene trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es importantísimo seguir las normas recomendadas:

Bañarse o ducharse diariamente, antes (si se va a usar una piscina) y después de realizar una actividad física.

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.

Se recomienda el uso de calcetines 100% de algodón.

Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones.

Se debe evitar el uso excesivo de fijadores del cabello.



Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente personales e intransferibles, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.

### **La alimentación:**

Para los estudiantes de la carrera del profesorado en Educación Física es muy similar a la de los deportistas es un punto clave que debe ser cuidado durante todo el proceso de la trayectoria universitaria, ya que ayuda al estudiante a lograr sus objetivos, mejorar los tiempos en una prueba de velocidad, aumentar la masa muscular o mejorar la condición física para terminar largas distancias, entre otros.

Si no saben cómo alimentarse es necesario que cuenten con la supervisión de un nutricionista que oriente y diseñe un plan de alimentación, tomando en cuenta el momento de entrenamiento de cada individuo, debido a que las necesidades de energía y nutrientes, como carbohidratos y proteínas son diferentes para cada objetivo. Por ejemplo:

**1.- Energízate:** El alumno del profesorado debe consumir suficiente energía antes, durante y después del ejercicio. Es muy importante que consuman alimentos energéticos, para entrenar de manera adecuada y alcanzar su potencial durante los procesos de evaluación de cada materia.

**2.- Hidratación:** Se pierden muchos líquidos a través de la sudoración. Durante el ejercicio prolongado y en temperaturas elevadas se pueden perder entre dos y tres litros de agua por hora. Si no se reponen los líquidos que se pierden, el rendimiento físico y mental se ve afectado, en casos extremos la deshidratación puede provocar contracturas, agotamiento, golpe de calor, coma e incluso la muerte.



**3.- Carbohidratos:** Se recomienda que entre 60 y 70% del consumo diario de energía provenga de los carbohidratos que se encuentran principalmente en el grupo de los cereales (panes, tortilla, arroz, avena, cereales para el desayuno, barras de cereal).

Recuerda que después del entrenamiento y los procesos de evaluación, es importante ayudar a nuestro cuerpo en su recuperación. Esto implica la ingestión de proteínas para que los músculos utilizados puedan recuperarse del trabajo que realizaron, como bebidas lácteas, malteadas o licuados a los que se les puede agregar alguna fruta, cereal con leche o ensalada de frutas con yogur, vitaminas y minerales. Algunos nutrimentos que deben cuidarse de cerca son: las vitaminas del complejo B y C, calcio, hierro y antioxidantes.

Bibliografía

**Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones práctica.**

Daniel Muñoz Rivera. *Revista efdeportes* Recuperado de:

[www.efdeportes.com/.../capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm](http://www.efdeportes.com/.../capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm)

***La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo.*** Daniel Muñoz Rivera. *Revista efdeportes* recuperado de:  
<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

**Higiene deportiva y corporal.** Recuperado de:

[www.vitonica.com/prevencion/higiene-deportiva-y-corporal](http://www.vitonica.com/prevencion/higiene-deportiva-y-corporal)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS



# **SERVICIO DE ORIENTACIÓN Y RE ORIENTACIÓN VOCACIONAL**

**Acompañamiento con tutores docentes y tutores pares**

**LIC. MARÍA ANTONIA MACCHI**

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
AVDA BENJAMIN ARÁOZ 751  
[WWW.facdef.unt.edu.ar](http://WWW.facdef.unt.edu.ar)



Si tienes dudas respecto a la elección de carrera realizada, si no te sientes cómodo con ella, si te sientes inseguro, si tus intereses han cambiado, si la carrera no resulta ser como esperabas, si no disfrutas de los estudios que has emprendido, si sientes que no estás en el lugar apropiado, etc. el Servicio te ofrece un espacio de reflexión para el esclarecimiento de tus inquietudes y dudas con respecto a la problemática de la elección de carrera, que te permita un encuentro con vos y tus compañeros, te ayude a saber quién sos y cómo es el mundo en el que te toca vivir y te ayude a decidir un nuevo plan de vida personal y profesional.



