

EDUCACION FISICA

PRIMER AÑO DE BACHILLERATO – REFORMULACION 2006

FUNDAMENTACIÓN

La Educación Física, el Deporte y la Recreación contribuyen a la educación permanente del individuo. Es una construcción de la cultura que desde un encuadre educativo centrado en lo motriz, exige procesos que permitan explicitar claramente áreas de conocimientos, valorando aspectos históricos, culturales, regionales y/o locales. En este sentido, ofrece propuestas a los estudiantes dirigidas a conocer los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas - recreativas, valorando éstas como elementos que favorecen su desarrollo personal y mejoran su calidad de vida.

En esta etapa por la que transcurre el educando se centra en la aceptación y construcción progresiva de su propia identidad y en nuevas valoraciones en los planos vinculares y sociales. Lo corporal adquiere gran relevancia como medio de expresión y conexión con el entorno: sentimiento de autoestima y sensación de pertenencia a la Comunidad.

El programa se orienta hacia una profundización en el conocimiento, desarrollo del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices. El proceso formativo estará especialmente focalizado en la búsqueda de la máxima autonomía del estudiantado, con el objetivo de capacitarlo para satisfacer sus necesidades motrices. Esta autonomía requerirá completar los conocimientos referidos al “saber” con los relativos al “saber hacer” y el “saber ser”, en pro de la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar, dirigir y llevar a cabo sus propias actividades.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado, facilitará la consolidación de hábitos y actitudes positivas, permitiéndoles crecer como personas. Además, será preciso fomentar la reflexión crítica en torno a los factores socio - culturales que influyen y condicionan el desarrollo de las mismas.

Esta disciplina ofrece un espacio único de acceder a una práctica formativa - deportiva - recreativa, por lo que se procurará que la misma legitime y pragmatice el reclamo, inquietudes e intereses de la población adolescente, teniendo en cuenta, que el educando es el verdadero protagonista de su proceso educativo

Tres áreas sustanciales a considerar:

- La profundización en conocimientos y prácticas referentes a la Educación Física, que posibiliten su transferencia a la cotidianeidad.
- La deportividad como forma de unión social: la relación de las personas a través de un modo de proceder comprendido, compartido y apreciado.
- La orientación hacia futuros estudios académicos y profesionales, vinculados al campo de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

Se tratará de estimular el pensamiento autónomo, presentándoles los contenidos como productos del devenir cultural preponderante, dado en un determinado momento pero factibles de ser resignificados, que permitan descubrir nuevas formas de relacionamiento social a través de la utilización de determinados contenidos como mediadores. Entendiendo que el concepto de estrategia implica toma de posiciones pedagógicas precisas y diagnósticas en relación directa con el medio socio-cultural donde se producen los hechos educativos. La acción motriz será el contenido procedimental y eje organizador de la actividad, integrando los actitudinal y conceptual. Los contenidos incluyen el concepto de transferencia, dado que permiten ejecutar espontáneamente la actividad aprendida en otras situaciones, siendo la transferibilidad la nueva forma de la transversalidad.

Se desarrollan a través de procedimientos, conceptos y actitudes, que permiten frente a diferentes situaciones, la identificación de una tarea - problema y su resolución mediante una acción eficaz, que se construye con la integración de saberes provenientes de diferentes disciplinas.

En este sentido es fundamental el trabajo en tres dimensiones: la común, la diferenciada y la autogestionada.

- La dimensión común se refiere a los aprendizajes básicos que incluyen contenidos procedimentales, conceptuales y actitudinales, teniendo como eje el desarrollo corporal necesario para la vida.

- La dimensión diferenciada se basa en opciones personales relacionadas con diversos intereses, capacidades y medios. Estará enfocada en el conocimiento, la iniciación o la especialización en determinadas habilidades (deportivas, recreativas, expresivas, etc.) con la tutoría del Docente.
- En la dimensión autogestionada se pretende que sea el propio estudiante quien organice, plasme en la realidad, vivencie y disfrute la actividad, buscando que se sienta comprometido con la misma. Siendo el Docente guía y orientador.

