

EDUCACION FISICA Y RECREACION PRIMER AÑO CICLO BÁSICO- REFORMULACIÓN 2006

FUNDAMENTACIÓN

La Educación Física es la acción pedagógica, que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social y cultural. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos inter-disciplinarios apoyándose entonces en la medicina, la psicología, la biología, etc. Genera condiciones que posibilitan la introspección del hombre sobre su ser corporal y promueve su relación dialéctica con las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda al fortalecimiento físico y afectivo para afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Ha de promover y facilitar a cada alumno el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades; a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y con relación a los demás..

La Educación Física posee un objeto de estudio determinado y original: las conductas motrices. Éstas representan una manera de ser que expresa al individuo en una totalidad activa y realizan un modo de relación con uno mismo, con el otro y con los demás. Son el origen de la Educación Física en tanto que disciplina específica.

La conducta motriz es el comportamiento motor portador de significado. Se trata por lo tanto, de la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona activa, donde su forma de expresarse es preferentemente motriz. La transferencia del aprendizaje es el epicentro de los problemas educativos, y en nuestra disciplina, constituye la raíz de la evolución de las conductas motoras.

En definitiva, la Educación Física se integra desde sus particularidades, profundamente en la Educación, concebida ésta como un proceso intencional y sistemático en el cual el educador cumple el rol de conductor y facilitador.

OBJETIVOS GENERALES

- Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Conocer y practicar modalidades deportivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego. Colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Conocer y valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
- Desarrollar la autonomía a través de la toma de decisiones y de una actitud reflexiva y crítica.
- Desarrollo de la capacidad de interacción social que implique una actitud de pertenencia, solidaridad y cooperación.

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 y comunicación.
- 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.
- Interaccionar en grupos mejorando la habilidad de comunicación.
- Autoevaluarse y evaluar en forma crítica y constructiva su proceso de aprendizaje.

CONTENIDOS BÁSICOS ESENCIALES

Se entiende por contenidos básicos esenciales los que orientan al docente incidiendo en el desarrollo curricular, como un proceso de indagación sobre el valor educativo de un programa, su importancia exigencias y significados.

* Conocimiento del propio cuerpo. El cuerpo como unidad psicofísica es el referente fundamental de la Educación Física. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.

En el púber y el joven, el progreso de ese conocimiento corporal servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicada sistemáticamente.

* Mejora de la salud y la calidad de vida. La actividad física supone no sólo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física, síquica y social, se constituyen en una de las funciones fundamentales de la Educación Física.

Se pretende mejorar de forma armónica el rendimiento motor de los alumnos que lleve a incrementar su disponibilidad física. El equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo, son elementos relevantes de esta contribución a la salud y calidad de vida.

* Actividad lúdica. El juego -innato en la naturaleza humana-, y el deporte -como una construcción social de alta relevancia en nuestro tiempo-, son en sí mismos factores de actividad física. Al integrarse en un entramado de relaciones sociales contribuyen al desarrollo humano fomentando las relaciones interpersonales.

Se deberá conseguir que ambos se constituyan en hechos educativos, para lo cual deberán tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, habilidad u otros criterios de discriminación, centrados en la mejora de las capacidades motrices y no con la exclusiva finalidad de lograr un resultado en la actividad competitiva.

* Expresión y comunicación. Las posibilidades del cuerpo a través del lenguaje corporal nos permiten interrelacionar, en una unidad, el mundo interno con sus vivencias y percepciones, con el mundo externo.

El uso intencional del espacio-tiempo y la intensidad del movimiento, mediante la utilización de técnicas específicas de las distintas manifestaciones expresivas (danzas, mímicas, etc.), no como un fin en sí mismo, sino como un diálogo consigo mismo y con los demás, abre importantes posibilidades de enriquecer la propia expresión y comunicación.

CRITERIOS GENERALES

El contenido se secuenciará en el curso, abarcando los necesarios como para poder conseguir los objetivos establecidos. En cualquier caso, los bloques que se consignan no son preceptivos en su aplicación total, tanto en el curso como en el ciclo (1° a 3° del Ciclo Básico). El profesor será el encargado de seleccionarlos, para que organice a su criterio las unidades didácticas, las secuencias y temporalice. El orden de los bloques no está, por lo tanto, prefijado.

