

Mujeres en movimiento: Una mirada científica y corporal al deporte femenino

(Propuesta Didáctica)



Descripción:

La propuesta “Mujeres en movimiento” está dirigida a estudiantes de Tramo 4 y articula Ciencias del Ambiente (Biología) y Educación Física a partir del estudio del movimiento humano. El eje integrador es la comprensión del sistema locomotor y su relación con la práctica corporal, incorporando además una perspectiva de género que visibiliza la participación de las mujeres en el deporte y en la cultura corporal.

Se propone que las y los estudiantes comprendan el movimiento como fenómeno biológico, cultural y social, integrando explicación científica y experiencia motriz, mediante actividades de indagación, modelización y práctica corporal reflexiva.

Fundamentación

Desde una perspectiva pedagógica interárea, el movimiento constituye un punto de encuentro genuino entre Ciencias del Ambiente y Educación Física. Mientras Biología aporta la comprensión del cuerpo como sistema organizado en el que estructura y función se relacionan dinámicamente, Educación Física ofrece la experiencia situada del movimiento, donde ese sistema se pone en acción.

La articulación no se plantea como superposición temática sino como construcción de sentido compartido. El conocimiento científico sobre huesos, músculos y articulaciones adquiere significado cuando se experimenta corporalmente en situaciones motrices concretas. A su

vez, la práctica corporal se enriquece cuando la y el estudiante puede explicar qué ocurre en su cuerpo, anticipar efectos del esfuerzo y regular su acción con mayor conciencia.

El enfoque se inscribe en la lógica competencial del marco curricular nacional, promoviendo desempeños observables que integren saber, saber hacer y saber ser, favoreciendo el pensamiento crítico, la argumentación fundamentada y la toma de decisiones corporales responsables.

Formato: Propuesta didáctica

Ciclo: 2

Tramo: 4

Grado: 5° y 6°

Competencias generales: comunicación- pensamiento científico- pensamiento computacional - intrapersonal				
Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	<p>CE2. Competencia motriz (para la resolución de situaciones sociomotrices)</p> <p>Regula y ajusta sus acciones motrices en función de las demandas de la práctica corporal y del cuidado de sí.</p>	<p>Contenido estructurante Las prácticas corporales y su incidencia en la salud y el desarrollo personal.</p> <p>Contenido específico La regulación del esfuerzo y la conciencia corporal en situaciones motrices.</p>	Regula la intensidad del esfuerzo en función de la actividad física que realiza, identificando y describiendo cambios corporales producidos durante la misma.
CIENTÍFICO-MATEMÁTICO	Ciencias del Ambiente (Biología)	<p>CE1. Organiza, reorganiza y planifica sus argumentaciones de forma colaborativa, ante hechos y fenómenos del mundo natural para tomar decisiones respecto al cuidado de sí mismo y del ambiente.</p>	<p>Contenido estructurante del tramo: Anatomía y fisiología</p> <p>Adaptación: Sistema locomotor. Autocuidado y prevención de lesiones.</p>	<p>Adaptación: Reflexiona sobre la importancia del autoconocimiento y autocuidado como forma de preservar la salud propia y de sus pares. Identifica y describe al sistema locomotor humano.</p>

Metas de aprendizaje sugerida a adaptar por cada docente:

Mediante esta propuesta, las y los estudiantes:

- Comprenderán el funcionamiento del cuerpo humano para adoptar decisiones responsables en el cuidado del sistema locomotor, fundamentado en conocimientos científicos.
- Integrarán conocimientos científicos sobre el funcionamiento del cuerpo humano con experiencias motrices concretas, comunicando sus aprendizajes a través de producciones colectivas que visibilicen el aporte de las mujeres al deporte.

La/s meta/s de aprendizaje se adaptarán de acuerdo a la realidad del grupo a cargo del docente.

A continuación, se presenta una secuencia posible a desarrollar de forma coordinada entre el/la docente de clase y el/la docente de Educación Física.