OBJETIVOS GENERALES

- Valorar el movimiento como forma de desenvolverse mejor en los quehaceres de la vida cotidiana, contribuir a satisfacer necesidades personales, pudiendo constituir un espacio de ocupación creativa del tiempo libre.
- Promover una actitud crítica y reflexiva ante los fenómenos socio - culturales perjudiciales actuales, relacionados a la práctica deportiva: sedentarismo, bulimia, anorexia, obesidad, droga, alcohol, uso de sustancias no permitidas, violencia, promoviendo estilos de vida más saludables tanto en lo personal como en lo colectivo.
- Estimular a cada persona a ser responsable de la construcción de sí misma, a asumir una escala de valores explícita y coherente que configure un estilo de vida auténtico.
- Apuntar a la calidad educativa y a la equidad social, desarrollando una persona participativa y transformadora de la realidad.
- Generar ámbitos de gestión y autogestión promoviendo la autonomía en sus acciones.
- Favorecer el sentido de pertenencia al Centro y el respeto por sus instalaciones y materiales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y valorar las posibilidades de sus capacidades físicas para la superación progresiva de las mismas.

- Utilizar y manejar la riqueza expresiva del cuerpo como medio de expresión, comunicación y movimiento, en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas.
- Sustentar un comportamiento socialmente aceptado y equilibrado emocionalmente.
- Solucionar problemas que exijan el dominio de patrones motrices, intelectuales y morales de acuerdo a sus posibilidades, siendo conscientes de la decisión tomada y asumiendo responsablemente las consecuencias.
- Interaccionar en grupos mejorando la habilidad de comunicación, incorporando diferentes códigos que puedan ser transferidos a todos los ámbitos de su vida personal (familiar, grupos de trabajo, estudio, recreación, etc.).
- Elaborar un plan de trabajo individual y/o grupal, aplicando los conocimientos adquiridos durante este nivel de la escolaridad.
- Autoevaluarse y evaluar en forma crítica y constructiva su proceso de aprendizaje.

CONTENIDOS BÁSICOS ESENCIALES

Requieren de una lógica espiralada, ya que pueden ser abordados con distintos niveles de complejidad y profundidad según los saberes previos, los intereses y diversos aspectos que sólo es posible precisar en cada institución. Su tratamiento se configura a través de un abordaje de la realidad desde las diferentes asignaturas para realizar una síntesis integradora en las Coordinaciones, Proyectos de Centro, ejes transversales curriculares y/o a partir de emergentes grupales.

Aspecto Lúdico: Debe ser una actitud constante en todas las actividades, posibilitando con su valor social y psicomotriz, reforzar lo recreativo en las diferentes opciones que realicen los estudiantes, contribuyendo a la satisfacción de las necesidades personales de los mismos. El juego, máximo representante del aspecto lúdico, será utilizado como herramienta en el proceso de enseñanza. Conservará su valor y su esencia dentro de la libertad, siendo fácil de perder si la actitud pedagógica no es la adecuada.

Educación en Valores: Se destacarán aquellos aspectos que posibiliten una concepción crítica, cuestionadora y responsable de la realidad que viven los jóvenes, así como el interés, el disfrute, la responsabilidad, la voluntariedad, el respeto y la solidaridad, para que lleguen a ser seres autónomos, pero también participativos y cooperadores. El deporte es una de las herramientas

favorecedoras de este trabajo: facilitador del juego limpio, subordinando los intereses personales a los del grupo, socializador e integrador, entre otros.

Salud y Calidad de Vida : Se abordará desde la influencia que genere la práctica de la actividad física en la salud y calidad de vida. La responsabilidad en este sentido es individual pero también comunitaria, por lo tanto debe mantenerse un buen nivel de información y de compromiso, que facilite la incorporación de conductas apropiadas, así como la creación de espacios de socialización donde los individuos puedan transformarse en agentes promotores de salud.

Comunicación y Expresión: Todo lenguaje, sea escrito u oral, plástico, musical, o gestual, es una síntesis del ser que lo emite. Todos ellos colaboran en el conocimiento, apropiación de costumbres y en la profundización de las raíces socioculturales de cada comunidad, mejorando las cualidades rítmicas, el equilibrio y la coordinación.