Respecto de los bloques de contenidos

1. Los contenidos de un ciclo presupondrán la adquisición de los del ciclo anterior, los cuales continúan siendo incluidos en otros contenidos de mayor complejidad.
2. Los bloques han de permitir integraciones e interconexiones de contenidos incluidos en diferentes unidades didácticas.
3. Los bloques han de intentar referirse a lo actitudinales y cognitivos.
4. En el primer ciclo se buscará preferentemente una enseñanza comprensiva, abarcativa y global, mientras que en el segundo ciclo se dará paso progresivamente a la diversidad de intereses.
5. Se intentará que a través del Ciclo Básico se conozcan los deportes clásicos: Fútbol, Voleibol, Básquetbol, Handball, Atletismo y Gimnasia.

* Contenidos. En Educación Física, son los medios e instrumentos que ayudan a conseguir los objetivos, teniendo siempre presente las capacidades e intereses de los alumnos.

Este término se refiere al conjunto de hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en la práctica educativa.

Los contenidos que se detallan más adelante se refieren a los bloques que se deberán desarrollar en el curso, combinando acertadamente los de Desarrollo Corporal, Iniciación Deportiva, Actividades en el Medio Natural y Ritmo y Expresión, de manera que partiendo de la primacía de Desarrollo Corporal -aproximadamente un 60 % del tiempo en Primero llegue a un 40 % en Tercero-, ésta vaya dejando lugar a la Iniciación Deportiva -que ocupa desde un 40% en Primero a un 60 % en Tercero-.

Las actividades deberán tener plena significación para el alumno, por lo que se insistirá en la explicación de los elementos que la componen, su utilidad, sus efectos orgánicos, psicológicos, sociales, sus variaciones, etc.

ORIENTACIÓN DEL APRENDIZAJE

Orientaciones Metodológicas

La práctica educativa es el proceso por el cual se concretan las intenciones y los propósitos del currículo. En el caso específico de la Educación Física, este proceso es esencialmente dinámico, práctico-reflexivo, social y culturalmente significativo; por ello nuestra opción pedagógica será la del "ser que se mueve", por lo tanto el norte del trabajo educativo son las conductas motrices, para ello requerimos asumir una metodología centrada en la participación de los estudiantes en su propio proceso educativo y privilegiar al juego como elemento didáctico y transversal de los aprendizajes en Educación Física.

* Motivación. El contexto de todos los procesos de aprendizaje debe darse en medio de un ambiente de motivación e interés para el estudiante. Un importante aspecto motivacional es la participación de los estudiantes en cada uno de los momentos del proceso pedagógico (programación, ejecución, evaluación, etc.). Tampoco debe olvidarse el potencial motivador de las actividades de carácter recreativo.

* Atención a la diversidad. Se deberá tener en cuenta que todos nuestros estudiantes en el marco de los grupos liceales son diferentes por diversos motivos: contextura física, experiencia anterior, sexo, crecimiento, madurez, características socio-económicas, etc.

La propuesta coeducativa se orientará por un lado hacia una práctica no discriminativa, ya que las posibilidades de ejercitación son iguales para todos, y por otro, se insistirá en el desarrollo en valores que mejore las relaciones humanas.

Es deber del docente saber encontrar el estímulo correcto según el momento y las necesidades individuales; intentando que cada uno, por un lado, pueda desarrollar sus capacidades y aptitudes al máximo y por otro, pueda superar aquellas carencias que perjudiquen su mejor desempeño.

* Inserción en el Centro. Se deberán extremar los esfuerzos para lograr una propuesta coherente y organizada de todo el Centro Liceal, siendo necesaria una eficaz coordinación de planes y acciones entre todos los actores de la Institución en torno al Proyecto Curricular. Esto se implementará en los aspectos programáticos, de orientación pedagógica, de requerimientos escolares, de horarios, de eventos, uso del material y espacios, etc. avanzando hacia una educación integral e integrada.

* Planificación. El Plan Anual (que se debe elaborar en coordinación y con la participación de los estudiantes) debe convertirse en "la guía diaria de la acción", evitando la práctica burocrática de su confección exclusivamente como requisito administrativo a cumplir.

La planificación nos permite asegurar un ordenamiento adecuado de los procesos de enseñanza, evitando su rutinización, al ir evaluándolo en un marco de creatividad reflexiva. En su composición se insistirá en un lenguaje claro, sencillo y sintético, expresando en el tiempo el tratamiento de objetivos y contenidos tomados como Bloques de Contenidos, estando también presente eventos ordinarios y

extraordinarios (encuentros, torneos, etc.), así como los momentos de evaluación y calificación. La programación será abierta y flexible para permitir las coordinaciones y cambios posteriores a su puesta en práctica.

