

9

Ciclismo

¿Qué tienen en común un rider de BMX, un colibrí y un trompo girando?



Material para trabajar
interdisciplinariamente
en la escuela secundaria.



**AUTORIDADES
PROVINCIA DE SANTA FE**

Gobernador

Maximiliano Pullaro

Ministro de Educación

José Goity

Secretario de

Vinculación Institucional

Julián Galdeano

Secretaria de Educación

Carolina Piedrabuena

**Director Provincial
de Educación Física**

Adrián Alurralde

**AUTORIDADES
COMITÉ OLÍMPICO ARGENTINO**

Presidente

Mario Moccia

Secretario General

Víctor Sergio Groupierre

**Presidente de la Comisión
de Educación Deportiva y AOA**

Carlos A. Marino

**Presidente de la Comisión
de Atletas**

Paula Belén Pareto

**EQUIPO
DE TRABAJO**

Coordinación general

Carolina Piedrabuena

Leandro Iván Neiff

Coordinación técnico-pedagógica

Verónica Leticia Lorenz

**Coordinación educación olímpica
Directora educación olímpica COA**

Silvia Beatriz Dalotto - Marcó

Contenidos y escritura

Luciana Alanda

María Cecilia Brussini

Priscila Luján Busso

Evangelina Donnet

María Josefina González

Verónica Leticia Lorenz

Lorena Paola Magnano

Leandro Iván Neiff

María Inés Rossi

Ivonne Sattler

Adrián Volpato

Colaboradores

Marina Acebal

Germán Chiaraviglio

Valeria Chiaraviglio

Ruth Codromaz

Patricia Passarella

Juan Ignacio Rodríguez

Corrección general

Mariana Perticarà

Diseño gráfico

Amalia Sobré

El Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe y el Comité Olímpico Argentino presentan este material educativo con el propósito de innovar en los procesos de enseñanza y aprendizaje a través del deporte, reconociendo su enorme valor formativo, social y cultural.

Inspirado en los Juegos Suramericanos Santa Fe 2026, el material propone un enfoque integrador que articula educación, deporte y cultura, tomando como referentes a destacados atletas argentinos y, de manera especial, reconociendo a aquellos nacidos en la provincia de Santa Fe, cuyas trayectorias expresan valores como el esfuerzo, el respeto, el compromiso y el trabajo en equipo.

Esta propuesta ofrece a las escuelas herramientas pedagógicas que invitan a pensar el aprendizaje desde una perspectiva diferente, promoviendo la participación, el pensamiento crítico y el abordaje interdisciplinario.

Al mismo tiempo, busca acercar el mundo del deporte y de los grandes eventos deportivos a la vida escolar, fortaleciendo el vínculo entre la escuela, su entorno social y la realidad de los jóvenes.

Creemos firmemente que innovar en educación implica generar experiencias significativas y aprendizajes con sentido.

En ese camino, el deporte se presenta como un aliado estratégico para formar personas, transmitir valores y contribuir a una educación más inclusiva, dinámica y transformadora.

Invitamos a los docentes a apropiarse de este material, a adaptarlo a sus contextos y a convertirlo en una oportunidad para inspirar, motivar y acompañar a las nuevas generaciones en su recorrido educativo.

Mario Moccia
Presidente COA

José Goity
Ministro de Educación

INTRODUCCIÓN

Este cuadernillo de trabajo se elaboró con el propósito de ofrecer a los docentes orientaciones y propuestas didácticas que permitan acompañar la enseñanza en el marco de los Juegos Suramericanos.

El material busca fortalecer la construcción de saberes en el **ciclo básico de la educación secundaria** (estudiantes de 13 a 15 años aproximadamente), desde un enfoque que promueve la resolución de problemas, el razonamiento lógico y la articulación con situaciones específicas relacionadas con este evento deportivo trascendente para nuestra provincia.

La siguiente propuesta está pensada para ser abordada de manera transversal a todos los espacios curriculares, especialmente en los espacios curriculares presentes en todas las modalidades de la educación secundaria. Con este objetivo se presentan actividades que favorecen el desarrollo de la interdisciplinariedad y que se enfocan en la estructura de los Juegos Suramericanos, sus deportes, disciplinas y atletas destacados. Se incluyen orientaciones pedagógicas, ejemplos de situaciones problemáticas y sugerencias de recursos didácticos para facilitar la planificación y la implementación en el aula.

Las actividades sugeridas se enmarcan en los contenidos específicos previstos para cada asignatura de acuerdo con el diseño curricular vigente en la provincia de Santa Fe.

Asimismo, se prioriza una perspectiva inclusiva y contextualizada que considera la diversidad de trayectorias escolares. También se fomenta la participación activa de los estudiantes en la construcción de conocimientos, a través de la vinculación con el deporte, los principios del olimpismo, los símbolos olímpicos, entre otros.

Se espera que este material se convierta en un apoyo para el trabajo docente, promoviendo aprendizajes significativos y el desarrollo integral de los estudiantes.

Ministerio de
Educación

ÍNDICE

1 · Introducción a los Juegos Suramericanos	6	16 · ¿Cómo lo trabajamos desde Lengua y Literatura?	33
2 · Valores del Movimiento Olímpico	7	17 · ¿Cómo lo trabajamos desde Biología?	38
3 · Elección de la sede	7	18 · ¿Cómo lo trabajamos desde Físico-Química?	41
4 · Participantes	8	19 · ¿Cómo lo trabajamos desde Geografía?	42
5 · Deportes y disciplinas	8	20 · ¿Cómo lo trabajamos desde Historia?	44
6 · Sedes e instalaciones deportivas	9	21 · ¿Cómo lo trabajamos desde Formación Ética y Ciudadana?	47
7 · ¿Desde cuándo se realizan los Juegos Suramericanos?	11	22 · ¿Cómo lo trabajamos desde Educación Física?	50
8 · Ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos	14	23 · Actividad de cierre	51
9 · Ciclismo	20	24 · ¿Cómo evaluamos?	54
10 · Principales disciplinas del ciclismo	21	25 · Bibliografía	58
11 · ¿Qué sabemos acerca del ciclismo BMX?	23	26 · Recursos digitales	59
12 · ¿Qué sabemos acerca del ciclismo en ruta?	24		
13 · Atletas destacados: ¿Sabías que...? - Julieta Benedeti	27		
14 · Proyectamos	29		
15 · ¿Cómo lo trabajamos desde Matemática?	30		

1

Introducción a los Juegos Suramericanos

Los Juegos Suramericanos son un evento deportivo regional que reúne atletas de toda Sudamérica. Este evento deportivo busca promover el deporte, la competencia justa y el intercambio cultural entre los países participantes.

Además, constituye una instancia de preparación para los atletas que buscan competir en los Juegos Panamericanos, los Juegos Olímpicos y otros eventos internacionales que forman parte del ciclo olímpico. Se realizan de forma alternada cada cuatro años:

- **Juegos Suramericanos:**
SANTA FE 2026.
- **Juegos Panamericanos:**
LIMA 2027.
- **Juegos Olímpicos:**
LOS ÁNGELES 2028.

Estos eventos son desarrollados por diferentes comités que se desempeñan

a nivel internacional, nacional y regional. Por ejemplo:

Comité Olímpico Internacional (COI): es el máximo organismo a nivel mundial encargado de organizar y supervisar el desarrollo de Juegos Olímpicos. Fue fundado en 1894 y tiene sede en Lausana, Suiza.

Comités Olímpicos Nacionales (CON): son aquellos comités que funcionan en cada país. Por ejemplo, en Argentina, es el Comité Olímpico Argentino que fue creado en 1923. Los CON se relacionan con el COI y son los encargados de organizar la participación de cada país en los Juegos Olímpicos.

Organismos regionales: tales como ODEPA (Organización Deportiva Panamericana) y ODESUR (Organización Deportiva Suramericana), de los cuales Argentina forma a su vez parte.



2

Valores del Movimiento Olímpico

El Movimiento Olímpico promueve valores que trascienden el deporte:

- **Excelencia:**
dar lo mejor de uno mismo.
- **Amistad:**
valorar la solidaridad y la cooperación.
- **Respeto:**
por uno mismo, los otros y las normas.

También impulsa la igualdad de género, la inclusión, el juego limpio y la paz mundial.



3

Elección de la sede

El proceso de elección comenzó con la presentación de postulación de las autoridades gubernamentales santafesinas y un informe posterior de la Comisión de Evaluación de ODESUR.

En el marco de la XXXV Asamblea General Ordinaria de ODESUR (ciudad de Buenos Aires, 25 de marzo de 2023), la provincia de Santa Fe fue elegida sede de los XIII Juegos Suramericanos, por unanimidad de los 15 países miembros.

Nuestra provincia posee antecedentes en el desarrollo de eventos deportivos como los Juegos Cruz del Sur (1982) y, más recientemente, los Juegos Suramericanos de Playa (2019) y los Juegos Suramericanos de la Juventud (2022). Además, Santa Fe fue sede de los primeros Juegos Argentinos de Alto Rendimiento (JADAR) celebrados en septiembre de 2025.

4 Participantes

Se espera la participación de más de 5000 atletas provenientes de 15 países sudamericanos: **Argentina, Aruba, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Curazao, Ecuador, Guyana, Paraguay, Panamá, Perú, Surinam, Uruguay y Venezuela.**



5 Deportes y disciplinas

Las competencias incluirán más de 50 disciplinas deportivas:

- deporte acuáticos
- ajedrez
- atletismo
- bádminton
- balonmano
- billar
- bochas
- bowling
- boxeo
- canotaje
- ciclismo
- cricket
- escalada
- esquí náutico
- ecuestre
- esgrima
- e-sport
- fútbol
- gimnasia
- golf
- hockey s/césped
- judo
- karate
- levantamiento de pesas
- lucha
- pádel
- patinaje
- pelota vasca
- pentatlón
- raquetbol
- remo
- rugby 7
- sóftbol
- squash
- stand up paddle
- surf
- taekwondo
- tenis
- tenis de mesa
- tiro deportivo
- tiro con arco
- triatlón
- vela
- voleibol



6

Sedes e instalaciones deportivas

Los XIII Juegos Deportivos Suramericanos SANTA FE 2026 se realizarán en las ciudades de **Santa Fe, Rosario y Rafaela.**

LOS JUEGOS EN NÚMEROS

El certamen se desarrollará entre el **12 y 26 de septiembre de 2026**, con la participación de **15 países** y más de **5000 atletas** que competirán en más de **60 disciplinas**, **26 de las cuales serán clasificatorias a los Juegos Panamericanos 2027** que se llevarán a cabo en Lima.



Para el desarrollo de los Juegos Suramericanos, el gobierno de la provincia de Santa Fe, encabezado por el Gobernador Maximiliano Pullaro, lleva adelante un gran número de obras que quedarán como legado deportivo y educativo para todos los santafesinos. Se destaca el Centro de tiro deportivo (en la localidad de Recreo), el Microestadio del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CARD) y la pista de atletismo en la ciudad de Santa Fe; el Microestadio Parque Independencia y el Arena Rosario en dicha localidad y el Microestadio Distrito Joven junto al Velódromo en ciudad de Rafaela.



Velódromo techado (Rafaela)



Cubierto Paseo XXI (Rosario)



Estadio Multipropósito (Santa Fe)



Propuesta de renovación completa de la pista de atletismo del CARD (Santa Fe)



Nuevo Estadio Arena (Rosario)

7

¿Desde cuándo se realizan los Juegos Suramericanos?