Además podrás consultar sobre las dificultades académicas que puedan afectar tus estudios, a lo largo de la carrera. Si tienes problemas de aprendizaje, si el esfuerzo que realizas estudiando no da los frutos esperados, si te pasas todo el día estudiando pero no aprendes nada, si frente a un examen te bloqueas y no puedes demostrar lo aprendido, si no logras un buen rendimiento académico, etc. el Servicio te ofrece apoyo en metodología de estudio y diagnóstico de dificultades de aprendizaje, para que puedas rentabilizar tu trabajo intelectual y seas protagonista de tu propio aprendizaje.

### **SISTEMA TUTORIAL PARA INGRESANTES**

Es un servicio que te ofrece la Facultad para acompañarte y orientarte, en tu Ingreso a la Universidad y durante el transcurso del Primer año de tu carrera.



El Sistema Tutorial te ayudará a:

- Adaptarte en tu inserción a la vida universitaria.
- Familiarizarte con el sistema universitario, reglas básicas de convivencia y formas elementales de funcionamiento institucional.
- Conocer tus derechos y obligaciones.
- Superar tus dificultades, a resolver tus cuestiones, a captar tus expectativas y a dar respuesta a tus demandas.

El tutor te brindará un contexto de reflexión para que puedas plantear tus expectativas, dudas, miedos, anhelos, proyectos y problemas. Te orientará y dará contención. Te ayudará a descubrir tus propios recursos para enfrentar los cambios, y salir adelante. Te apoyará para que puedas diseñar en libertad tu propio proyecto de estudio.

El Tutor tendrá respeto por vos y tus ideas. Te ayudará a pensar. Te escuchará atentamente y tratará de comprenderte. Respetará tu personalidad, tu autonomía, tus decisiones y el derecho a dirigir tu propia vida, haciéndote responsable por la misma.

Otro espacio particularmente interesante para los alumnos es el centro de estudiantes.

### **CENTRO DE ESTUDIANTES**

Es el representante legítimo de los intereses de los estudiantes y cumple con funciones gremiales, académicas, culturales y políticas.

Es un espacio de participación en donde puedes luchar por tus problemáticas y necesidades sin ninguna clase de condicionamientos partidarios y/o políticos. El Centro de Estudiantes se ocupa de solucionar los problemas administrativos o académicos que pudieras tener, asegurando la igualdad de oportunidades y una efectiva inserción en la sociedad. También se ocupa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS  
promover la investigación y la constante implementación de nuevos métodos pedagógicos. Te brinda servicios como fotocopiadora, biblioteca, apuntes. Etc.

Las autoridades del Centro de Estudiantes son elegidas mediante elecciones que se realizan todos los años. Cada carrera elige a su delegado y todos juntos eligen a la comisión directiva del centro.

### APRENDIENDO A SER ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

El tránsito “**del secundario a la Universidad**”, constituye un gran desafío para vos, ya que implica ingresar a una organización y a una cultura especial, la cual vas a ir descubriendo, conociendo y aprendiendo en forma gradual.



Se calcula que, en promedio, el 50% de los ingresantes en las universidades argentinas abandona la carrera antes de completar su primer año en el aula. La falta de adecuación a los rigores y los métodos universitarios son el principal factor de este fenómeno.

El primer año de la carrera es el más dificultoso, porque te exige un esfuerzo doble: **aprobar las materias previstas en el plan de estudios y, además, convertirte en un estudiante universitario.**

Nadie se recibe de estudiante universitario de un día para el otro, ni en dos o tres semanas. Esto requiere tiempo, aunque no es sólo “cuestión de tiempo”. Ingresar a la Universidad implica cambios y los cambios requieren adaptación, transformación y reorganización.



La escuela era el espacio familiar, en el que las reglas y los códigos eran claros y te permitían organizar los estudios y responder en forma segura. Pero, la Universidad, se te presenta como ese espacio intimidante, desconocido e incierto, en el que no sabes bien qué se espera de vos, cómo debes actuar, de qué manera organizar tu tiempo, a quién recurrir, ni a dónde ir...