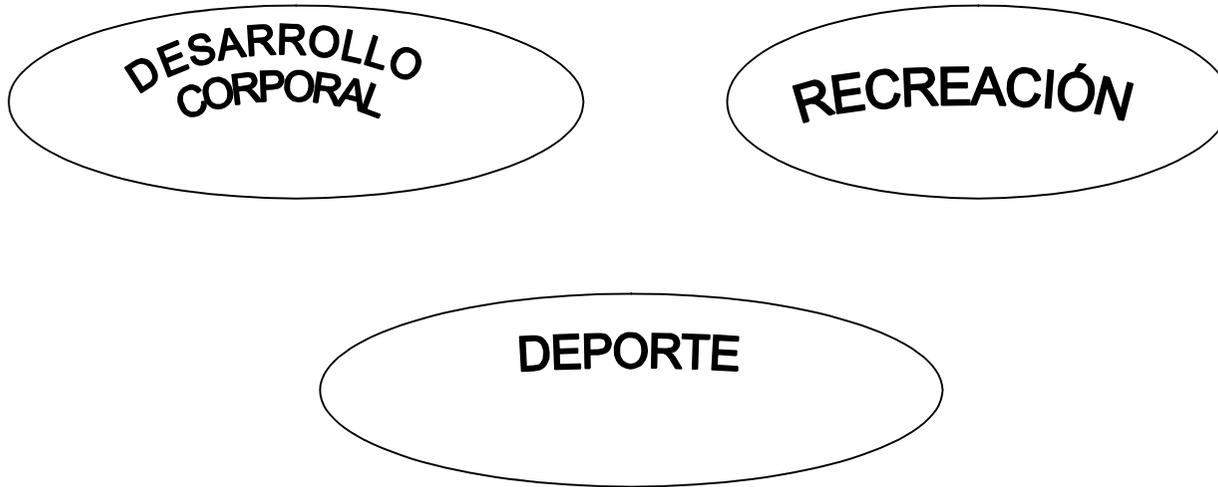
Conciencia Ecológica: La necesidad que siente el ser humano de estar en contacto con la naturaleza, permite la observación y apreciación de la misma, contribuyendo a su conservación, siendo respetuosos con el medio ambiente. La conciencia ecológica favorece el trabajo interdisciplinar, permitiendo la transferencia de los contenidos curriculares aprendidos.

PROGRAMA DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de las actividades de la Educación Física, los Deportes y la Recreación en la construcción de la identidad del joven.
- Perfeccionar las habilidades deportivas y recreativas, adoptando una actitud de responsabilidad, valorándolas como punto de partida para la superación personal.
- Incentivar la participación en tareas de equipo acentuando los procesos sociales de cooperación, acomodación y asimilación.

UNIDADES DIDÁCTICAS



1. DESARROLLO CORPORAL

Está presente durante todo el curso. Las concepciones educativas actuales favorecen la toma de decisiones en diferentes situaciones y el conocimiento de las consecuencias positivas o negativas que se derivan de ellas. Genera una visión más amplia que el conocimiento puro de la disciplina; abarcativa de factores que inciden en la salud, lo que posibilita modificarlos y potenciarlos y colabora en la construcción de competencias que trasciende el área. Permitiendo construir su propio estilo de vida. Dando lugar a una nueva necesidad y a una nueva conciencia: la prevención y la promoción de la salud.

Procedimental	Conceptual	Actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auto y coevaluación postural: aplicación de diferentes test. ➤ Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas principalmente a través de la práctica de los deportes. ➤ Desarrollo de la flexibilidad como forma de prevención y compensación. ➤ Ejercitación de la resistencia general aeróbica y anaeróbica. ➤ Desarrollo de la velocidad de traslación, de reacción, gestual y resistencia a la velocidad, fundamentalmente a través del deporte. ➤ Desarrollo de la fuerza rápida (potencia) y fuerza - resistencia apuntando a lo estético y deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de los aportes que la actividad física ejerce sobre el organismo. ➤ Concepto de imagen y esquema corporal en un contexto personal, social y cultural. ➤ Concepto de musculación. Uso y abuso de sobrecargas (físicoculturismo, fitness, halterofilia) Prevención de lesiones. Seguridad personal. ➤ Nociones básicas sobre teoría y metodología del entrenamiento. ➤ Formas de ejercitación de las capacidades condicionales y coordinativas. Aplicación de tests y pruebas que permitan valorarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aceptación de límites individuales, grupales y colectivos. ➤ Compromiso con la actividad. ➤ Responsabilidad por su propia formación física. ➤ Persistencia para vencer las dificultades. ➤ Acción individual y grupal para crear ambientes saludables. ➤ Hábitos a realizar antes, durante y después del ejercicio.