Los Juegos Suramericanos nacieron en 1976, a partir de una iniciativa argentina para unir el deporte continental y difundir el ideal olímpico. Esto llevó a la creación de la Organización Deportiva Suramericana (ODESUR) en 1978, teniendo lugar la primera edición del evento ese mismo año en La Paz (Bolivia). Inicialmente denominados «Juegos Cruz del Sur», este evento multideportivo sirve como plataforma para la promoción de diversas disciplinas y deportistas en la región. Se celebran cada cuatro años y han sido organizados por varias ciudades de América Latina. Este nombre fue modificado en su tercera edición (1986) y desde entonces se denominan Juegos Suramericanos.

¿SABÍAS QUÉ?



Cruz del Sur hace referencia a una constelación de estrellas que sólo se aprecia desde América del Sur.

Hace 48 años que se realizan de manera ininterrumpida. Argentina fue anfitriona de los mismos en tres oportunidades; en dos de ellas fue sede la provincia de Santa Fe.



Juegos Cruz del Sur 1982

La segunda edición (1982) se realizó en Rosario con la participación de casi 1000 atletas. En esta oportunidad Argentina se impuso en el medallero con un total de 272 preseas (114 de oro, 92 de plata y 66 de bronce).

Te invitamos a recordar aquel histórico evento a través de la voz, en primera persona, de sus protagonistas:



Entrevista a **Marcelo Alexandre**, ciclista olímpico y abanderado de la delegación argentina en los Juegos Cruz del Sur realizados en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Ana Lia Bulleri**, quien participó en la disciplina Nado Sincronizado en los Juegos Cruz del Sur que se realizaron en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Silvia Augsburg**, quien participó en la disciplina Atletismo en los Juegos Cruz del Sur que se realizaron en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Marcelo Cardarelli**, quien participó en la disciplina Esgrima en los Juegos Cruz del Sur que se realizaron en Rosario en el año 1982.



Entrevista a **Gerardo Constantini**, remero rosarino, encargado de encender el fuego suramericano en los II Juegos Cruz del Sur 1982 realizados en Rosario.



¿Se animan a continuar con el recorrido histórico-espacial de los Juegos Suramericanos?

● ACTIVIDAD N° 1

Se propone realizar una línea histórica para identificar hitos de este evento deportivo desde sus inicios hasta la actualidad.

Se sugieren algunas ideas para su construcción:













- Ubicar, en forma cronológica, los años en los cuales se desarrollaron los Juegos Suramericanos.
- Buscar información sobre cada edición y agregar una breve descripción en la línea histórica. Se puede organizar a los estudiantes en pequeños grupos para la tarea de investigación de edición.
- Intervenir un mapa de América del Sur y señalar las ciudades y el país anfitrión; países participantes en cada edición.
- Recopilar fotografías según registros de la edición a investigar, nombres de deportistas argentinos que participaron y/o ganaron medallas, disciplinas deportivas participantes, distintivos y «mascotas» de cada Juego.
- Agregar titulares de medios periodísticos, diarios o revistas sobre hechos significativos de las diferentes ediciones, fragmentos de entrevistas de los deportistas destacados, entre otros.
- Imágenes satelitales de cómo se encuentran en la actualidad los espacios utilizados y preparados para el desarrollo de los Juegos en las diferentes ediciones.

La línea histórica se puede construir en grupos o también realizar en forma colaborativa de modo que cada uno de los equipos tenga a su cargo el armado de un segmento de esta y luego se unifiquen al final de la actividad, a través de una puesta en común. Además, se puede hacer en formato papel, elegir aplicaciones o plataformas digitales para su elaboración (las mismas permiten realizar líneas interactivas).

● ACTIVIDAD N° 2:

Se sugiere dividir a los estudiantes en grupos para que cada equipo investigue sobre una edición de los Juegos Suramericanos. Como resultado de la tarea se espera que puedan elaborar una reseña, una infografía, una exposición oral o material audiovisual sobre el país en donde se desarrolló la edición investigada. Entre los aspectos a incluir se puede mencionar la ciudad capital, las ciudades y lugares donde se desarrollaron los Juegos, las condiciones naturales del país, sitios turísticos y culturales relevantes; así como las características de la población (actividades económicas, indicadores demográficos, entre otras). De este modo la actividad permitirá conocer en profundidad los países participantes de los Juegos.

A continuación se presenta información sobre ediciones y ciudades sede de los Juegos desde los inicios de este evento deportivo.

Evento	Año	📍 CIUDAD SEDE	📍 PAÍS
I	1978	La Paz	 Bolivia
II	1982	Rosario	 Argentina
III	1986	Santiago	 Chile
IV	1990	Lima	 Perú
V	1994	Valencia	 Venezuela
VI	1998	Cuenca	 Ecuador
VII	2002	San Pablo, Río de Janeiro, Curitiba y Belén	 Brasil
VIII	2006	Buenos Aires	 Argentina
IX	2010	Medellín	 Colombia
X	2014	Santiago	 Chile
XI	2018	Cochabamba	 Bolivia
XII	2022	Asunción	 Paraguay

8

Ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos

La ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos sigue una estructura similar a la de los Juegos Olímpicos. La programación incluye espectáculos culturales, desfile de las delegaciones de los países participantes, el juramento en representación de atletas, jueces y entrenadores, y el encendido de la llama en el estadio.

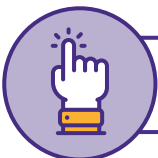


Actividad sugerida

Para trabajar en conjunto **Historia | Formación Ética y Ciudadana | Lengua | Literatura**

Investigar y escribir un discurso sobre cómo presentarías una nueva edición de los Juegos Suramericanos eligiendo uno de los siguientes roles:

- Presidente del comité organizador.
- Intendente de la localidad sede de los Juegos.
- Abanderado de la delegación argentina.
- Deportista local con grandes posibilidades de ser la figura de los Juegos.



Sugerencia para el docente

Incentivar el trabajo con la utilización de herramientas de IA. Una opción válida es escribir diferentes versiones de un mismo texto y solicitar la reescritura, cambiando algunas características y, analizar cómo se modifica lo que escribe.

Pensemos que la IA formará parte de las habilidades de nuestros futuros profesionales.

EL FUEGO SURAMERICANO



Al igual que sucede en los Juegos Olímpicos, para los Juegos Suramericanos se enciende la «llama suramericana».

El encendido del fuego suramericano se realiza en la ciudadela prehispánica de Tiahuanaco (Bolivia) y es un acto cargado de simbolismo. En las puertas del templo de Kalasasaya, dos amautas ofrecen a la Pachamama un pedido de buenos augurios, uniendo la herencia ancestral con el espíritu de los Juegos Suramericanos.

La llama, nacida en este centro espiritual milenario, simboliza el esfuerzo, la superación y la unión de los pueblos de la región a través del deporte e ilumina los Juegos durante su desarrollo. Se trata de un símbolo de unión entre diferentes naciones, idiomas, religiones y culturas, en pos de un mundo más pacífico.

Antes de cada edición, la llama se enciende en dicho centro ceremonial y se traslada al país anfitrión de cada Juego.



Actividad sugerida

Trazar un recorrido de la llama suramericana en el mapa de la provincia de Santa Fe como símbolo de unión. Para ello, el docente debe enseñar a los estudiantes el uso básico de *Google Earth*.

- Ingresar desde un buscador a *Google Earth* y armar un nuevo proyecto, denominado Juegos Suramericanos 2026.
- Establecer marcas en las tres sedes en donde se desarrollarán los Juegos.

Agregar diapositivas en cada una de ellas, con el fin de incorporar información relevante: distancia de la llama a cada sede, fotografías, deportes que se disputarán en cada una de ellas, deportistas argentinos que competirán, horarios y días de las competencias.

Ejemplo sencillo:



● Otras posibles actividades:

1. Calcular las distancias lineales entre Tiahuanaco (Bolivia) y las sedes de todas las ediciones de los Juegos Suramericanos.
2. Elaborar una tabla y calcular el promedio de kilómetros que recorre la llama por cada edición.
3. Agregar los datos de las sedes de la edición de Santa Fe y reflexionar:
¿Cómo se modifica el promedio?
4. Averiguar las velocidades promedio de diferentes medios de transporte (bicicleta, tren, colectivo, auto particular, avión, barco), suponiendo que se desplazaran a velocidad constante y en línea recta.
5. Ampliar la tabla de distancias elaborada agregando el tiempo que tardaría en llegar la llama según el medio de transporte y la sede.

MASCOTA

Las distintas ediciones de los Juegos Suramericanos eligen una mascota representativa de su cultura local para animar la competencia y representar los valores del evento deportivo. Por ejemplo, la edición 2022 desarrollada en Asunción (Paraguay) eligió como mascota al gato montés Tirika.

Para la edición 2026 que tendrá lugar en la provincia de Santa Fe, la mascota oficial es «Capi», un carpincho inspirado en la fauna local y en el espíritu colectivo de Santa Fe.



Tirika, mascota Juegos Suramericanos 2022

@SOYCAPI26



Sugerencia para el docente

Tener en cuenta que no siempre las mascotas de los Juegos fueron animales.

Por este motivo sugerir a los estudiantes revisar la historia. A su vez, guiarlos para que puedan enfocarse en diseñar una mascota que pueda representar otros aspectos culturales o identitarios.

A modo de ejemplo, compartir información sobre la mascota de los Juegos Suramericanos Buenos Aires 2006, que estuvo representada por Bandonito.



Actividades sugeridas

Las mascotas de los Juegos representan la identidad cultural y natural de la región. En este caso, se trabajará con elementos propios de la provincia de Santa Fe, incluyendo flora, fauna, monumentos, ríos, comidas, música, entre otros. Se busca integrar saberes de Arte, Biología, Matemática y Ciencias Sociales.

① Para: **Ciencias Sociales | Geografía | Seminario de Investigación | Formación Ética y Ciudadana**

- Se propone una tarea de investigación grupal.
- En grupos, investigar íconos, elementos, sean naturales o no, que identifiquen a la provincia de Santa Fe.
- Ubicar en un mapa de la provincia las regiones/espacios donde se encuentran estos elementos.
- Redactar un breve texto justificando por qué ese elemento se podría convertir en la mascota que represente a Santa Fe en los Juegos (fortalezas, valores simbólicos, etc.).

② **Biología**

En caso de que el elemento elegido sea un ser vivo, identificar:
Nombre vulgar y científico del organismo.

- **Ecosistema:**
región de la provincia en donde se encuentra, hábitat donde vive, condiciones características del ambiente.
- **Adaptaciones:**
elegir y explicar tres adaptaciones de la especie que permiten su supervivencia.
- **Rol ecológico:**
identificar la función del organismo dentro del ecosistema (depredador, presa, polinizador).
- Describir qué características biológicas del organismo podrían representar cualidades deportivas.

③ Educación artística: artes visuales.

- Se propone una actividad de diseño creativo.
- En grupos elegir un elemento y transformarlo en mascota deportiva.
Agregar accesorios, colores y expresiones que transmitan energía, esfuerzo, solidaridad y juego.
- Crear un boceto en papel y una maqueta en 3D usando cuerpos geométricos con material reciclado (cartón, botellas, tapitas, rollos, etc.).
- Resaltar las cualidades del elemento en el diseño: agilidad, fuerza, resistencia, inteligencia.

④ Matemática (proporcionalidad y geometría)

- Se propone una actividad para trabajar proporcionalidad y geometría.
- Identificar los cuerpos geométricos utilizados en la maqueta (prisma, cilindro, esfera, cono, etc.).
- Explicar cómo lograron las proporciones entre las distintas partes del animal (por ejemplo: la cabeza es la mitad del cuerpo, la cola mide un tercio del total, etc.).
- Realizar un cálculo estimado del volumen de materiales usados (ej: cilindro de botella, esfera de telgopor).