Esta forma de planificación por Unidades Didácticas puede complementarse con otras formas: por Proyectos de Trabajo y/o por Centros de Interés.

* Evaluación. Se entiende que la evaluación desde el punto de vista educativo es una instancia, en que cada alumno será ayudado a encontrar en la clase de Educación Física, ocasiones propias de aprendizajes y a prolongar de manera autónoma lo que ha vivido. En este sentido se desprende que los alumnos serán evaluados por sus progresos, relativos a competencias fundamentales, dando cuenta de connotaciones particulares no relacionado con logros predeterminados, sino con el alcance de una mayor comprensión de la adquisición de capacidades abiertas colmadas de significados lúdico, cognitivo – motrices.

Se han de evaluar los conocimientos previos, la situación grupal, las condiciones materiales, los insumos didácticos, el Centro y su Proyecto, los equipos docentes, la intervención docente, el logro de los objetivos, los resultados, la evaluación misma. Señala en que medida el proceso educativo logra sus objetivos fundamentales y confronta los fijados con los realmente alcanzados.

Al evaluar se tendrán en cuenta todos los aspectos que se incluyen en la planificación de la enseñanza, contemplando lo procedimental, conceptual y actitudinal. Se considerará la evaluación diagnóstica, de proceso, de producto, la coevaluación, la heteroevaluación y la autoevaluación.

Ha de ser una operación sistemática, integrada en la actividad educativa con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento del alumno, lo más exacto posible en todos los aspectos de su personalidad. Aportando una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en ésta inciden.

La utilización combinada de las diferentes formas de evaluación contribuirá a enriquecer el proceso de enseñanza y de aprendizaje, favoreciendo también la retroalimentación y flexibilización del plan anual.

PRIMER AÑO UNIDADES DIDÁCTICAS

PROCEDIMIENTOS

1. DESARROLLO CORPORAL

Ejercitaciones que desarrollen las capacidades condicionales generales en las diferentes zonas del cuerpo y los conceptos que le dan sustento racional en función de una buena salud.

Correcta postura.

a) -Resistencia general aeróbica:

Como la habilidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente, desarrollada por movimientos generales del cuerpo.

-Resistencia muscular localizada:

Con relación a la cantidad de repeticiones que pueden hacerse de un movimiento durante un periodo de tiempo prolongado.

b) Fuerza:

-De la musculatura de sostén (postura):

especialmente los músculos antigravitacionales (abdominales, dorsales, etc.).

c) Velocidad:

Como la capacidad del cuerpo humano de realizar sucesivos movimientos del mismo tipo lo más rápidamente posible, con la totalidad del cuerpo o una parte del mismo:

-Velocidad de reacción:

capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo, ...).

-Velocidad gestual o de ejecución:

ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible (lanzamiento de un penal en Handbol).

-Velocidad de traslación:

distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo (por ejemplo carrera de 60 m.).

-Velocidad de resistencia:

capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad (por ejemplo carrera de 200 m).

d) Movilidad articular y flexibilidad:

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos. Depende de dos factores:

-Movilidad articular:

posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.

-Elasticidad muscular:

posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.

2- INICIACIÓN DEPORTIVA

Es el proceso de aprendizaje seguido por los estudiantes para la adquisición del conocimiento básico y su ejecución práctica, desde que toma contacto con el deporte, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, a su táctica y a su reglamento.

Se refiere a juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos, que faciliten el aprendizaje de sus fundamentos técnicos y de sus tácticas y estrategias.

Deberán abordarse uno o dos deportes colectivos: por ejemplo: handbol, futsal, etc. y uno o dos deportes individuales, por ejemplo: atletismo (carreras, saltos, lanzamientos), ciclismo, patineta, gimnasia (saltos, equilibrios, trepas, rodadas, posiciones invertidas, etc.) Se contemplará a la tradición y el interés local.

3- Actividades en el medio natural:

Utilizar las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.

4- Ritmo y Expresión:

Experimentar actividades en las que se combinen distintos ritmos y se manejen diversos objetos.

ACTITUDES

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --la actitud de perseverancia, dedicación y responsabilidad;
--la actitud de respeto a sí mismo, a los demás y hacia el centro educativo,
--tomar conciencia del cuidado del propio cuerpo como valor en sí;
--la adquisición de hábitos que están ligados al ejercicio y que en conjunto provocan actividades que favorecen la salud corporal.
- 2- --cuidado de la infraestructura y del material como bien común;
--fomento del trabajo en equipo.
- 3- --aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio ambiente urbano y natural
- 4- --disposición favorable a la desinhibición.