ACTIVIDAD 1: Estaciones de movimiento

- Esta actividad se centra en la vivencia motriz intencionada. El foco no está en “imitar deportes”, sino en experimentar patrones motores, ajustar la acción corporal y desarrollar conciencia sobre la relación entre movimiento, técnica y regulación del esfuerzo.
- Se organiza un circuito rotativo de estaciones.
- Antes de comenzar, se realiza una activación general con movilidad articular y ejercicios de coordinación dinámica, enfatizando alineación corporal, apoyo plantar y control respiratorio.

Estación Atletismo:

- **María Pía Fernández:** carreras de media distancia y registro de pulso.
- **Déborah Rodríguez** – Atletismo.

Capacidad condicional priorizada: resistencia aeróbica y ritmo de carrera.

Capacidad coordinativa: regulación espacio-temporal.

- Las/os estudiantes realizan carreras de media distancia en trayectos marcados con referencias visuales. Se trabaja la noción de ritmo sostenible, braceo coordinado y alineación del eje corporal.
- Se propone una consigna técnica concreta: mantener frecuencia de zancada estable durante un tiempo determinado. Luego registran pulso y percepción subjetiva del esfuerzo.
- Se incorpora un momento de conciencia corporal: identificar qué segmentos corporales participan con mayor intensidad y cómo influye la respiración en el rendimiento.

Estación Básquetbol:

- **Desireé Franco:** pases, lanzamientos y desplazamientos.

Capacidades priorizadas: coordinación óculo-manual, velocidad de reacción y cambios de dirección.

- Se trabajan secuencias de pase en movimiento, recepción con desplazamiento y lanzamiento en apoyo.
- El énfasis está en la postura básica, flexión de rodillas, control del centro de gravedad y orientación corporal hacia el objetivo.
- Se introducen pequeñas situaciones de toma de decisión, por ejemplo elegir tipo de pase según distancia.

- **Conciencia corporal:** reconocer la acción coordinada entre tren inferior y superior y ajustar la fuerza aplicada en el lanzamiento.

Estación Tenis:

→ **Serena Williams:** coordinación óculo-manual y desplazamientos laterales.

- Se realizan ejercicios de golpe simulado con pelotas de baja presión o implementos adaptados.
- Se enfatiza la posición de espera, apoyo alternado y transferencia del peso corporal.
- Se trabajan desplazamientos laterales cortos con cambios de dirección, manteniendo estabilidad del tronco y mirada al frente.
- **Conciencia corporal:** identificar la importancia de la rotación del tronco y la acción del hombro en la precisión del golpe.

Estación Boxeo:

→ **Cecilia Comunales:** Boxeo.

Capacidades priorizadas: coordinación segmentaria, equilibrio dinámico y velocidad gestual.

- Se realizan secuencias técnicas básicas sin contacto, como combinación de desplazamientos adelante-atrás con golpes al aire controlados. Se enfatiza guardia, alineación muñeca-codo-hombro y protección corporal.
- Se incorporan ejercicios de reacción ante estímulos visuales del docente para estimular rapidez y control.
- **Conciencia corporal:** percibir el rol del core en la estabilidad y en la generación de fuerza.

Actividad inclusiva:

Para quienes no pueden realizar actividad física:

Se propone tener el rol de observadores científicos, registrando:

- Movimientos realizados.
- Músculos implicados.
- Errores de postura.

A su vez, se les solicita que elaboren recomendaciones de cuidado. De esta manera participan activamente desde la observación y el análisis.

Cierre reflexivo:

Luego de la recuperación activa y la regulación respiratoria, se organiza un espacio de reflexión guiada que articula tres planos: técnico, corporal y social.

Primero se recupera la experiencia motriz desde la especificidad disciplinar. Se invita a los estudiantes a identificar qué ajustes técnicos realizaron para mejorar su desempeño en cada estación, cómo regularon la intensidad del esfuerzo y qué diferencias percibieron entre actividades de resistencia, coordinación y velocidad gestual. Se promueve que utilicen vocabulario propio del campo, como ritmo, apoyo, equilibrio, alineación, control postural o transferencia de peso.