⑤ Matemática (encuesta y análisis de resultados)

Una vez expuestas todas las mascotas, construir un formulario de encuesta escolar (en papel o digital) con el objetivo que los estudiantes y docentes voten la mascota favorita.

- Con los resultados, los grupos elaboran gráficos estadísticos (barras, sectores, etc.) para mostrar la distribución de votos.
- Herramientas que se proponen para armar encuestas: *GoogleForm*, *Canva*, *SurveyMonkey*.
- Herramientas que se proponen para elaborar gráficos: *Excel*, *Canva*, *ClickUp*.



9

Ciclismo

El ciclismo es un deporte en el que se utiliza la bicicleta como medio de desplazamiento, ejercicio y competencia. Combina resistencia física, coordinación motriz y equilibrio dinámico. Se destaca que esta práctica deportiva puede realizarse en entornos diversos, como rutas, pistas, montañas, circuitos urbanos o espacios específicamente diseñados.

A lo largo de su desarrollo, el ciclismo se diversificó en distintas disciplinas con características técnicas, reglamentarias y motrices propias. En todas ellas, el dominio del equilibrio, la gestión del esfuerzo, la lectura del entorno y la toma de decisiones son fundamentales.

Además de su dimensión deportiva, el ciclismo promueve hábitos de vida saludable, responsabilidad en el uso del espacio público y respeto por las normas de seguridad. Dentro del ámbito educativo, el ciclismo resulta una herramienta valiosa para trabajar la conciencia corporal, la orientación espacial, la planificación de recorridos, el autocuidado y la superación personal, siendo posible la adaptación de la práctica a diferentes edades y contextos.



Fotografía suministrada por Prensa COA

10

Principales disciplinas del ciclismo

CICLISMO BMX

El ciclismo BMX es una disciplina que combina velocidad, agilidad y habilidades técnicas de alto nivel. Surgió como una adaptación del motocross y se fue consolidando como deporte olímpico. Se desarrolla sobre bicicletas pequeñas y livianas especialmente diseñadas para maniobras rápidas y precisas. Se caracteriza por recorridos intensos, cortos y altamente explosivos. Su práctica exige concentración, control del cuerpo, equilibrio dinámico y una lectura constante del terreno, poniendo a prueba tanto la destreza como la capacidad de reacción del ciclista.

BMX RACING

El BMX Racing es la modalidad olímpica más conocida. Se desarrolla en pistas de tierra con rampas, saltos, mesetas y curvas inclinadas. Consta de ocho ciclistas que largan simultáneamente desde una plataforma elevada y compiten a máxima velocidad hasta la meta. Requiere fuerza explosiva, aceleración, coordinación y precisión en la toma de decisiones rápidas.

BMX FREESTYLE

El BMX Freestyle es una disciplina centrada en la creatividad y la ejecución de trucos. Se practica en parques con rampas, barandas y superficies variadas. Los riders son evaluados por la dificultad de las maniobras, el estilo, la fluidez y el uso del espacio.

CICLISMO DE RUTA

El ciclismo de ruta es una disciplina que se practica sobre rutas asfaltadas y circuitos largos, por medio de la utilización de bicicletas livianas y aerodinámicas. Predomina el trabajo de resistencia, la estrategia de carrera y la gestión del esfuerzo a lo largo del tiempo. Incluye pruebas individuales y en equipo, donde la lectura del ritmo y el trabajo colectivo resultan fundamentales.

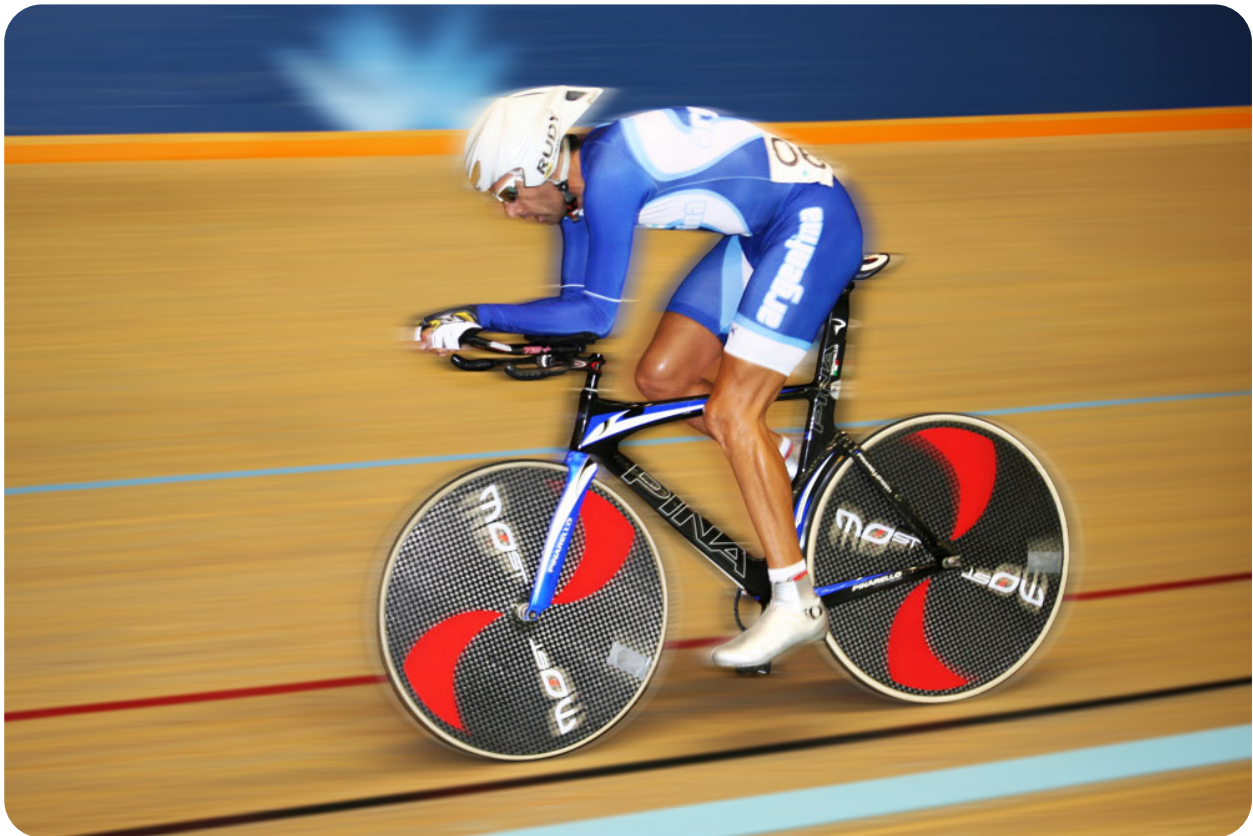


CICLISMO DE PISTA

El ciclismo de pista se desarrolla en velódromos, que son pistas cerradas con curvas peraltadas. Las competencias son cortas e intensas, por lo que la velocidad pura, la potencia y la técnica de pedaleo son fundamentales. Como las bicicletas no poseen frenos, la disciplina exige un control preciso y gran conciencia corporal.

MOUNTAIN BIKE

El Mountain Bike (MTB) es una disciplina que se practica en terrenos naturales y variados, como senderos, montañas y caminos irregulares. Combina resistencia, fuerza, equilibrio y capacidad de adaptación al entorno. Incluye modalidades como cross-country, descenso y enduro, que exigen técnicas particulares.



Fotografía suministrada por Prensa COA



CICLISMO COMO PRÁCTICA EDUCATIVA

En el ámbito escolar, el ciclismo, y especialmente disciplinas como el BMX adaptado, permite trabajar habilidades motrices fundamentales como el equilibrio, la coordinación, la anticipación y la toma de decisiones. Además, favorece valores como la perseverancia, el respeto por las normas, el cuidado personal y el trabajo progresivo frente a desafíos motrices.

Por su cercanía con la cultura juvenil y su carácter motivador, el ciclismo se presenta como una propuesta significativa para promover la actividad física, la autonomía y hábitos de vida saludable.

11

¿Qué sabemos acerca del ciclismo BMX?

El ciclismo BMX se practica con bicicletas pequeñas, livianas y muy resistentes, que están diseñadas para acelerar rápidamente, sortear obstáculos y realizar maniobras técnicas con precisión. Dentro del ámbito deportivo, el BMX incluye dos modalidades principales: BMX Racing y BMX Freestyle. Aunque cada una tiene características propias, ambas comparten principios como el equilibrio dinámico, el control corporal, la anticipación del movimiento y la toma rápida de decisiones.

A nivel internacional, el BMX está regulado por la Unión Ciclista Internacional (UCI).

Forma parte del programa olímpico desde 2008 en la modalidad Racing y desde 2020 en Freestyle. Esta disciplina creció considerablemente en países de América y Europa. Argentina no es la excepción: se desarrollaron pistas específicas, escuelas municipales y competencias regionales que impulsan la participación juvenil.

Además del componente técnico, el BMX demanda capacidad de equilibrio, fuerza de piernas, coordinación óculo-podal (ojo-pie), estabilidad del tronco, reacción rápida y planificación táctica del recorrido. En el ámbito escolar, sea mediante circuitos adaptados o bicicletas comunes, el BMX promueve valores como la autoconfianza, la perseverancia, el cuidado personal, la toma responsable de riesgos y el respeto por las normas de seguridad. Por ello, es una disciplina especialmente atractiva para trabajar habilidades motoras, de cooperación y hábitos saludables.



12

¿Qué sabemos acerca del ciclismo en ruta?

El ciclismo en ruta es una disciplina que se practica sobre carreteras asfaltadas y que utiliza bicicletas livianas y aerodinámicas para recorrer largas distancias a alta velocidad y con máxima eficiencia. Dentro del ámbito deportivo, el ciclismo en ruta incluye diferentes tipos de pruebas: carreras en línea, contrarreloj individual y por equipos, y competencias por etapas. Aunque cada formato presenta particularidades, todas las modalidades comparten principios como la resistencia aeróbica, la gestión del esfuerzo, el control del ritmo, la lectura del recorrido y la toma estratégica de decisiones.

En las competencias de ciclismo en ruta, los ciclistas recorren circuitos urbanos, rutas abiertas o trazados cerrados que pueden incluir terrenos llanos, ascensos y descensos. La carrera se desarrolla generalmente en pelotón, donde el aprovechamiento del rebufo, la ubicación dentro del grupo y la anticipación de movimientos resultan claves. El trabajo en equipo, la planificación táctica y la capacidad para dar respuesta a cambios de ritmo, ataques o condiciones climáticas adversas son determinantes para el rendimiento.

A nivel olímpico e internacional, el ciclismo en ruta está regulado por la Unión Ciclista Internacional (UCI) y forma parte del programa olímpico desde los primeros Juegos Olímpicos modernos. Es una de las disciplinas más tradicionales y difundidas del ciclismo, con fuerte presencia en Europa

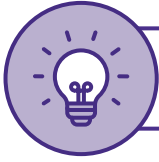
y América. En particular, Argentina cuenta con una larga trayectoria en la disciplina, con competencias federadas, clubes y escuelas de formación que promueven su práctica desde edades tempranas.

Además del componente técnico, el ciclismo en ruta exige una elevada capacidad de resistencia cardiovascular, fuerza y coordinación de las piernas, estabilidad del tronco, eficiencia en la técnica de pedaleo y una adecuada percepción del propio esfuerzo. La planificación del ritmo, la hidratación y la alimentación durante la competencia forman parte central del desempeño.