CONCEPTOS

Se desarrollarán todos aquellos que tengan que ver con las actividades planificadas por el docente, como por ejemplo:

- 1- --la sesión de actividad física: calentamiento, parte central, vuelta a la calma;
--conocimiento de las zonas corporales y sus masas musculares;
--concepto de buena postura y alineación corporal;
--salud e higiene.
- 2- --nociones de deporte, gimnasia y juego;
--diferencia entre actividad recreativa y deporte de alto rendimiento;
--aspectos reglamentarios de los deportes abordados.
- 3- --conocimiento del medio natural y el impacto que el hombre genera.
- 4- ---conocimiento de diferentes ritmos que posibiliten su desenvolvimiento.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Las orientaciones metodológicas deben pensarse como punto de partida para que el docente reflexione e implemente estrategias adecuadas, métodos, que puestas en práctica bajo determinados contextos - condiciones humanas, ambientales y materiales-, logren resultados acordes con lo planificado. La planificación, la organización y la metodología tienen que ser abiertas, flexibles, modificables. La intervención pedagógica está estrechamente vinculada al medio

Las actividades deberán tener plena significación para el alumno, por lo que se insistirá en la explicación de los elementos que la componen, su utilidad, sus efectos orgánicos, psicológicos, sociales, sus variaciones, etc.

Estas orientaciones no pueden establecerse como técnicas de intervención de forma ideal, dado que el contexto en que se trabaja no es uniforme, y por tanto, la actuación pedagógica no puede tener una estructura rígida y de resultados inequívocos.

Formación Corporal	Actividades Deportivas	Medio natural,	Ritmo y expresión
<p>Se privilegiará todo lo que tiene que ver con las ejercitaciones que aseguren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ desarrollo corporal, ➤ atiendan los defectos posturales 	<p>El nivel a lograr será el de la iniciación deportiva, recomendando la exploración y práctica técnico-táctica de diversas modalidades individuales y colectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ desarrollando las bases para una mayor especialización posterior, de manera que el alumno pueda, al finalizar el período, jugar fluidamente en forma facilitada o adaptada a los deportes elegidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posibilidad de exploración de habilidades específicas de distintas disciplinas físico-deportivas. ➤ conocimiento y respeto de normas de prevención y seguridad. ➤ conocimiento de técnicas de orientación. ➤ inclusión de estas actividades en el marco de coordinaciones con otras áreas, con enfoques interdisciplinarios. 	<p>El desarrollo de habilidades y técnicas de expresión y comunicación corporales. adaptación de elementos expresivos básicos (gesto, postura, etc.).</p>

EVALUACIÓN

Se sugiere que se tomen como base para la evaluación, además de los parámetros referidos al Proyecto de Centro y los desarrollados durante el curso, los siguientes, jerarquizando la evaluación de proceso sobre la de rendimiento:

Procedimental:	Actitudinal:	Conceptual:
<ul style="list-style-type: none"> • Acrecentamiento individual de las capacidades físicas, mejorando con respecto a su nivel inicial. • Aplicación de las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica. • Saber jugar a los deportes elegidos en forma adaptada o facilitada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud de trabajo y cuidado del cuerpo. Interiorización de normas que faciliten la convivencia social. <ul style="list-style-type: none"> • Logro de la disposición favorable a la desinhibición. • Mejora de la actitud de aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio ambiente urbano y natural. • Incorporación de una actitud de cuidado de la infraestructura y del material como bien común. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las capacidades físicas que entran en juego en las actividades realizadas. • Identificación de los juegos y deportes tradicionales y populares, conociendo los elementos que les son propios: reglas, instalaciones, material, vocabulario, etc. • Concepto de buena postura. • Identificación de las capacidades físicas que entran en juego en las actividades realizadas. • Identificación de los juegos y deportes tradicionales y populares, conociendo los elementos que les son propios: reglas, instalaciones, material, vocabulario, etc.

PERFIL DE EGRESO

- Esté concientizado para la práctica de actividades físicas.
- Sea consciente del funcionamiento de su cuerpo en pro de su salud y mejora de la calidad de vida.
- Pueda actuar de manera responsable, ante situaciones cotidianas.
- Pueda 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.
- 📖 GONZÁLEZ HERRERO (1998), Educación Física en Primaria. Fundamentación y desarrollo curricular. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- 📖 GÓMEZ, Jorge (2002), La Educación Física en el patio. Una nueva mirada. Buenos Aires. Ed. Stadium
- 📖 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.
- 📖 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.