2. DEPORTE

Hacer deporte significa jugar bajo ciertas condiciones. El deporte y la competición constituyen realidades sociales ineludibles, sobre la que los adolescentes deben reflexionar. La educación deportiva que se propone, pretende dotarlos de herramientas que les permitan insertarse en una actividad organizada elegida por ellos, o recrear por sí mismos y en otros medios (clubes, plazas de deportes, playas, movimientos juveniles...) las condiciones de su propia diversión o de su autoformación. Se abarcarán deportes colectivos, individuales y de oposición, intentando que accedan a una más rica y diversificada gama de posibilidades, para alcanzar niveles de rendimiento más elevado en una fase posterior de especialización.

Procedimental	Conceptual	Actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de herramientas (fundamentos, reglamentos), que les permitan insertarse en una actividad deportiva organizada elegida por ellos, independientemente de su nivel de destreza. ➤ Profundización de las técnicas, tácticas, estrategias y reglamento del deporte en diferentes niveles de competencia deportiva. ➤ Desempeño de diferentes roles: juego, arbitraje, dirección técnica, preparación física, que la actividad deportiva le requiera. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de la utilidad de los diferentes gestos deportivos y su aplicación. ➤ Fundamentos tácticos. ➤ Reconocimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. ➤ Aspectos reglamentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Importancia ética - deportiva dentro y fuera del contexto. ➤ Valoración crítica de la propia actuación, Autocontrol. ➤ Respeto mutuo entre géneros. ➤ Cooperación en las acciones de equipo. ➤ Valoración y cuidado de sí mismo y del compañero en las diferentes actividades compartidas. ➤ Valoración de los efectos que las actividades físicas tienen para la salud y calidad de vida. ➤ Cuidado del material e instalaciones.

3. RECREACIÓN

La práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento permiten vivenciar el disfrute de la vida, la creación y la libertad en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano, incidiendo en el mejoramiento de la calidad de vida individual y social. Ha de ser una actividad lúdica, motivante y generadora de placer. Ha de presentarse con carácter flexible, libremente aceptado y susceptible de planificarse en forma sistemática.

Procedimental	Conceptual	Actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo de experiencias que le proporcionen bienestar integral individual, social o colectivo, a las cuales poder recurrir y cuya realización le proporcione placer. ➤ Ejercitación de actividades que estimulen el gusto por la vida en contacto con la naturaleza. ➤ Propuestas de situaciones que favorezcan la iniciativa y la creatividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conceptos de tiempo libre y recreación. ➤ Relación entre recreación, vida activa y salud. ➤ La recreación como elemento necesario para un desarrollo humano equilibrado. ➤ Conocimiento de propuestas recreativas y su utilización en los diferentes ámbitos. ➤ Revalorización del juego como agente educativo y de crecimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posturas éticas. Promoción de los valores humanos de la vida democrática y comunitaria, integración social y cooperación. ➤ Promover en los jóvenes el impacto ambiental en su accionar. ➤ Valoración y cuidado de sí mismo y de sus pares en las diferentes actividades compartidas. ➤ Confianza en los compañeros para experimentar los juegos sin temor a lesiones. ➤ Desarrollo de la libre expresión del individuo como tal dentro de los parámetros socialmente aceptados.

ORIENTACIONES DEL APRENDIZAJE

Es preciso determinar los contenidos, como respuesta a las necesidades de los alumnos, situándolos en el contexto institucional. Las múltiples exigencias de los grupos, impondrán al profesor organizar, estimular y mantener procesos de aprendizaje autónomos, dinámicos, flexibles, significativos, participativos y no de éxito, reconociéndose los distintos logros como vía de progreso, en función de las capacidades y potencialidades de cada uno de los jóvenes.

Las estrategias didácticas serán presentadas a través de la comprensión, la reflexión y la toma de decisiones, facilitando la transferencia a diversas realidades cotidianas.

Las actividades propuestas promoverán, solidaridad, comunicación y de relación interpersonal donde se respete la individualidad y la diversidad, contemplando además actividades organizadas por sexo cuando se crea pertinente.