- Luego de rotar por las estaciones:

?

¿Cómo cambió mi respiración?
¿Qué músculos sentí más activos?
¿Qué decisiones motrices tuve que tomar?
¿Cómo se prepara una deportista de élite?


ACTIVIDAD 2: ¿Cómo se mueve nuestro cuerpo?


Indagar para fomentar la conciencia corporal:

?


- ¿Qué partes del cuerpo se movieron en las diferentes estaciones propuestas en Educación Física?
- ¿Qué permitió ese movimiento?
- ¿Qué pasa si no hay huesos? ¿Y si no hay músculos?

- Retomar las interrogantes realizadas en Educación Física y registrar las hipótesis en el pizarrón.
- Presentar imágenes o audiovisuales del sistema locomotor:
 - Sistema muscular.
 - Sistema óseo.
 - Articulaciones.

 Se adjunta Anexo 1 con imágenes de lo explicitado y audiovisual:

 [El sistema locomotor | El cuerpo humano para niños | El sistema óseo y muscular](#)

- A continuación se trabajará en equipos de no más de 3 integrantes.
- Cada grupo recibe una imagen de un cuerpo humano.
- Deben señalar:
 - 5 músculos conocidos.
 - 3 articulaciones.
 - 3 huesos importantes.

 Se adjunta Anexo 1: Sistema locomotor para completar

- Se realiza la puesta en común y corrección colectiva.
- Para cerrar esta actividad se realiza una reflexión guiada:



?

- ¿Por qué el sistema locomotor es fundamental en el deporte?
- ¿Qué implica cuidar el sistema locomotor durante la práctica deportiva y qué consecuencias puede tener no hacerlo?

ACTIVIDAD 3: Aula invertida- Mujeres en el Deporte

Desarrollo de la actividad:

Instancia inicial (ejemplos disparadores): El/la docente seleccionará y compartirá en CREA materiales audiovisuales o fichas biográficas de las siguientes deportistas, priorizando referentes nacionales:

Deportista	Disciplina	Destacada por...	Enlaces a audiovisuales y datos biográficos
María Sara Grippoli	Taekwondo	Primera practicante uruguaya de taekwondo en participar de una edición de los Juegos Olímpicos. (París 2024)	 ¿QUIÉN ES MARÍA SAR...
Juliana Castro	Fútbol	Goleadora histórica de la selección femenina uruguaya.	 Historias de cancha, Juli...
Fiorella Bonicelli	Tenis	Campeona de Roland Garros (1975 y 1976)	https://es.wikipedia.org/wiki/Fiorella_Bonicelli
Ana María Norbis	Natación	Pionera en natación femenino uruguayo. Logró récords internacionales y se posicionó entre las mejores del mundo.	https://www.espn.com.uy/otros-deportes/nota/_id/10071212/ana-maria-norbis-la-mujer-nadadora-que-marco-una-era
Julia Paternain	Atletismo (Maratón)	Primera medalla en la historia del atletismo uruguayo en la maratón femenino en el Mundial de Atletismo 2025. (Tokio)	https://www.espn.com.uy/otros-deportes/nota/_id/15680385/quien-es-julia-paternain-la-atleta-uruguaya-que-sorprendio-al-mundo https://www.olympics.com/es/noticias/julia-paternain-uruguay-primera-medalla-historia-mundial-atletismo-2025-maraton

Consigna para los estudiantes: Luego de visualizar y analizar los ejemplos proporcionados, se invitará a los estudiantes a convertirse en investigadores. La consigna a publicar en CREA (en un muro, foro o tarea) será la siguiente:

Consigna:


"Investiguen y compartan en este espacio un video, una ficha biográfica o cualquier recurso que encuentren sobre una mujer deportista uruguaya que les llame la atención. Puede ser una de las que ya vimos, o cualquier otra que admiren, de cualquier deporte. Si encuentran información sobre alguna deportista de su propia localidad, barrio o incluso familiar, ¡mucho mejor! No olviden incluir una breve explicación de por qué eligieron a esa deportista o qué es lo que más les gusta de su historia."