En el ámbito escolar, incluso mediante propuestas adaptadas o recorridos controlados, el ciclismo en ruta permite trabajar valores como la constancia, la responsabilidad, el respeto por las normas de tránsito, el cuidado personal y la convivencia en el espacio público. Por su carácter sostenido y estratégico, es una disciplina especialmente adecuada para desarrollar hábitos de vida activa, autonomía y conciencia corporal.



Fotografía suministrada por Prensa COA



Ideas para trabajar en el aula sobre ciclismo

Se presentan preguntas impulsoras que despierten curiosidad en los estudiantes y sirvan como punto de partida para trabajar en profundidad con este deporte desde los distintos espacios curriculares. Algunas opciones son:

- ¿Qué tienen en común un rider de BMX, un colibrí y un trompo girando?
- ¿Por qué una rampa puede sentirse como un puente hacia la imaginación?
- Imaginar que tu bici cuenta su propia historia: ¿qué diría sobre su primera carrera?
- ¿En qué se parece una pista de BMX a un laberinto y en qué se diferencia.



Actividad introductoria para el aula

Sugerencia: El primer docente que aborde la temática realiza la actividad y comparte los resultados con los demás profesores que acompañarán el proyecto. La forma de resolver la actividad puede variar según la preferencia del grupo: pueden ser láminas en el aula, cartelera en el patio de la escuela, audios y videos por grupos de WhatsApp, posteos en redes sociales.

1. Leer en voz alta la pregunta impulsora.

Ejemplo: ¿Qué tienen en común un rider de BMX, un colibrí y un trompo girando?

2. Dinámica rápida.

- Pedir a los estudiantes que escriban en una frase lo que creen que tienen en común.
- Anotar en el pizarrón algunas respuestas y seleccionar 3 o 4 para discutir brevemente.

3. Cierre.

Relacionar la respuesta elegida:

Con una otra situación que se vincule (ej: un tornado, un secarropas).

Con una habilidad personal (ej. mantener el equilibrio, regular el esfuerzo, anticipar movimientos, mejorar la coordinación).





Posibles respuestas de estudiantes

- «Los tres se mueven muy rápido».
- «Todos giran o hacen movimientos en el aire».
- «Los tres combinan velocidad y control».
- «El giro les permite vencer la gravedad y mantener el control del cuerpo o del objeto».
- «En los tres casos hay coordinación, precisión y dominio del movimiento».
- «La energía del movimiento se transforma para lograr estabilidad».
- «Los tres parecen desafiar la gravedad».
- «Tienen en común el equilibrio en movimiento, la rotación y el control del cuerpo para no caer».



Para abrir reflexión

- El ciclista entrena su cuerpo, la bicicleta es un diseño tecnológico y la pista condiciona el movimiento.
- ¿Qué nos dice esto sobre la relación entre el cuerpo humano, la técnica y el diseño del entorno?
- ¿De dónde proviene la energía que permite acelerar, saltar y girar en una pista de BMX?
- ¿Es la misma energía la que usa el cuerpo del rider y la que se transmite a la bicicleta?
- ¿Ir más rápido o saltar más alto siempre mejora el desempeño?
- ¿Qué riesgos, límites o desventajas aparecen cuando no hay control, equilibrio o anticipación?
- Retomando la pregunta inicial, ¿de qué otra forma empezarías a trabajar el ciclismo en la escuela? ¿qué otra pregunta se te ocurre que despierte interés y ayude a vincular el deporte con la ciencia, la tecnología y la experiencia personal?



13

Atletas destacados: ¿Sabías que...?

Julieta Benedetti (Ciclismo de ruta)



Fotografía suministrada por Prensa COA



Julieta Benedetti Venturella es una joven ciclista argentina nacida el 11 de agosto de 2004 en Mendoza. Es reconocida como una de las futuras figuras del ciclismo nacional.

- Aunque compite en diferentes modalidades (ruta, pista y mountain bike), alcanzó su mayor proyección en el ciclismo de ruta, donde logró importantes títulos a nivel nacional e internacional. Desde muy pequeña mostró talento y disciplina, fue creciendo dentro del ambiente ciclístico mendocino, destacándose por su versatilidad, resistencia y capacidad táctica en carreras de fondo.
- En el plano nacional, Julieta se consagró campeona argentina de ruta en la categoría Junior, ganando tanto la contrarreloj individual como la prueba en línea del Campeonato Argentino disputado en San Luis. Estos logros la posicionaron rápidamente como una de las ciclistas juveniles más prometedoras del país. Su desempeño llamó la atención del cuerpo técnico de la selección argentina, que la convocó para distintos procesos internacionales.

- Su proyección se consolidó a nivel continental durante los Juegos Panamericanos Junior ASU 2025, donde tuvo una actuación sobresaliente. Ganó la medalla de oro en la prueba de ruta individual, con un recorrido de más de cien kilómetros. También obtuvo la medalla de plata en la contrarreloj individual femenina y en la prueba de ómnium en pista, evidenciando su notable capacidad para adaptarse a diferentes exigencias competitivas. Incluso, estuvo muy cerca de conseguir otra medalla en la persecución por equipos, lo que reafirma su presencia en las pruebas de pista.
- Además de su trayectoria representando a la Selección Argentina, Julieta alcanzó un hito histórico al consagrarse campeona de la Vuelta a San Juan Femenina 2025. Ganó el prólogo inicial y la etapa reina en el Alto de Pedernal, asegurando así la general ante ciclistas experimentadas y consolidándose como una referencia del ciclismo argentino en categorías formativas.
- Más allá de los resultados, Julieta Benedetti se destaca por su dedicación, su compromiso con el entrenamiento y determinación para competir al más alto nivel. Su estilo combina potencia, resistencia y una lectura inteligente de carrera, cualidades que la proyectan como una atleta con enorme futuro. Representa a la nueva generación del ciclismo argentino que está logrando visibilidad internacional y que, con apenas poco más de veinte años, ya muestra un recorrido deportivo que invita a seguirla de cerca.



¿Conocemos más sobre su historia?



14 Projectamos

Un proyecto ABP es una propuesta educativa fundada en la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

En este enfoque, los estudiantes aprenden a partir de situaciones problemáticas, preguntas o desafíos reales que requieren investigación, análisis y elaboración de un producto final.

Características principales de un proyecto ABP:

- Parte de una pregunta guía o problema auténtico que conecta con la vida real.
- Promueve el trabajo colaborativo entre estudiantes.
- Integra contenidos de distintas áreas de forma significativa.
- Favorece el desarrollo de habilidades del siglo XXI: pensamiento crítico, creatividad, comunicación, autonomía y trabajo en equipo.
- Culmina en un producto o resultado final que se presenta a una audiencia (no solo al docente).

Para pensar en un proyecto ABP interdisciplinario hay que tener en cuenta que el objetivo principal es conseguir un producto final, que puede ser tangible o intangible.

Como sugerencia, se propone que el producto final sea un «Escape Room», en el que los estudiantes puedan exponer los temas trabajados en cada una de las disciplinas que forman parte de este.

En ABP no se puede pensar a cada espacio como único, sino que se debe fomentar la interdisciplina. Por ello, a continuación se proponen ejes temáticos para trabajar desde cada área en base a ciertos contenidos seleccionados del diseño curricular. La idea es que luego los docentes, de modo conjunto, puedan vincularlos con sus respectivos espacios curriculares.



15

¿Cómo lo trabajamos desde Matemática?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «La pista manda»

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Analizar un recorrido deportivo a partir de una imagen real rotulada.
- Calcular y comparar velocidades promedio en distintos tramos del circuito.
- Interpretar el recorrido como una combinación de segmentos con diferentes longitudes.

CONTENIDOS

- Trayectorias y recorridos.
- Distancia.
- Tiempo.
- Velocidad promedio.

CONSIGNA

1. Suponiendo que la rampa de salida «A» tiene una altura de 2,10m. y una base horizontal de 10m., y la rampa de salto «B» una altura de 2,5m. y una base horizontal de 12m., responder:
 - a. Calcular la pendiente de ambas. ¿Cuál es más «empinada»? ¿Cómo se refleja eso en el número obtenido?
 - b. Si tuvieras que construir una rampa para un niño que recién empieza en BMX, el número de la pendiente debería ser ¿mayor o menor a la que calculaste? ¿Por qué?
2. Para que el ciclista sepa a qué se enfrenta, se necesita el ángulo de inclinación. Calcular el ángulo de inclinación de la rampa «B» del ejercicio anterior. Utilizar la función inversa de la tangente para el cálculo.

Dato curioso: Si el ángulo da más de 45°, el salto es considerado «pro» (muy vertical).
3. Para que el aterrizaje sea suave, la rampa de caída debe tener una inclinación similar a la trayectoria del salto. Suponiendo que un ciclista salta con un ángulo de 35°, responder:
 - a. Diseñar las medidas (base y altura) que debería tener la rampa de aterrizaje para que sea segura. Proponer valores que cumplan con esa proporción.
 - b. ¿Por qué crees que los ingenieros prefieren usar fórmulas matemáticas en lugar de simplemente «probar» construyendo rampas al azar?

4. La pista de BMX Racing está compuesta por distintos sectores (rectas, rampas, mesetas y curvas peraltadas), que determinan cómo se distribuye el recorrido total.
 - a. Observar la imagen de la pista de BMX Racing donde se encuentran identificados sus diferentes sectores.
 - b. Clasificar los sectores de la pista según su forma (tramos rectos, curvos o con cambios de pendiente) e indicar en cuáles de esos sectores el ciclista recorre mayor distancia y en cuáles menor distancia (aunque el tiempo empleado sea similar).



5. Completar la siguiente tabla a partir de los datos presentados:

TRAMO DEL CIRCUITO	Distancia (m)	Tiempo (s)	Velocidad promedio (m/s)
Recta	30	4	
Zona de rampas	24	4	
Curva peraltada	18	3	

- Calcular la velocidad promedio en cada tramo.
- Ordenar los tramos de mayor a menor velocidad promedio.
- Explicar qué relación se observa entre distancia, tiempo y velocidad promedio.
- Explicar por qué no es correcto describir toda la carrera usando un único valor de



Actividad sobre la atleta destacada: «Ojos de rider»

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Analizar recorridos deportivos como construcciones geométricas.
- Reconocer figuras geométricas y elementos del plano presentes en trayectorias reales.
- Interpretar cómo el uso del espacio y de las trayectorias influye en la organización del recorrido.

CONTENIDOS

- Figuras geométricas planas y compuestas.
- Líneas rectas, curvas y trayectorias.
- Segmentos y longitudes.
- Ángulos.
- Simetría y orientación espacial en el plano.
- Razones y proporcionalidad directa (cadencia de pedaleo).

CONSIGNAS

Julieta Benedetti es una ciclista argentina de alto rendimiento que compite en ruta, pista y contrarreloj. En estas disciplinas, el recorrido no es solo una distancia para avanzar: es un espacio geométrico que la atleta debe leer, anticipar y aprovechar.

A diferencia del BMX, donde el terreno impone saltos y obstáculos, el ciclismo de ruta y pista implica optimizar trayectorias, líneas y curvas para lograr mayor eficiencia, manteniendo un ritmo de pedaleo que permita sostener el esfuerzo a lo largo del recorrido.