La sensación a veces es de confusión y desorientación porque **“ya no te sientes un estudiante secundario, pero tampoco te reconoces como estudiante universitario”**.



Esta situación no es exclusivamente tuya, sino que es compartida por la mayoría de los ingresantes. El modelo educativo que existe hoy en el país muchas veces no te prepara para enfrentarte adecuadamente a los avatares de la enseñanza superior, ni te brinda las herramientas necesarias para adaptarte al mundo universitario.

En consecuencia, los conocimientos, las modalidades, las relaciones, cambian drásticamente y muchas veces la adecuación a los mismos, se va dando a los golpes y tropiezos.





El paso de la secundaria a la universidad es un **proceso de transición que hay que construirlo** y no resulta fácil, pero tampoco imposible.

Es muy importante que te asumas como protagonista, poniendo en movimiento tu voluntad y el deseo de crecer, para superar los pequeños o grandes obstáculos con los que te puedas encontrar, y para acercarte a los objetivos que te vayas proponiendo en esta nueva etapa de la vida.

Llegar a ser estudiante universitario, implica **aprendizajes** diversos y simultáneos, que van más allá de lo académico y lo institucional.

**Se aprende a ser estudiante universitario...** Y ser estudiante universitario supone despedirte del estudiante secundario, dejar atrás la cultura del mínimo esfuerzo y del “zafar”, adquirir nuevos hábitos de estudio, manejarte de manera autónoma y ser responsable de tu propio aprendizaje. Te exige mayor compromiso, responsabilidad y protagonismo. Y vos puedes hacerlo.



¿Qué cosas del nivel secundario tendrás que dejar atrás?

.....

.....

.....

.....

¿Qué cosas del nivel secundario te serán útiles y te servirán para la etapa de estudios universitarios?

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles fueron los consejos y recomendaciones más importantes que te dieron en relación a la vida universitaria?

.....

.....

.....

.....



## QUÉ SE ESPERA HOY DE UN ESTUDIANTE UNIVERSITARIO COMO VOS?

Vives una época de cambios continuos y acelerados. Cambian las tecnologías, los medios de comunicación, la actitud frente a la naturaleza y el medio ambiente, los medios de abordar la salud y la enfermedad, la manera de almacenar y relacionar los conocimientos, los sistemas de producción y comercialización, etc.



Los cambios te plantean desafíos de gran complejidad.

Uno de los mayores desafíos consiste en comprender la naturaleza de los cambios, definir tu responsabilidad frente a ellos y prepararte para enfrentarlos. Por este motivo, se espera hoy de vos, estudiante universitario, una persona con un sólido desarrollo intelectual, afectivo y social, que estés preparado para actuar frente a lo inesperado, sin perder de vista los valores que dan sentido a tu desarrollo personal y al de tu comunidad.

Si la universidad de ayer preparaba para actuar en una **sociedad "hecha"**, que se suponía no debería alterarse, la universidad de hoy debe prepararte para una **sociedad "cambiante"** y de rápidas transformaciones culturales económicas y sociales.

Por muchos años predominó la idea de que el proceso de formación concluía en un determinado momento: al egresar.

Luego comenzaba la etapa del ejercicio profesional, en la cual, si bien era imprescindible mantenerse actualizado, el desafío consistía en aplicar lo aprendido.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMÁN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



SECRETARIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS - DEPARTAMENTO DE TUTORIAS ACADÉMICAS  
Actualmente se habla de estudios de pos-grado: Especializaciones,

Maestrías, Doctorados. El nuevo modo de plantear la educación universitaria tiene que ver con el aprender para aprender, es decir, aprender hoy para estar en condiciones de seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida.

Prepararte para una sociedad cambiante requiere también **educarte para la incertidumbre**. Se piensa en una educación que forme personas con capacidad de pensar, sentir y realizar. Personas igualmente orientadas hacia sí mismas, hacia los demás y hacia su entorno, con sensibilidad para valorar el pasado, vivir el presente y proyectar el futuro.

---

Ser estudiante universitario en este nuevo siglo implica mucho más que asistir a la universidad. Requiere que en el acto de estudiar comprometas la totalidad de tu persona y que en tu trayectoria universitaria te conviertas en un miembro vivo de la facultad.