Incluir:

- ¿Qué deporte practica?
- ¿Qué parte del cuerpo usa más?
- ¿Realiza alguna actividad de calentamiento antes de comenzar con la práctica?
¿Cuál?

ACTIVIDAD 3.1: En el aula

- Se realiza trabajo en equipos.
- Cada grupo recibe una deportista y debe completar una ficha:
 - Nombre del deporte.
 - Movimientos principales (saltar, lanzar, correr, girar).
 - Músculos más utilizados.
 - Tipo de articulación implicada.
 - Riesgos si no hay calentamiento.
- Se recomienda acompañar con láminas musculares para consulta.

 Se adjunta Anexo 2- Ficha de la deportista

ACTIVIDAD 4- Juego de Mesa: "Mujeres en Movimiento"

Materiales

- Cartulina.
- Dados.
- Fichas.
- Tarjetas informativas.

Diseño del tablero:

En equipos de 2 a 4 integrantes:

- Dibujan un recorrido con casilleros.
Incluyen:
 - Casilleros con deportistas.
 - Casilleros de "No calentó".
 - Casilleros de "Buena elongación".

- Casilleros de “Lesión por sobrecarga”.

Creación de tarjetas:

Cada equipo crea 6–8 tarjetas.

Ejemplo:

- *“Practica atletismo. Usa principalmente cuádriceps. ¿Por qué debe elongar después?”*
- *“No realizó calentamiento. Explica qué músculos debería activar.”*

La/el docente supervisa la precisión científica.

Prueba del juego

Los equipos intercambian tableros y juegan, pero con una condición:

Para avanzar deben responder correctamente la consigna científica.

- Equipos de 2 a 4 integrantes.
- Se tira el dado y se avanza por casilleros con deportistas.
- Al caer en una deportista, deben explicitar:

- Qué disciplina practica.
- Qué músculos utiliza principalmente.
- Qué tipo de movimiento realiza.
- Qué cuidados necesita ese deporte.

Casilleros especiales:

- “No realizó calentamiento” → pierde un turno.
- “No estiró lo suficiente” → debe explicar qué músculos debería elongar.
- “Lesión por sobrecarga” → retrocede casilleros.
- “Buen cuidado muscular” → avanza.

El juego va al patio

Luego de tener claras las normas se saldrá al patio para practicarlo.

Antes de salir se identifican qué músculos se usarán en la actividad.

Se practican mini versiones adaptadas de:

- Carreras cortas.
- Lanzamientos.
- Saltos.
- Circuitos coordinativos.

- Antes se realiza el calentamiento dirigido por estudiantes.
- Después se procede a practicar la elongación consciente, mencionando los músculos trabajados.
- Se cierra la actividad con interrogantes que propicien la conciencia corporal y la reflexión:

- *¿Qué músculos sintieron más?*
- *¿Qué pasa si no calentamos?*

- *¿Por qué es importante el descanso?*

- Se registran las conclusiones en el cuaderno para continuar trabajando en futuras instancias.

Para quienes no pueden realizar actividad física:

Es importante que quienes no puedan realizar Educación Física por algún motivo, sean partícipes de la clase de una manera activa de todas formas. Para eso se les puede asignar el rol de ser observadores científicos que registran:

- Movimientos realizados.
- Músculos implicados.
- Errores de postura.

Y a su vez deben elaborar recomendaciones de cuidado, las cuales se comunicarán con el resto del grupo.

Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación

La implementación de esta propuesta interárea requiere una mirada integrada, donde la enseñanza de las Ciencias Naturales y la Educación Física dialoguen de forma permanente y complementaria. Se sugiere organizar el trabajo desde una lógica de proyecto, con momentos diferenciados pero articulados: indagación científica, experimentación corporal y reflexión crítica. Esta secuencia favorece la comprensión profunda, evitando fragmentaciones entre el saber conceptual y la experiencia motriz.