- Observar los esquemas del circuito de ciclismo de ruta y de pista y responder:

Pista



Ruta



- a. Identificar y nombrar tramos rectos, curvas, sectores abiertos y sectores cerrados en cada recorrido.
 - b. Indicar qué figuras geométricas pueden reconocerse en cada circuito (por ejemplo: óvalo, arcos de circunferencia, rectángulos, figuras compuestas).
 - c. Comparar ambos recorridos:
 - ¿Cuál presenta mayor simetría?
 - ¿Cuál combina mayor variedad de formas?
2. En las pruebas de ruta o contrarreloj, Julieta traza el camino de manera estratégica en lugar de seguir cualquier recorrido. **Resolver:**
- a. Dibujar dos trayectorias posibles dentro de un mismo circuito:
 - Trayectoria A: más recta, con cambios bruscos de dirección.
 - Trayectoria B: más curva, continua y fluida.
 - b. ¿Cuál de las dos trayectorias tiene menos cambios de dirección? ¿Cuál permite un recorrido más continuo?
 - c. Explicar por qué una ciclista experimentada como Julieta prioriza trayectorias más suaves y continuas, aún cuando el recorrido no sea el más corto en línea recta.
3. Elegir una curva del recorrido y responder:
- a. ¿Es una curva abierta o cerrada?
 - b. ¿Qué tipo de ángulo se forma entre el tramo recto anterior y el siguiente?
 - c. Comparar una curva muy cerrada con una curva amplia. Indicar cuál exige mayor control del recorrido y justificar tu respuesta usando nociones geométricas.
4. En el ciclismo de ruta y contrarreloj, Julieta controla la cadencia, es decir, el número de pedaleadas por minuto (rpm), para lograr un uso eficiente del esfuerzo. En el alto rendimiento, los valores habituales se encuentran entre 80 y 100 rpm. **Resolver:**
- a. Suponiendo que Julieta mantiene una cadencia constante de 90 rpm, calcular cuántas pedaleadas realiza en: 1 minuto, 5 minutos y 12 minutos.
 - b. En los tramos del recorrido, Julieta utiliza distintas cadencias.
Completar la siguiente tabla:

TIEMPO	Cadencia (rpm)	Tiempo (min)	Total de pedaleadas
A	80		6
B	100		6

- c. **Responder:** ¿En qué tramo realiza mayor cantidad de pedaleadas?
¿Qué relación observás entre cadencia y cantidad total de pedaleadas?
- d. Calcular la cantidad total de pedaleadas realizadas en 10 minutos a 80 rpm, 90 rpm y 100 rpm. Comparar los resultados y explicar por qué una cadencia intermedia puede resultar más eficiente para recorridos largos.

e. Completar las siguientes frases:

- Un recorrido deportivo puede pensarse como una _____.
- En el ciclismo de ruta, elegir bien la trayectoria permite _____.
- La cadencia se expresa como una razón entre _____.
- Julieta Benedetti se destaca porque sabe _____ el espacio y el ritmo del recorrido.

16 ¿Cómo lo trabajamos desde Lengua y Literatura?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Relatos en movimiento».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Producir textos narrativos a partir de situaciones deportivas reales.
- Reconocer y utilizar recursos descriptivos y secuencias temporales.
- Identificar tipologías textuales (narrativa, expositiva).
- Analizar el lenguaje específico de un campo semántico deportivo.

CONTENIDOS

- Texto narrativo: estructura, secuencia temporal, persona narrativa.
- Recursos descriptivos: adjetivación, comparaciones, imágenes sensoriales.
- Campo semántico y vocabulario técnico.
- Cohesión textual: conectores temporales y causales.

CONSIGNAS

1. Del asfalto a las palabras. Leer los siguientes fragmentos del relator Mario Sabato y responder:

Transcripción de narración oral:

«¡Ahí va Nairoman! ¡Baila que te baila, subiendo como una moto! ¡El pelotón atrás no lo puede seguir! ¡Montaña de mi vida! ¡Colombia, Colombia! ¡Se va solo, se va el boyacense, se va el campeón! ¡Qué emoción, qué alegría! ¡El deporte más lindo del mundo!».

Fragmento literario adaptado:

«El pelotón es un animal raro. Tiene músculos de acero y pulmones que jadean al unísono. Se estira y se encoge según el terreno, según el viento, según la ambición de sus jinetes. Cuando un corredor ataca, el pelotón lo siente como una herida: primero ignora el dolor, después reacciona con furia primitiva. Y entonces se lanza a la caza, implacable, reduciendo metro a metro la ventaja del fugitivo. En el ciclismo, la soledad es el mayor enemigo. El que se va solo sabe que lleva al pelotón pegado a la espalda como una sombra que crece».

- a. ¿Qué metáforas usa Sabato para describir al pelotón? ¿Por qué dice que es «un animal»?
 - b. Identificar los verbos que utiliza para mostrar el movimiento y la tensión. Subrayarlos.
 - c. ¿Qué palabras técnicas del ciclismo aparecen? Identificarlas y definir las (pelotón, ataca, fugitivo, corredor).
 - d. ¿Qué sensaciones transmiten los textos? ¿Cómo logra que el lector sienta la tensión de la carrera?
 - e. ¿Qué significa la frase «la soledad es el mayor enemigo»? Relacionarla con las características del ciclismo de ruta.
2. Leer otro fragmento sobre la misma situación, pero escrito en estilo periodístico y comparar con la narración de Sabato:

«A falta de 40 kilómetros para la meta, el ciclista italiano se escapó del grupo principal. Alcanzó una ventaja de 35 segundos. El pelotón, liderado por el equipo del líder de la general, aumentó el ritmo y comenzó la persecución. A 15 kilómetros del final, la diferencia se había reducido a 10 segundos».

- a. ¿Qué diferencias encuentran entre el fragmento de Sabato y el texto periodístico?
 - b. ¿Cuál utiliza más recursos literarios (metáforas, personificaciones)?
 - c. ¿Cuál transmite más emoción? ¿Por qué?
 - d. ¿Cuál es más preciso con los datos?
 - e. ¿Para qué tipo de lector está pensado cada uno?
3. **Miradas sobre la misma ruta**
- Escribir tres relatos breves sobre una misma situación: un ciclista que intenta escaparse del pelotón en una subida. Cada relato es contado por distintos narradores:
- **Versión A - Narrador protagonista (1ª persona):** el ciclista cuenta su experiencia: el esfuerzo, las piernas, la respiración, la estrategia.
 - **Versión B - Narrador testigo (3ª persona):** un espectador al costado de la ruta relata lo que ve pasar.

- **Versión C - Narrador omnisciente:** describe pensamientos y sensaciones de varios ciclistas (el que ataca, el líder que lo ve irse, el director técnico en el auto).

Incluir al menos:

- 3 palabras del vocabulario técnico del ciclismo de ruta (ataque, pelotón, etapa, contrarreloj, gregario).
- 2 conectores temporales (mientras, cuando, luego, finalmente).
- 1 comparación o metáfora relacionada con resistencia, velocidad o paisaje.

4. Vocabulario sobre ruedas: campo semántico.

- a. Completar un mapa conceptual del campo semántico «Ciclismo en ruta» con al menos 20 palabras, organizadas según las siguientes categorías:

- Partes de la bicicleta de ruta.
- Acciones/verbos (pedalear, atacar, esprintar, dosificar, recuperar).
- Tipos de terreno (llano, montaña, descenso).
- Roles en el equipo (líder, gregario, sprinter, rodador).
- Estrategias y situaciones de carrera.
- Adjetivos para describir el esfuerzo.

- b. Elegir 5 palabras del mapa y escribir oraciones donde se utilicen con sentido figurado o metafórico.

Ejemplo: «pelotón» → «En el examen final, todo el pelotón de estudiantes avanzaba junto hacia la meta».

5. La ruta cuenta historias

- a. Leer el texto sobre ciclismo en ruta presente en este material y responder:

- ¿Qué diferencia hay entre una carrera en línea y una contrarreloj?
- ¿Por qué el trabajo en equipo es fundamental en el ciclismo de ruta?
- ¿Qué condiciones del recorrido (terreno, clima, distancia) hacen que cada etapa sea diferente?

- b. Elegir una de las siguientes situaciones para escribir una narración:

- El escape solitario: un ciclista decide atacar a 30 km de la meta. ¿Lo alcanza el pelotón?
- La etapa de montaña: el líder debe defender su ventaja en la subida más dura del recorrido.
- Trabajo de equipo: los gregarios sacrifican su carrera para proteger a su líder del viento.

La narración debe incluir:

- La descripción del paisaje y las condiciones.
- Los pensamientos o diálogos de los ciclistas.
- La tensión y el suspenso de la competencia.
- Un desenlace claro



Actividad sobre la atleta destacada: «Julieta en primera persona»

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Producir textos argumentativos y narrativos en primera persona.
- Reconocer marcas de subjetividad en los discursos.
- Analizar la construcción de la identidad a través del lenguaje.
- Interpretar textos periodísticos y biografías.

CONTENIDOS

- Texto argumentativo: estructura y recursos.
- Subjetividad: marcas de opinión, modalizadores.
- Entrevista: formato pregunta-respuesta, discurso directo.
- Biografía y relato autobiográfico.
- Conectores de causa-consecuencia y de adición.

CONSIGNAS

1. Lectura y análisis:
 - a. Leer la biografía de Julieta Benedetti propuesta en el material y responder:
 - ¿Qué verbos indican logros? Listarlos.
 - ¿Qué adjetivos la caracterizan como deportista?
 - ¿El texto es objetivo o tiene marcas de opinión? Justificar.
 - b. Leer el artículo web del Comité Olímpico Argentino, proporcionado junto a la biografía de la deportista y comparar:
 - ¿Qué información agrega el artículo periodístico?
 - ¿Cambia el tono o el estilo? ¿En qué?
2. Imaginar que sos Julieta Benedetti y escribir una entrada de tu diario personal el día posterior a ganar el oro en los Juegos Panamericanos Junior 2025. El texto debe incluir:
 - Primera persona y tiempo pasado.
 - Emociones y pensamientos internos.
 - Referencias a momentos específicos de la carrera.
 - Reflexión sobre el esfuerzo y el futuro.
 - Al menos 3 conectores (porque, aunque, sin embargo, además).
3. En parejas, crear una entrevista a Julieta Benedetti que incluya entre 8 o 10 preguntas y respuestas. Las preguntas deben explorar aspectos como: su relación con el ciclismo desde niña, el momento más difícil de su carrera, qué significa representar a Argentina consejos para jóvenes ciclistas y sus objetivos futuros. También, incluir: un formato de diálogo, preguntas de distintos tipos (abiertas, cerradas, hipotéticas), así como respuestas coherentes con su perfil.

4. Escribir un texto argumentativo que defienda la siguiente tesis:

«*Julieta Benedetti representa los valores que el deporte argentino necesita promover en las nuevas generaciones*».

La estructura debe contar con:

- **Introducción:** presentación del tema y tesis.
- **Desarrollo:** 3 argumentos con ejemplos concretos de su carrera.
- **Cierre:** síntesis y reflexión personal.

Utilizar, al menos, 4 conectores argumentativos (por ejemplo, en primer lugar, además, por lo tanto, en conclusión), 2 citas o datos de su biografía, junto con un vocabulario variado y preciso.

17

¿Cómo lo trabajamos desde Biología?



Actividad sobre la disciplina deportiva:
«El ciclista como sistema abierto».

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Comprender que el ser humano es un sistema abierto que intercambia materia y energía con el ambiente.
- Reconocer cómo el cuerpo del ciclista interactúa constantemente con el entorno durante la práctica deportiva.
- Relacionar el esfuerzo físico con el ingreso y egreso de sustancias necesarias para mantener la vida.