---

En definitiva, la propuesta es vivir la trayectoria universitaria como un tiempo de desarrollo personal, que trasciende el saber más y se relaciona con el sentirte una persona valiosa, orgullosa de tus propios avances y que te prepara para ofrecer un servicio profesional responsable a su comunidad.





Entonces, ¿Cómo podrías definir el ser un buen estudiante universitario?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**EL PASO DE "EXTRANJERO A CIUDADANO UNIVERSITARIO"**  
*De Luján, Silvia y otros, Universidad Nacional de Rio Cuarto*

*Entre los aspectos importantes que debes aprender para integrarte a la vida universitaria, se encuentra el conocimiento referido a este nuevo ámbito del que vas a ser parte en los próximos años.*

*Este proceso, que va desde **sentirte "extraño" hasta sentirte protagonista** de la vida universitaria, lleva tiempos personales e institucionales. Sin embargo, hay que destacar que ese tránsito por sí solo no te garantiza el aprendizaje del oficio de estudiante; Sino que vas a lograrlo con el esfuerzo y con las experiencias cotidianas compartidas con tus compañeros y con los profesores.*



Seguramente **atravesarás tres momentos** en tu proceso de incorporación a la Universidad.

Un primer momento, es un **Tiempo de Extrañamiento**: te sientes

extranjero en una cultura que te resulta nueva y extraña. En parte la sensación de extrañamiento está reforzada por algunos mitos, o ideas equivocadas que no siempre se corresponden con las prácticas, costumbres y reglas del nuevo lugar. Por ejemplo **“en la universidad solo sos un número”**; **“si no entiendes, los profesores no te explican”**; **“el trato es despersonalizado”**, **“no vas a dar abasto para estudiar todas las materias”**, **“tal materia es un filtro”**, **“las universidades privadas son como el colegio secundario, sólo que un poco más grande”**, **“si pasas tercer año, te recibes”**, etc.

Pero también es cierto que la Universidad es para muchos una ciudad distinta, y no es suficiente un plano para ubicarse en ella. Desde las cuestiones prácticas que hacen a la vida cotidiana: *¿Dónde queda el aula a la que debo ir? ¿Quiénes son mis profesores? ¿Cómo hago para inscribirme? ¿Qué significa ser “alumno regular”? ... Hasta los temas más profundos como ¿De qué manera puedo participar en la vida universitaria?, ¿Cómo está organizada la universidad?, ¿Por qué hablan del “compromiso” de estudiar en una universidad pública? Son cuestiones que indudablemente muestran un universo institucional desconocido, cuyas pautas rompen el mundo que se acaba de dejar.*

Un segundo momento, es un **Tiempo de Aprendizaje**: poco a poco vas reconociendo los nuevos ámbitos y las nuevas reglas de la institución.

Identificas algunas personas a quienes puedes recurrir, comienzas a formar nuevos grupos de pertenencia, te ambientas en los espacios. Este tiempo puede extenderse a lo largo de todo el primer año de estudios o quizás un poco más, y se va resolviendo a medida que se te presentan experiencias y oportunidades de



*participación, que son diferentes a las ya conocidas: disponer de horarios de consultas con los profesores, la primera evaluación parcial, las elecciones en los centros de estudiantes, la necesidad de compatibilizar y organizar horarios, tomar decisiones acerca de las materias a cursar, entre otras.*

*Y un tercer momento, es un **Tiempo de Afiliación**: Se advierte cuando te involucras en los problemas de la Universidad, y te sientes parte de ella. No sólo te adaptas, sino que participas en las actividades que te proponen en las aulas y más allá de ellas. Sabes que la Universidad te ofrece (y te exige) modos de representación y participación en los que tus propuestas se discuten.*

*Construyes efectivamente lo que se llama la “ciudadanía universitaria”. Este “aprendizaje de la ciudadanía universitaria” es un recorrido extenso y desafiante, que inician más de 350.000 jóvenes por año en nuestro país.*

## DIFERENTES MANERAS DE RELACIONARTE CON EL CONOCIMIENTO

Mientras que estudiar en el secundario es considerado por algunos alumnos como un “paso” obligatorio para formalizar el ingreso a otro sistema educativo y/o laboral, hay que reconocer que estudiar en la universidad te demanda otras actitudes frente al conocimiento. En el secundario, el modo de relación con el conocimiento, es el que se aprende “**para otro**” (para el profesor, los padres, para la institución), a quien “le debo” o “**para algo**” (aprobar, ser regular) que tiene poco de sentido auténtico para vos, que sos el que aprende. Al conocimiento lo vives así como algo “ajeno” o para curar buena parte de los males...