* Motivación: La significatividad del aprendizaje estará dada por la selección que hagan de los contenidos propuestos, lo que generará una motivación extra hacia la adquisición de los mismos; el docente, basándose en ésta, les proporcionará situaciones que les despierten interés y les incentiven, en su aprendizaje. Para ello tendrá presente los siguientes recursos:

- Conocimiento de las características psico - evolutivas de la edad.
- Su actitud en clase y el clima que genera: buenas relaciones con sus educandos, individualizándolos, observándolos activamente, estableciendo reglas claras de funcionamiento.
- Correcta selección de las tareas, en forma de desafío, con cierta dificultad al principio pero con rápido dominio de las mismas.
- La competición: con sus pares y consigo mismo.
- La necesidad de placer en el movimiento, de esparcimiento, de reír y jugar.
- La necesidad de conocer, comprender y recibir información.

Será su tarea fundamental mantener la incentivación constante durante la clase a efectos de que no decaiga la motivación, teniendo presente que: “la persona que se siente “parte de”, es difícil que se retire de la misma”.

* Planificación: La Programación será abierta y flexible para permitir las coordinaciones y cambios posteriores a su puesta en práctica, y la propuesta autogestionada de los adolescentes.

El Programa Anual se elaborará atendiendo los intereses de los estudiantes; deberá convertirse en la “Guía Diaria de la Acción”, evitando la práctica burocrática de su confección exclusivamente como requisito administrativo a cumplir.

Dado el grupo etario correspondiente a este ciclo, el enfoque programático está centrado en el estudiante enfatizando su rol como agente fundamental de su propio proceso de aprendizaje, hacia una búsqueda de mayor autonomía en su desempeño general a través de la toma de decisiones. Esto posibilita su participación en la elección, planificación curricular y evaluación, aspectos fundamentales que promueven el interés y compromiso con la tarea.

La propuesta contemplará las características del Centro y su comunidad: intereses, instalaciones, materiales didácticos, Proyecto de Centro, aspectos socio culturales etc., lo que determinará la elección de contenidos y estrategias didácticas.

Se optimizarán los espacios deportivos del Centro, para generar además la posibilidad de trabajo interdisciplinario, interinstitucional y con la comunidad.

*Evaluación: Se propone una evaluación centrada en los procesos de aprendizaje relevando tanto la adquisición y logro de actitudes perdurables en el tiempo, como el conocimiento básico para comprender y analizar la práctica personal y/o grupal. Se emplearán las diferentes formas: autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación, en tres modalidades: diagnóstica, de proceso y final. Desde el punto de vista de los instrumentos y procedimientos de evaluación, es necesario considerar los métodos cuantitativos y cualitativos.

Esta propuesta presupone conocer por parte de los estudiantes, los aprendizajes que se espera logren como parte de su proceso, en este sentido, en la autoevaluación del alumno se pueden definir dos aspectos:

- la referida a la relación con sus pares y docentes: su lugar frente al grupo y el reconocimiento de su lugar para favorecer el clima de trabajo en el aula.
- la referida a la búsqueda de indicadores que le permitan conocer sus propios procesos cognitivos, las maneras de resolver una situación y los modos de apropiación del conocimiento.

Es importante que el docente participe con sus alumnos en un diálogo abierto, donde puedan autoevaluarse, interpretar y asumir con responsabilidad los juicios emitidos.

Los criterios de evaluación que a continuación se presentan son indicadores de la evolución de los aprendizajes de los alumnos; elementos que ayudan a valorar los logros, necesidades detectadas y como referentes para estimar la adecuación de las estrategias de enseñanza puestas en juego. Dejando abierta la posibilidad de que cada docente construya los propios con relación a su contexto. Referente a la autoevaluación del alumno, se señalan dos dimensiones: la referida a su relación con los pares y docentes, y la búsqueda de indicadores que le permitan conocer sus propios procesos de aprendizaje.

EVALUACIÓN

Procedimental	Conceptual	Actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diagnóstico de las capacidades físicas de los estudiantes. ➤ Aumento de las capacidades físicas. ➤ Observación de las normas básicas de prevención de lesiones y de actuación ante los accidentes más comunes en la actividad física. ➤ Perfeccionamiento las habilidades específicas de carácter técnico, táctico y reglamentario correspondientes al nivel de profundización del deporte. ➤ Utilización de las posibilidades expresivas corporales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento del reglamento deportivo. ➤ Relación entre actividad física, gasto energético y alimentación. ➤ Formas de ejercitación de las capacidades. ➤ ¿Porqué recrearse? Beneficios. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Valoración y toma de conciencia de su propia imagen corporal. ➤ Nivel de participación en las actividades de clase y en la realización de actividades extracurriculares complementarias. ➤ Valoración de la utilización de los elementos técnicos y tácticos individuales y colectivos. ➤ Reconocimiento de la superación individual.