CONTENIDOS

- Ser humano como sistema abierto.
- Homeostasis.

CONSIGNAS

1. Imaginar a un ciclista de ruta que recorre muchos kilómetros bajo el sol, el viento y diferentes pendientes y responder en grupo:
 - a. ¿Qué necesita el cuerpo para poder seguir pedaleando?
 - b. ¿Qué sustancias ingresan al cuerpo?
 - c. ¿Qué sustancias se eliminan del cuerpo?
2. Completar el cuadro:

Intercambio	¿Ingresa o egresa del cuerpo?	¿Por dónde?	¿Para qué sirve?
Oxígeno			
Agua			
Alimentos			
Dióxido de carbono			
Sudor			

3. Responder:
 - a. ¿Por qué se puede afirmar que un ciclista es un sistema abierto y no cerrado?
 - b. ¿Qué pasaría si el cuerpo no pudiera eliminar el calor durante la carrera?
 - c. ¿Por qué la hidratación es clave en el ciclismo en ruta?
 - d. ¿Cómo ayuda este intercambio constante a mantener la homeostasis?



Actividad sobre la atleta destacada: «Resistir, adaptarse y avanzar».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer cómo el cuerpo humano se adapta a actividades de resistencia prolongada.
- Identificar los principales sistemas del cuerpo que intervienen en el ciclismo de ruta y los órganos que los componen.
- Relacionar el desempeño de Julieta Benedetti con procesos biológicos como el uso de energía, la respiración y la regulación corporal.

CONTENIDOS

- Ser humano como sistema abierto.
- Sistemas del cuerpo humano.
- Uso de energía en los seres vivos.

CONSIGNAS

1. A partir de la información sobre la ciclista de ruta Julieta Benedetti, reflexionar:
 - a. ¿Por qué el ciclismo de ruta es un deporte de resistencia?
 - b. ¿Qué desafíos enfrenta el cuerpo al pedalear durante largos períodos?

2. Completar la siguiente tabla:

Sistema del cuerpo	Órganos que identifican	Función durante el ciclismo
Muscular		
Respiratorio		
Circulatorio		
Nervioso		

3. Responder:

- a. ¿Qué adaptaciones necesita el cuerpo para soportar largas distancias en bicicleta?
- b. ¿Por qué es importante regular la respiración y el ritmo cardíaco durante la carrera?
- c. ¿Qué pasaría si uno de estos sistemas no funciona correctamente?

4. Elegir un animal que consideres resistente y responder:

- a. ¿Qué característica lo hace resistente?
- b. ¿En qué se parece y en qué se diferencia del ser humano en el uso de energía y movimiento?



18

¿Cómo lo trabajamos desde Físico-Química?



Actividad sobre la disciplina deportiva:

«Energía y equilibrio en movimiento: el BMX desde Físico-Química».

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Comprender cómo intervienen la energía, el movimiento y las fuerzas en la práctica del ciclismo BMX, relacionando conceptos de Físico-Química con situaciones reales del deporte.

CONTENIDOS

- Energía química y energía mecánica.
- Transformaciones de energía.
- Movimiento rectilíneo y curvilíneo.
- Velocidad y aceleración.
- Fuerzas que actúan sobre un cuerpo (gravedad, rozamiento, impulso).
- Equilibrio dinámico y rotación.

CONSIGNAS

El ciclismo BMX es una disciplina donde el movimiento, la velocidad y el equilibrio están en constante juego. Desde Físico-Química, se puede analizar cómo la energía del cuerpo del rider se transforma en movimiento, cómo actúan las fuerzas durante los saltos y curvas y de qué manera el control y la rotación influyen en la estabilidad.

1. Observar imágenes o videos cortos de una carrera de BMX Racing.



Journey Sports. (1 de julio de 2025).

Reglas del BMX Racing: ¿cómo se compite?. [Video] Youtube.

2. Identificar momentos clave: largada, aceleración, salto, aterrizaje y curvas.
3. En grupos, responder:
 - a. ¿Qué tipo de energía usa el rider al largar?
 - b. ¿Qué fuerzas actúan cuando despega en un salto?
 - c. ¿Por qué inclina el cuerpo en las curvas?
 - d. ¿Qué sucede con la energía cuando frena o pierde velocidad?



Actividad sobre la atleta destacada: «Julieta Benedetti: energía, esfuerzo y rendimiento en el ciclismo»

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer cómo los principios de la Físico-Química están presentes en el entrenamiento y desempeño de un atleta de alto rendimiento.

CONTENIDOS

- Energía química del cuerpo humano y su transformación en movimiento.
- Energía mecánica: cinética y potencial.
- Movimiento y velocidad en la práctica deportiva.
- Relación entre esfuerzo físico, técnica y rendimiento.

CONSIGNAS

1. Leer el texto informativo sobre Julieta Benedetti incluido en el cuadernillo y responder:
 - a. ¿Qué tipos de energía utiliza Julieta durante una competencia?
 - b. ¿Por qué la resistencia y la técnica ayudan a aprovechar mejor la energía?
 - c. ¿Qué similitudes encontrarás entre el esfuerzo físico de un ciclista de ruta y un rider de BMX?
2. Como cierre, escribir una frase que relacione deporte, energía y movimiento.

19

¿Cómo lo trabajamos desde Geografía?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «El relieve y el ciclismo: la transformación del suelo».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender el accionar de los agentes naturales y humanos de erosión.
- Entender el espacio geográfico como resultado de la interacción sociedad–naturaleza en el ámbito del deporte.

CONTENIDOS

- Relieve.
- Suelo.
- Agentes naturales y antrópicos de erosión.

CONSIGNAS

1. Observar las siguientes imágenes y responder las preguntas guías:



- ¿Qué tienen en común estos espacios?
 - ¿El suelo está en su estado natural?
 - ¿Quién intervino estos espacios? ¿Los podemos considerar geográficos?
 - ¿Cuál es el interés de la sociedad de generar estos territorios?
 - ¿Qué pasaría si llueve mucho?
 - El viento ¿genera algo?
 - ¿Cómo creen que se construyen estos espacios?
2. Realizar una explicación guiada por un esquema en el pizarrón que incluya los conceptos de relieve, erosión y agentes de erosión. Se recomienda guiarse por las imágenes y las respuestas que fueron apareciendo en las preguntas guías.

3. Armar un experimento:
- En dos recipientes colocar tierra: en uno de ellos que se encuentre suelta y en el otro compactarla.
 - Soplar sobre las mismas con un sorbete.
 - Luego, verter agua lentamente con las manos o una botella con agujeros (tipo regadera).
 - Tomar nota de lo sucedido a través de las siguientes preguntas guías:
 - ¿En cuál se erosiona más el suelo?
 - ¿Cuál se dispersó más rápido al soplar?
 - ¿En cuál corre más rápido el agua? ¿Dónde se forman los surcos?
 - ¿Por qué se compacta el suelo en estas construcciones? ¿Qué pasa si no se hace?
4. Escribir un texto de a dos, que relacione los conceptos trabajados en clases (relieve, agentes de erosión, procesos de erosión) y cómo estos influyen en la construcción de pistas de ciclismo. También, atender las cuestiones naturales que se deben tener en cuenta a la hora de construir pistas o rutas. Como sugerencia para dar inicio al texto: «El relieve no es algo fijo: cambia constantemente por la acción de los agentes naturales y por la intervención del ser humano, que transforma el suelo para satisfacer necesidades sociales, aunque estas obras pueden generar impactos ambientales».

20

¿Cómo lo trabajamos desde Historia?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Una historia sobre ruedas».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Descubrir el origen y la evolución de la bicicleta producto de los avances de la Revolución Industrial.
- Analizar su impacto en la movilidad urbana, la estructura social y el surgimiento del ciclismo deportivo.

CONTENIDOS

- Revolución Industrial.
- Cambios en la forma de producción.
- Adelantos técnicos e innovaciones tecnológicas.

CONSIGNAS

La existencia del ciclismo en ruta es resultado directo de los procesos iniciados en la Revolución Industrial. En este contexto, se crea una de las innovaciones más importantes para la sociedad y, por supuesto, para esta disciplina: la bicicleta.

1. Observar los siguientes videos y luego responder:
 - a. ¿Cuál fue su origen?
 - b. ¿Cómo fue evolucionando a través del tiempo?



Banrepcultural. (4 de junio de 2021).
De la draisiana a la bici actual [Video]. YouTube



Von Holck, V. (2013).
Evolution of the Bicycle [Video]. Vimeo.

2. Investigar cuáles fueron las principales innovaciones tecnológicas de la Revolución Industrial, atendiendo especialmente a la creación de fábricas, el uso de nuevas maquinarias, la incorporación de nuevos materiales, las fuentes de energía y los nuevos métodos de producción. Algunas sugerencias de búsqueda son:



Panorama de la ciencia y la tecnología hacia 1810. (s.f.)
[Recurso educativo]. Educ.ar.



Las lecciones de la Revolución Industrial. (s.f.)
[Recurso educativo interactivo]. Educ.ar.

3. ¿Cuáles consideran que fueron los avances o transformaciones que contribuyeron a la aparición y evolución de la bicicleta? Por ejemplo:

- La producción en serie redujo costos y facilitó que las bicicletas se fabricaran en grandes cantidades.
- El desarrollo de la industria metalúrgica aportó hierro y acero más resistentes y livianos, materiales indispensables para diseñar bicicletas cada vez más estables, rápidas y seguras.

4. La Revolución Industrial impulsó la instalación de fábricas en regiones pobladas y mejor comunicadas, dando lugar al surgimiento de grandes ciudades industriales. Esto generó la necesidad de desplazarse por espacios urbanos cada vez más amplios. Leer el siguiente texto y analizar la importancia que tuvo la aparición de este nuevo medio de transporte:

«Más rápida que caminar, más económica y fácil de mantener que los caballos, la llegada de la bicicleta revolucionó el transporte personal y la independencia. A medida que se popularizaba, las bicicletas propiciaron la creación de nuevas y mejores carreteras, se convirtieron en un centro de actividad social y permitieron a las personas desplazarse al trabajo desde las afueras de las ciudades. (...)

Las fábricas comenzaron a producir bicicletas en masa, impulsando la industrialización con técnicas de fabricación más eficientes que redujeron los costos y las hicieron accesibles para un público más amplio. Para los trabajadores, la bicicleta se convirtió en una herramienta clave que les permitió desplazarse rápidamente a las fábricas, conectando áreas urbanas y rurales de una manera nunca antes vista.

Más allá de su impacto en la economía, la bicicleta tuvo un profundo efecto social. Se convirtió en un símbolo de independencia, especialmente para las mujeres, quienes encontraron en este vehículo una herramienta para moverse con mayor libertad y participar activamente en la vida pública. La bicicleta no era simplemente un medio de transporte; representaba progreso, modernidad e igualdad en una época de grandes transformaciones.



¿Cómo ha evolucionado la bicicleta a lo largo de la historia?. (s. f.).
Santafixie.

5. Producir un reel creativo para explicar el origen y transformación de la bicicleta. El objetivo es dar a conocer cómo la bicicleta revolucionó el desplazamiento humano y se adaptó con el tiempo a la práctica deportiva.

En el video se deberá incluir:

- **Evolución histórica:**
breve síntesis de sus orígenes.
- **Contexto:**
avances de la Revolución Industrial que hicieron posible su desarrollo.
- **Impacto:**
cambios económicos y sociales derivados de su uso.
- **Valor en la actualidad:**
como transporte sostenible y su rol en la práctica deportiva profesional.