Desde el área de Ciencias Naturales, es recomendable priorizar una enseñanza basada en la indagación. Esto implica promover la formulación de preguntas genuinas por parte de los estudiantes. Desde Educación Física, la propuesta debería sostenerse en una metodología activa que combine situaciones globales de juego con tareas específicas de exploración motriz. No se trata únicamente de reproducir técnicas deportivas, sino de comprender la lógica interna de las prácticas corporales: el uso del espacio, la toma de decisiones en situación, la cooperación, la anticipación y la regulación del esfuerzo. Las estaciones de trabajo permiten diversificar experiencias, atender distintos niveles de desempeño y garantizar tiempos de participación activa elevados.

Es importante que el docente promueva instancias de reflexión posterior a la práctica corporal. Preguntas como “¿qué cambios notaron en su respiración?”, “¿qué decisiones tuvieron que tomar durante el juego?”, “¿cómo se organizaron como equipo?” contribuyen a desarrollar conciencia corporal y metacognición. La verbalización de sensaciones y estrategias fortalece la comprensión del propio cuerpo en movimiento y favorece aprendizajes más significativos.

Al proponer la implementación de la estrategia de aula invertida para abordar la temática de las mujeres en el deporte, se promueve la investigación, la visibilización de referentes femeninos —con especial énfasis en deportistas uruguayas— y el intercambio colaborativo entre estudiantes. Los objetivos son incentivar la investigación autónoma en los estudiantes sobre trayectorias deportivas femeninas, visibilizar y revalorizar el rol de la mujer uruguaya en diversas disciplinas deportivas, tanto a nivel nacional como internacional, y promover el uso de la plataforma CREA como espacio de intercambio y construcción colectiva del conocimiento.

La lista de deportistas inicial es orientativa y flexible. Se sugiere priorizar la búsqueda de referentes locales o cercanas a la realidad del grupo, por ejemplo deportistas del departamento, de la ciudad o incluso exalumnas de la institución si las hubiera. Se puede ampliar el abanico incluyendo deportistas de disciplinas menos difundidas como handball, hockey sobre césped (ejemplo: selección femenina “Las Cimarronas”), boxeo (como Chris Namús) o remo. Para dar perspectiva histórica, se sugiere buscar figuras como Luciana Granarolo (pionera en el básquetbol femenino) o Margarita Tiscornia (equitación). Se sugiere moderar y retroalimentar las participaciones de los estudiantes en CREA para enriquecer el intercambio. Esta actividad puede ser el punto de partida para profundizaciones posteriores, como la creación de biografías colaborativas, líneas de tiempo del deporte femenino en Uruguay o debates sobre el apoyo institucional al deporte femenino en el país.

En cuanto al seguimiento, se evaluará la participación en la propuesta, la pertinencia de los recursos compartidos, con énfasis en la presencia de deportistas uruguayas, y la fundamentación personal de cada estudiante sobre la elección de su deportista.

El juego también se desarrolla en el aula o en el patio para estudiantes con impedimentos temporales para realizar actividad física y para quienes no pueden participar activamente en Educación Física. De este modo se mantiene la temática, se garantiza participación significativa y se trabaja el contenido desde el análisis, la estrategia y la reflexión.

En relación con la evaluación, se recomienda adoptar un enfoque formativo y continuo, centrado en procesos más que en resultados aislados. La observación sistemática durante las actividades prácticas permite registrar avances en la toma de decisiones, el ajuste motor y la participación cooperativa. En Ciencias Naturales, la valoración puede focalizarse en la calidad de las explicaciones, el uso adecuado de conceptos científicos y la interpretación de datos obtenidos. Las producciones finales, como paneles, presentaciones o exposiciones en la galería interactiva, ofrecen evidencias integradas del aprendizaje.