Parece que hay que “sacarlo” en lugar de apropiártelo. Resulta paradójico que el conocimiento pueda ser algo que “se reparte” para que a cada uno “le toque menos”: “Nos repartíamos las partes que debía estudiar cada uno...”.

Refleja una relación distante con el conocimiento (por ej. estudiar “para zafar”, “para el examen y después me olvido”, “estudiar de memoria, para repetir lo que quiere que le diga”), y que ahora resulta necesario modificar para abordar los estudios universitarios.



Por el contrario, si piensas al conocimiento en términos de una apropiación, de la transformación de vos mismo que implica aprender, y del sentido de conocer para comprender el mundo, a vos mismo y a los otros; para formarte en lo personal y profesional, en este caso, la relación con el conocimiento se establece como un compromiso personal y social. La relación de compromiso con el conocimiento supone darle sentido personal y social relacionado con la posibilidad de estudiar “para aprender, para ser un buen profesional, para plantear y solucionar problemas”. De este modo, el conocimiento no es algo “que nos sacamos”, sino que incorporamos y forma parte de nosotros; no es algo que se reparte para que nos toque menos, sino algo que compartimos para saber más.



## LA DIFERENCIA ENTRE “TENER QUE ESTUDIAR” Y “QUERER ESTUDIAR”.

Como verás, pueden existir diferentes grados de compromiso con el conocimiento

¿Qué te pasaba cuando tenías que estudiar temas que eran de tu interés y agrado? ¿Qué te ocurría, en cambio, cuando los contenidos a abordar no se relacionaban en absoluto con tus intereses?



Probablemente uno de los aspectos más apasionantes de estudiar en la universidad consiste en que la mayoría de los temas que abor das se relacionan con tus intereses. Y eso no es poco. Muchas veces, la actitud de estudiar sólo para “zafar” o para superar las evaluaciones, está asociada con el desinterés por algunos temas que crees no serán “aplicados” al aprendizaje en la carrera elegida, ni en el futuro desempeño profesional.

Y, más allá de “lo que te gusta o no te gusta aprender”, puedes predisponerte hacia un aprendizaje más significativo. Esta predisposición puede contribuir a que un mayor dominio sobre el tema estudiado haga que “te guste más lo que ahora conoces mejor”.

Tampoco puedes olvidar que para poder comprender situaciones, desempeñar tareas o alcanzar metas no inmediatas, hay ocasiones en las que es necesario aprender “lo que no te gusta” (pero siempre es importante encontrarle sentido, aunque esto implique esperas)...

Se puede entender que las materias no son obligaciones para ir tachando en la carrera hasta el título, sino partes de la formación profesional necesaria.



Completa el siguiente cuadro, teniendo en cuenta lo leído

<b>CÓMO ESTUDIABAS EN EL SECUNDARIO</b>	<b>COMO CREES QUE DEBERÁS ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD</b>



### **SERVICIOS QUE TE OFRECE LA UNIVERSIDAD**

- Obra Social para Estudiantes
- Biblioteca Central
- Radio Universidad
- Conferencias Científicas y Culturales
- Seminarios sobre temas de actualidad y formación universitaria
- Encuentros Provinciales y Nacionales.
- Cursos para Graduados

### *f* **SERVICIOS QUE TE OFRECE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**

*f*

- Servicio de Orientación y Re Orientación Vocacional
- SOTA (sistema de Orientación y Tutorías Académicas)
- Conferencias Científicas y Culturales
- Seminarios sobre temas de actualidad y formación universitaria
- Encuentros Provinciales y Nacionales.