21

¿Cómo lo trabajamos desde Formación Ética y Ciudadana?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Pedalear con responsabilidad».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender la importancia de las normas morales, sociales y jurídicas en la organización de la convivencia social, a partir del análisis de situaciones vinculadas al ciclismo en ruta y a la vida cotidiana.
- Reconocer cómo los distintos tipos de normas se complementan y relacionan a partir de ejemplos concretos.

CONTENIDOS

- La construcción de normas y códigos para la convivencia.
- Tipos de normas: morales, sociales y jurídicas o legales.

CONSIGNAS

1. Observar las siguientes situaciones y responder:



Ciclistas entrenando en rutas



Competición de ciclismo en ruta

- a. Investigar qué reglas deben respetarse para practicar el ciclismo en ruta como disciplina deportiva.
- b. ¿Qué riesgos pueden aparecer cuando dichos deportistas deben entrenar en estas vías? ¿Existen normas que lo regulen? ¿Creen que son necesarias?

2. Leer el siguiente texto y comparar los distintos tipos de normas que regulan y organizan la convivencia social:

NORMAS SOCIALES: Determinan, definen y distinguen una comunidad, porque en general expresan lo que cada sociedad considera bueno para ordenar sus relaciones, y por ello acarrearán sanciones sociales cuando no son cumplidas, es decir que es el mismo grupo el que de manera implícita puede tener previstas las sanciones.

NORMAS MORALES: pertenecen al aspecto íntimo de la persona. Le indican cómo comportarse y la persona las cumple por su creencia en el valor positivo de la conducta que ella ordena. Son obligatorias para el grupo que profesa una misma religión o que tiene las mismas convicciones morales.

NORMAS LEGALES O JURÍDICAS: están escritas y se deben cumplir obligatoriamente, de lo contrario se pueden establecer sanciones. Las sanciones adquieren un peso significativo, aunque variable, pueden ser desde una multa hasta la privación de la libertad (dependiendo de la infracción o delito cometido). Constituyen reglas de comportamiento obligatorio creada por una autoridad competente para regular las relaciones entre las personas de un Estado.



Formación Ética y Ciudadana para la enseñanza media.
(9 de febrero de 2015). Educ.ar.

En el ciclismo en ruta y en el tránsito, las normas sociales, morales y legales se complementan. Por ejemplo:

Un ciclista se coloca el casco antes de salir a andar por la ruta. Por un lado, lo hace porque cree que es lo correcto y siente la responsabilidad de cuidarse y respetar la vida, tanto propia como la de los demás (**norma moral**).

Además, sabe que dentro del grupo de ciclistas con el que entrena, usar casco es una conducta esperada y valorada, y que no hacerlo genera desaprobación (**norma social**).

Finalmente, también usa casco porque la ley de tránsito exige su uso y establece sanciones para quienes no la cumplen (**norma legal**).

3. Leer las siguientes acciones relacionadas con el ciclismo en ruta y su entrenamiento.
- a. Clasificarlas según el tipo de norma que representan: social, moral o legal.
- Circular en fila para no obstaculizar el tránsito.
 - Respetar el semáforo en rojo.
 - Avisar con la mano antes de doblar.
 - No circular por la vereda.

- Ayudar a un ciclista que se cayó.
- Usar luces por la noche.
- Ceder el paso a peatones en esquinas y cruces peatonales.
- Respetar a otros competidores.

b. Reflexionar: ¿Te resultó sencillo clasificar estos ejemplos? ¿Por qué consideras que una misma acción podría estar relacionada con más de una categoría según el contexto?

4. A modo de síntesis:

a. A partir de las diferentes normas que cumplen a diario en los ámbitos que comparte, completar el siguiente cuadro en grupo:

Lugar/momento	Norma	Sanciones	Se debe respetar porque...
Escuela			
Club			

b. Una vez completado el cuadro, reflexionar en forma conjunta: ¿Qué importancia o valor tienen el cumplimiento de las normas más allá de sus sanciones?.



22

¿Cómo lo trabajamos desde Educación Física?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Ruta de los juegos suramericanos».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Experimentar diferentes formas de conducción de la bicicleta en situaciones variadas (giros, frenadas, equilibrio).
- Desarrollar la orientación espacial y el equilibrio dinámico.
- Reconocer la importancia de respetar normas de circulación y seguridad.
- Relacionar la práctica motriz con el contexto cultural–deportivo provincial.
- Vivenciar un circuito de habilidades técnicas en bicicleta para desarrollar el equilibrio, la coordinación y el control motriz en situaciones simuladas de circulación (seguridad vial).

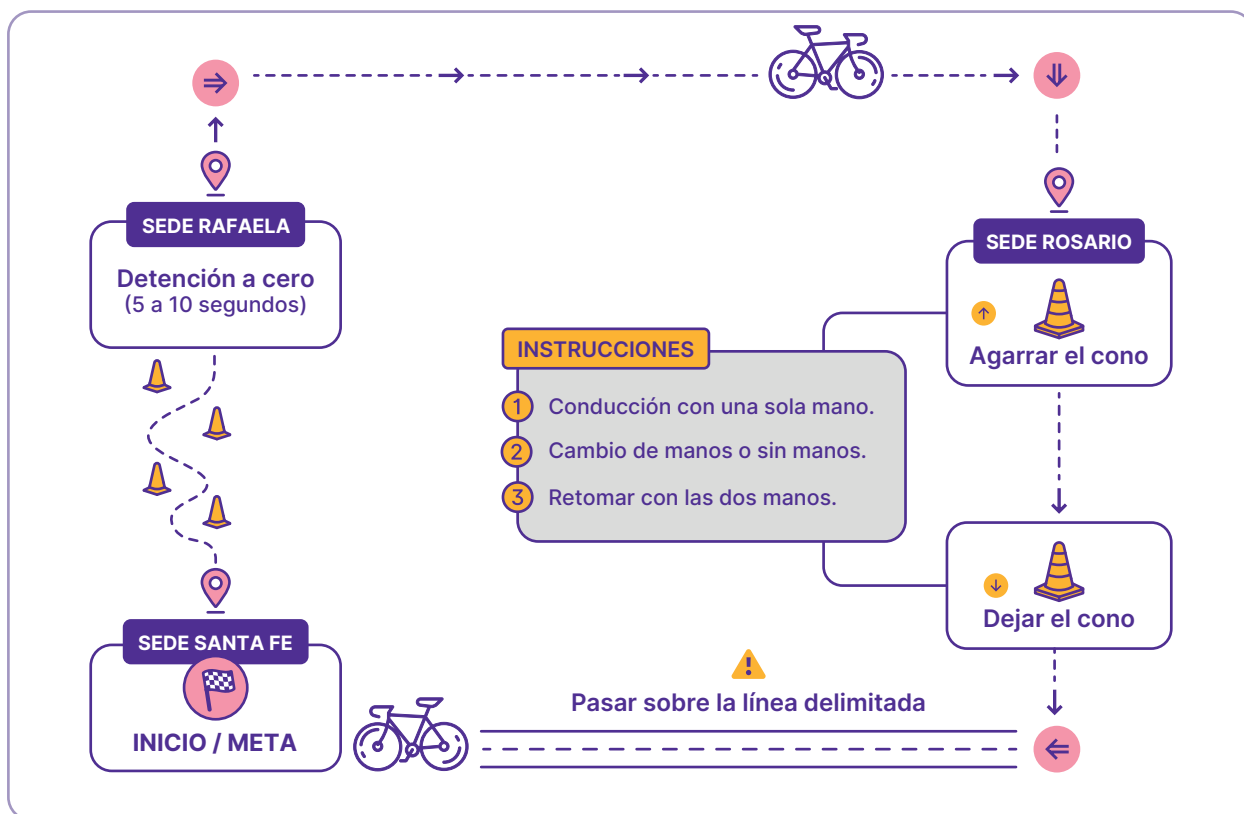
CONTENIDOS

- La utilización selectiva de habilidades motrices combinadas y específicas con creciente ajuste técnico acorde con los requerimientos de la situación.
- Reconocimiento de la condición corporal y habilidad motriz. La necesidad de mejorar frente a desafíos.
- Valor de la competencia como medio de aprendizaje en el esfuerzo, la organización, el pensamiento estratégico, el trabajo en equipo y la autosuperación.

CONSIGNAS

1. Transitar en bicicleta un óvalo delimitado por el profesor, jugando al semáforo (verde pedaleo, amarillo lento y rojo freno).
2. Recorrer la ruta de los Juegos Suramericanos, pasando por las sedes de Rosario, Santa Fe y Rafaela.

► El inicio (sede Santa Fe), será largando de manera individual pasando en eslabon por conos con precisión y coordinación hasta llegar a la zona de detención a cero haciendo equilibrio parado o sentado (sede Rafaela). Continuar recto hasta una curva para luego doblar y conducir con una mano, luego con la otra, retomando con las dos manos antes de la siguiente curva. Seguimos conduciendo hasta llegar a la sede Rosario donde debo recolectar con una mano el cono del piso y transportarlo hasta otra zona apoyándolo suavemente sobre el piso. Por último pasar con exactitud sobre la línea delimitada, finalizando donde comenzó la prueba.



- ▶ **Metodología activa y lúdica:** se busca que los estudiantes sean protagonistas, experimenten y aprendan a través del juego simbólico (simular los Juegos Suramericanos).
- ▶ **Global → analítico → global:** primero se muestra el recorrido completo, luego se practican en tramos concretos si hay dificultad, y finalmente se realiza la vuelta entera.
- ▶ **Progresión en la dificultad:** de más simple a más complejo (1ª vuelta lenta, 2ª fluida, 3ª con precisión y desafíos).
- ▶ **Aprendizaje significativo:** se conecta con lo cotidiano (andar en bici con seguridad vial) y lo cultural (ciudades sede).

23 Actividad de cierre



Producción final:
«Ruedas y saberes: festival educativo-deportivo».

Se propone un evento de medio día o día completo en el espacio escolar o parque público que integre los conocimientos de todos los espacios curriculares trabajados y cuente con la participación activa de los estudiantes, la comunidad educativa y las autoridades locales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Visibilizar el ciclismo como práctica deportiva, saludable y sustentable, promoviendo la seguridad vial en la comunidad.
- Visibilizar lo trabajado desde los distintos espacios curriculares.
- Promover el compromiso cívico y la participación ciudadana de los estudiantes, presentando propuestas concretas de mejora para la comunidad.
- Propiciar un cierre compartido del proyecto que permita reconocer lo trabajado y fortalecer el sentido de comunidad.

BLOQUE 1: BICICLETEADA INAUGURAL

a. Desarrollo

- Punto de partida: concentración en la escuela.
- Recorrido: circuito seguro por el barrio (previamente autorizado y señalizado).
- Llegada al espacio del festival: entrada grupal.

b. Aspectos logísticos

- Autorización municipal para el recorrido.
- Acompañamiento de adultos responsables.
- Vehículo de apoyo (si es necesario).
- Botiquín de primeros auxilios.
- Hidratación disponible.

BLOQUE 2: MUESTRA ACADÉMICA INTERDISCIPLINARIA

Desarrollo a partir de la organización de stands por área curricular en los cuales los estudiantes presentan:

- **Lengua:** lectura de textos, entrevistas imaginarias a Julieta.
- **Matemática:** juegos de cálculo, desafíos numéricos.
- **Biología:** experimentos, maquetas del cuerpo humano.
- **Físico-Química:** demostraciones de energía y movimiento.
- **Geografía:** maquetas de pistas, mapas interactivos.
- **Historia:** museo virtual de la bicicleta, proyección de reels.
- **FEyC:** campaña de seguridad vial, distribución de folletos.