La autoevaluación y la coevaluación constituyen instancias valiosas para consolidar aprendizajes. Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre qué comprendieron acerca del funcionamiento de su cuerpo, qué habilidades motrices lograron mejorar y qué nuevas miradas construyeron sobre la participación de las mujeres en el deporte fortalece la autonomía y el pensamiento crítico.

Finalmente, se sugiere mantener una coordinación fluida entre el docente de clase y el docente de Educación Física, planificando conjuntamente los momentos de articulación conceptual y experiencial. Esta coherencia pedagógica es la que permitirá que la propuesta trascienda una actividad conmemorativa del mes de marzo y se convierta en una verdadera experiencia de aprendizaje interdisciplinaria, significativa y situada en el contexto escolar. La evaluación será formativa y continua, alineada con los criterios de logro seleccionados. Se considerará la observación directa en estaciones motrices, la rúbrica para los paneles —contenido científico, análisis social, claridad—, el registro de participación y trabajo colaborativo, y la reflexión oral y escrita final. Se valorará especialmente la capacidad de fundamentar científicamente, establecer relaciones entre cuerpo y movimiento y comunicar con claridad.

Para enriquecer aún más la propuesta se sugiere:

- Incorporar testimonios de deportistas locales del barrio o comunidad.
- Realizar entrevista virtual a una referente.
- Visitar un club con presencia femenina activa.
- Invitar a una entrenadora o árbitra.

Recursos digitales sugeridos: Procesadores de textos, presentaciones, buscadores.

Evaluación: Se sugieren posibles rúbricas de evaluación. Cada docente la adaptará según sus objetivos.

Rúbrica de autoevaluación y coevaluación

Nombre: _____

Equipo: _____

Marcar con ✓ el nivel que mejor represente el desempeño.

Autoevaluación

Criterios	Siempre	Muchas veces	A veces	Necesito mejorar
Comprendí cómo funcionan los músculos y las articulaciones en los deportes trabajados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pude explicar por qué es importante el calentamiento y los estiramientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relacioné el movimiento del deporte con los músculos que intervienen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participé activamente en el juego de mesa y en las actividades del patio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colaboré y respeté las ideas de mi equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprendí sobre mujeres deportistas y comprendí la importancia de visibilizarlas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pude expresar con claridad mis ideas en forma oral o escrita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reflexión personal

Algo que aprendí sobre mi cuerpo fue: _____

Algo que mejoré durante el proyecto fue: _____

Algo que todavía necesito practicar es: _____

Coevaluación (evaluamos el trabajo del equipo)

Criterios	Siempre	Muchas veces	A veces	Necesita mejorar
El equipo trabajó de forma organizada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Todos participaron y se respetaron.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las explicaciones científicas fueron claras y correctas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pudimos relacionar el deporte con los músculos y movimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reflexionamos sobre el rol de las mujeres en el deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comentario constructivo para mi equipo:

Criterios	Desempeño destacado	Desempeño satisfactorio	En proceso	Nivel Inicial
Fundamentación científica (sistema locomotor, músculos, articulaciones, calentamiento)	Explica con claridad y precisión científica. Utiliza vocabulario específico correctamente y establece relaciones entre conceptos.	Explica adecuadamente los conceptos principales. Usa vocabulario científico con algunos errores menores.	Presenta explicaciones incompletas o poco claras. Uso limitado del vocabulario científico.	No logra explicar los conceptos o presenta errores conceptuales significativos.
Relación entre cuerpo y movimiento	Identifica con precisión músculos, articulaciones y movimientos implicados en cada deporte, justificando sus respuestas.	Reconoce los principales músculos y movimientos, aunque con menor profundidad en la justificación.	Identifica algunos elementos, pero sin justificar o con confusiones.	Presenta dificultad para reconocer músculos, movimientos y articulaciones.
Aplicación en situaciones prácticas (juego y patio)	Aplica el conocimiento científico en el juego y en la práctica corporal con autonomía y toma decisiones fundamentadas.	Aplica los conocimientos en la mayoría de las situaciones con apoyo ocasional.	Aplica parcialmente los conocimientos y requiere orientación frecuente.	No logra aplicar los conocimientos en situaciones prácticas.
Participación y trabajo colaborativo	Participa activamente, coopera, escucha y aporta ideas que enriquecen el trabajo grupal.	Participa y coopera de manera adecuada en el equipo.	Participa de forma irregular o con escasa colaboración.	Presenta escasa participación o dificulta el trabajo grupal.
Análisis y reflexión (metacognición y perspectiva de género)	Reflexiona con profundidad sobre el cuidado del cuerpo y la participación de las mujeres en el deporte, estableciendo relaciones críticas.	Reflexiona de manera pertinente, aunque con menor profundidad.	Presenta reflexiones simples o descriptivas.	No logra elaborar una reflexión significativa.
Comunicación oral y escrita	Comunica ideas con claridad, coherencia y vocabulario adecuado. Presentaciones organizadas y precisas.	Comunica adecuadamente con leves dificultades de organización o precisión.	Presenta dificultades de claridad y organización en la comunicación.	La comunicación es confusa o incompleta.