PERFIL DE EGRESO

- Que los alumnos estén concientizados de la significancia de la práctica de actividades físicas.
- Que los alumnos sean conscientes del funcionamiento de su cuerpo en pro de su salud y mejora de la calidad de vida.
- Que los alumnos puedan actuar de manera responsable, ante situaciones cotidianas.
- Que los alumnos puedan integrarse en la sociedad, interactuando con los grupos en diferentes situaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- 📖 A.A.VV. (1990), **La Educación Física en las enseñanzas medias**. Teoría y Práctica. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 ALMENDRAS, Ivette (1996), **Guía práctica para estar bien**. s/r
- 📖 ANEP - Codicen. Programa MESyFOD. (1999), **Educación Física. Guía de apoyo al docente**. Tercer curso. Montevideo.
- 📖 ANDER- EGG, E. (1996), **La planificación educativa**. Magisterio del Río de la Plata.
- 📖 ARNOLD, P.J. (1991), **Educación Física, movimiento y curriculum**. Madrid. Ed. Morata.
- 📖 Consejería de Educación y Ciencia (1994), **Decreto de Bachillerato**. Área de Educación Física. p. 8760. Sevilla: BOJA núm.115. España.
- 📖 FLORENCE, J., Brunelle, J., Carlier, G. (2000), **Enseñar Educación Física en Educación Secundaria**. Ed. Inde. Barcelona. España.
- 📖 GINÉ FREIXES, N., Parcerisa, A. (2000), **Evaluación en la Educación Secundaria. Elementos para la reflexión y recursos para la práctica**. Barcelona. Ed. Graó.
- 📖 GIRALDES, Mariano (1994), **Didáctica de una cultura de lo corporal**. Buenos Aires. Ed. Gráficas Guadalupe.
- 📖 GÓMEZ Jorge. (2002), **La educación en el patio. Una nueva mirada**. Buenos Aires. Ed. Stadium.
- 📖 GONZÁLEZ HERRERO (1998), **Educación Física en Primaria. Fundamentación y desarrollo curricular**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 LUCINI, Fernando (1994), **Temas transversales**. 3ª. Ed. Madrid. Grupo Anaya S.A.
- 📖 MARTÍNEZ DE HARO, V., Hernández Álvarez, J.L. (1997), **Educación Física**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 MARTÍNEZ LÓPEZ, Emilio (2001), **La evaluación informatizada en la Educación Física**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 OMEÑACA CILLA, R., Ruiz Omeñaca, J. (1999), **Juegos Cooperativos y Educación Física**. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 POGGI, Margarita y otros. **Evaluación. Nuevos significados para una práctica compleja**. Bs.As. Editorial Kapelusz

- 📖 REY Bernard, (1996), **De las competencias transversales a una Pedagogía de la intención.**
- 📖 RUIZ PÉREZ (1995), **Competencia motriz.** España. Ed. Gymnos.
- 📖 STAINBACK, William y Susan, (1999). **Aulas inclusivas.** Madrid. Ed. Narcea.
- 📖 VAILLANT, D. y Marcelo García, C. (2000), **¿Quién educará a los educadores?** Montevideo. Ed. Productora Editorial.
- 📖 VÁZQUEZ Benilde (1989), **La Educación Física en la educación Básica.** Madrid. Ed. Gymnos.

Revistas:

- 📖 A.A.V.V. Revista "Quehacer educativo" Nros. 33, 34 y 45. Artículos de Carlos Cullen, Bernard Rey y Pereda.
- 📖 Revista chilena de Educación Física, "Nociones Filosóficas sobre el Deporte". DIEM, Carl,
- 📖 Nexo Sport. 2004 N° 252 "Campamento y pequeños grupos " Artur Parcerisa. España.
- 📖 Nexo Sport. 2004 N° 252 " Educaición Física y salud. Mito o realidad" Arnaldo Gomensoro
- 📖 Nexo Sport. 1998 N° 188 " Gasto energético de las Actividades Físicas. Dr, Mario Boski. Argentina.