Créditos:

- Avespa Comunicaciones (2019) Historias de cancha, Juliana Castro [Video] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Xv5X0r_Xofw
- Comité Olímpico Uruguayo (2025) ¿QUIÉN ES MARÍA SARA GRIPPOLI? | E16 [Entrevista en un Podcast] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=b2o_mvzOzVM
- ESPN.com. (2025, 15 de septiembre). *¿Quién es Julia Paternain, la atleta uruguaya que sorprendió al mundo?* https://www.espn.com.uy/otros-deportes/nota/_/id/15680385/quien-es-julia-paternain-la-atleta-uruguaya-que-sorprendio-al-mundo
- Esqueleto humano frontal [Imagen] Disponible en: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/Human_skeleton_front_gl.svg editada en: https://www.canva.com/design/DAHCBa2YhWQ/SGPKHvr0xYeBVGX-00mwfA/view?utm_content=DAHCBa2YhWQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utm_id=he899c2e542
- Fiorella Bonicelli (2025) Artículo sobre Fiorella Bonicelli. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Fiorella_Bonicelli
- Olympics.com. (2025, 15 de septiembre). *Julia Paternain: Uruguay, primera medalla en la historia mundial del atletismo 2025 maratón.* <https://www.olympics.com/es/noticias/julia-paternain-uruguay-primera-medalla-historia-mundial-atletismo-2025-maraton>
- Parodi, A. (2026) Principales articulaciones [Imagen] Disponible en: https://www.canva.com/design/DAHCBa2YhWQ/SGPKHvr0xYeBVGX-00mwfA/view?utm_content=DAHCBa2YhWQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniqueLinks&utm_id=he899c2e542
- Pixabay. (2021). Mujeres, raza, corredor [Fotografía]. Recuperado el 26 de febrero de 2026, de <https://pixabay.com/es/photos/mujeres-raza-corredor-deporte-6759133/>
- Señorans, J. (2022, 15 de marzo). Ana María Norbis: la mujer nadadora que marcó una era. ESPN. https://www.espn.com.uy/otros-deportes/nota/_/id/10071212/ana-maria-norbis-la-mujer-nadadora-que-marco-una-era
- Smile and Learn (2018) El sistema locomotor | El cuerpo humano para niños | El sistema óseo y muscular [Video] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=zBj34cis3SU>
- Vistas anterior y posterior de los músculos [Imagen] Disponible en: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/76/1105_Anterior_and_Posterior_Views_of_Muscles_esp.jpg

Bibliografía/Fuentes consultadas:

- Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2023). *Educación Básica Integrada (EBI): Programas. 2.º ciclo, tramo 3 (3.º y 4.º grados) y tramo 4 (5.º y 6.º grados)*. ANEP.
- Furman, M., & Podestá, M. E. d. (2009). *La aventura de enseñar ciencias naturales*. Aique.

Autores: Mtra. Anabella Parodi, Prof. Marcos Díaz

Fecha de creación: Febrero 2026

Licencia: Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0.