BLOQUE 3: PROPUESTA A AUTORIDADES LOCALES

1. Preparación previa (trabajo en clase) consistente en la elaboración de un documento formal por parte de los estudiantes, que incluya:

- a. Carta de presentación institucional.
- b. Diagnóstico: situación actual del ciclismo en la localidad.
- c. Propuestas fundamentadas:
 - Nuevas ciclovías: mapeo de zonas prioritarias.
 - Señalización vial: puntos críticos identificados.
 - Espacios para practicar BMX: terrenos disponibles sugeridos.
 - Promoción del ciclismo escolar: programa de incentivos.
- d. Beneficios esperados (salud, ambiente, movilidad, deporte).
- e. Firmas de estudiantes, docentes y directivos.
- f. Anexos: fotos, estadísticas, encuestas comunitarias.

2. Presentación en el festival con el formato de panel o mesa de diálogo y de las autoridades locales como invitados.

Organizada con la siguiente dinámica:

- a. Apertura: directivo de la escuela presenta el proyecto ABP.
- b. Exposición estudiantil: grupo presenta propuestas con apoyo visual.
- c. Diálogo: autoridades responden y hacen preguntas.
- d. Compromiso: autoridades expresan viabilidad y posibles acciones.
- e. Entrega formal del documento.
- f. Foto institucional.

3. Seguimiento posterior que incluya:

- a. Nota de agradecimiento formal.
- b. Pedido de respuesta oficial por escrito.
- c. Seguimiento en 30-60 días del estado de las propuestas.
- d. Publicación en redes sociales y medios locales.
- e. Presentación en sesión del Concejo Deliberante o ante las autoridades correspondientes (si se gestiona).

BLOQUE 4: CIERRE DEL FESTIVAL

Se sugieren las siguientes actividades:

- Palabras de cierre: directivo y estudiantes referentes del Proyecto.
- Reconocimientos: entrega de certificados a estudiantes, docentes, colaboradores.
- Agradecimientos a la comunidad, familias y autoridades.
- Foto grupal de todos los participantes.
- Merienda compartida (opcional) como espacio de convivencia.



24

¿Cómo evaluamos?

Una **rúbrica** es un **instrumento de evaluación** que se utiliza para valorar el desempeño de los estudiantes en una actividad, proyecto o trabajo.

Básicamente es una **tabla de criterios** que describe **qué se espera** del estudiante y **cómo se mide** el nivel de logro en cada criterio.

Características de una rúbrica:

- Define los criterios de evaluación (por ejemplo: presentación, originalidad, uso de fuentes, trabajo en equipo).
- Establece niveles de desempeño (por ejemplo: excelente, bueno, regular, insuficiente).
- Describe claramente lo que debe cumplir el estudiante en cada nivel.
- Permite una evaluación más objetiva y transparente, porque los estudiantes saben qué se espera de ellos.

Ejemplo simple de rúbrica para un trabajo escrito:

CRITERIO	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Insuficiente (1)
Contenido	Expone ideas claras, completas y bien fundamentadas.	Presenta ideas claras pero con poca profundidad.	Ideas poco claras y con escasa fundamentación.	No cumple con los contenidos mínimos.
Presentación	Muy ordenada, sin errores de redacción.	Ordenada, pocos errores de redacción.	Poco ordenada, varios errores.	Desordenada, muchos errores.
Creatividad	Propone ideas originales y bien desarrolladas.	Algunas ideas originales.	Pocas ideas originales.	Sin originalidad.

Una rúbrica no sirve solo para que el docente ponga la nota, sino como **herramienta de aprendizaje y de autorregulación** para el estudiante.

Algunas **estrategias prácticas** para que los estudiantes comprendan la rúbrica y la usen para mejorar.

1. Presentar la rúbrica al inicio de la tarea/proyecto

No mostrarla solo al final. Explicar cada criterio con ejemplos concretos de qué significa «excelente», «bueno», etc.

2. Trabajar con ejemplos

Mostrar producciones anteriores (anónimas o ficticias) y, en conjunto, evaluarlas con la rúbrica. Así los estudiantes ven cómo se aplica en la práctica.

3. Lenguaje claro y accesible

Reformular los descriptores de la rúbrica en palabras simples o incluso en forma de lista de cotejo para que ellos mismos puedan revisarse.

4. Autoevaluación y coevaluación

Pedir que, antes de entregar su trabajo, se califiquen ellos mismos con la rúbrica. Luego pueden intercambiar trabajos y evaluarlos entre compañeros. Esto genera conciencia de lo que falta mejorar.

5. Retroalimentación guiada

Cuando el docente devuelve la rúbrica, señalar con comentarios: «En este criterio lograste el nivel bueno, para alcanzar excelente deberías...». Así la rúbrica se transforma en una herramienta de mejora, no solo en un resultado.

6. Revisión y segunda entrega

Dar la posibilidad de revisar y corregir el trabajo después de ver la rúbrica inicial. Eso muestra que la evaluación también es parte del proceso de aprendizaje.

Ejemplo práctico: Si en un proyecto ABP cuyo fin es incentivar a los estudiantes a trabajar un deporte específico desde distintas áreas y un criterio de evaluación es «Trabajo en equipo» evalúa como:

- **Excelente:** todos los integrantes participaron activamente.
- **Bueno:** la mayoría participó.
- **Regular:** pocos aportaron.

Se puede pedir al grupo que antes de entregar el trabajo diga en qué nivel creen estar y qué deberían mejorar para pasar al siguiente.



Pautas para la evaluación del proyecto

A continuación se presenta un ejemplo de rúbrica de evaluación para un proyecto educativo. Teniendo en cuenta que la evaluación formativa se realiza durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, se sugiere dar a conocer esta información de antemano, tanto para el estudiante, como para los docentes y todos los actores que participan del proyecto.

DIMENSIONES	NIVELES		
	Alto	Medio	Bajo
Contexto	Describe de forma clara y detallada la escuela, su contexto y las necesidades o intereses de los estudiantes (se evidencian sus voces). Identifica claramente el problema que da origen al proyecto.	Describe el contexto de forma general, pero carece de detalles específicos sobre las necesidades e intereses de los estudiantes o la justificación de su relevancia.	La descripción del contexto es muy superficial o está ausente. No justifica por qué el proyecto es importante para los estudiantes o cómo se conecta con los problemas de la comunidad.
Pregunta impulsora	Es una pregunta abierta, motivadora y relevante para la vida de los estudiantes. Fomenta el pensamiento crítico, la investigación y la búsqueda de soluciones originales.	Es una pregunta concreta y directa, pero podría ser más abierta y motivadora. Guía la investigación, pero no fomenta un pensamiento tan profundo.	Es una pregunta cerrada, o excesivamente abierta o fáctica, o simplemente se presenta como una instrucción. No genera curiosidad ni impulsa una investigación real.
Objetivo general	Es claro, realista, medible y coherente con el contexto y la pregunta impulsora. Está correctamente formulado (verbo en infinitivo) y se centra en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes y en el producto final.	Es pertinente, pero podría ser más específico. Aunque se alinea con el contexto, no es del todo medible o se centra más en las actividades que en el aprendizaje.	Es vago o no está relacionado con el contexto. No es medible, está mal formulado y se limita a describir una actividad.
Producto final	Se explicita claramente el objeto, experiencia o servicio que se pretende lograr. Ofrece una solución innovadora al desafío planteado, logrando la integración de diferentes disciplinas con una fuerte conexión con la comunidad de aprendizaje seleccionada.	Se explicita medianamente el objeto, experiencia o servicio que se pretende lograr o bien aparecen numerosos productos. Propone una solución funcional, pero carece de originalidad o de una exploración profunda de alternativas. Integra algunas disciplinas. Establece cierta conexión con la comunidad de aprendizaje.	No está muy claro qué objeto, experiencia o servicio se logrará con el proyecto. Se confunde o repite el objetivo del proyecto. La solución propuesta es superficial, incompleta o no aborda el reto de manera efectiva. Es el resultado de una disciplina. Tiene una conexión débil o inexistente con la comunidad de aprendizaje.
Contenidos y objetivos de capacidades	Se mencionan claramente qué capacidades clave desarrollarán/potenciarán los estudiantes y se advierte una selección clara y específica de contenidos curriculares implicados en el proyecto.	Se mencionan algunas capacidades a desarrollar o potenciar en los estudiantes y se ofrece listado de contenidos curriculares implicados, no todos relacionados con el mismo.	No se identifican capacidades claves a desarrollar o potenciar en los estudiantes. Se advierte un listado extenso de contenidos extraídos directamente (sin selección previa) de los diseños curriculares.

DIMENSIONES	NIVELES		
	Alto	Medio	Bajo
Socialización/ Divulgación del proyecto	Se proponen de manera clara y precisa instancias y estrategias de socialización y divulgación del proyecto.	Se proponen de manera acotada instancias y estrategias de socialización y divulgación del proyecto.	No se proponen instancias de socialización y divulgación del proyecto o bien las propuestas son poco realistas o inviables.
Evaluación	Incluye criterios claros para evaluar el proyecto y propone instrumentos (rúbricas, listas de cotejo, portafolios, etc.) adecuados que miden tanto el proceso como los resultados.	Propone algunos instrumentos de evaluación, pero no son lo suficientemente variados o no se alinean del todo con los objetivos del proyecto. Se centran en medir un solo aspecto.	No se presentan ni criterios ni instrumentos de evaluación o solo se mencionan de forma general («se evaluará con un examen»). No hay una estrategia clara para evaluar el proceso y los resultados de aprendizaje.
Redacción	El proyecto está bien redactado y narrado es fácil de entender. La gramática y la ortografía son correctas, y la estructura lógica facilita su lectura.	El proyecto se comprende en su mayoría, pero tiene algunos errores de redacción, gramática, ortografía o puntuación que dificultan un poco la lectura.	El proyecto tiene errores de ortografía y gramática que dificultan la comprensión del texto. La estructura es confusa y algunos párrafos carecen de lógica.



ABC Color. (2022, 21 de septiembre). Odesur 2022: Origen y historia de los Juegos Suramericanos. <https://www.abc.com.py/deportes/polideportivo/2022/09/21/odesur-2022-origen-y-historia-de-los-juegos-suramericanos/>

Avilés, L. (2006, 30 de octubre). Historia y antecedentes: Juegos Sudamericanos. Blogia. <https://luisaviles.blogia.com/2006/103001-historia-y-antecedentes-juegos-sudamericanos.php>

Biblioteca Nacional de Maestros (s. f.). Los Juegos Odesur: historia y características [PDF]. <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005521.pdf>

Comité Olímpico Argentino. (2022, 28 de agosto). Asunción 2022: El fuego suramericano llegó a Paraguay y comenzó el tour de la antorcha. <https://www.coarg.org.ar/noticias/item/11958-asuncion-2022-el-fuego-suramericano-llego-a-paraguay-y-comenzo-el-tour-de-la-antorcha>

Comité Olímpico Internacional. (s. f.). ¿Conoces los Juegos Olímpicos? [PDF]. Olympic.org. <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/Museum/Visit/TOM-Schools/Teaching-Resources/Do-you-know-the-Olympic-Games/Do-you-know-the-Olympic-Games-ES.pdf>

Comité Olímpico Uruguayo. (s. f.). Bolivia 1978. <https://www.cou.org.uy/cou/es/articulos/712-bolivia-1978.html>

El Mundo Olímpico. (2018, mayo). Los Juegos Suramericanos. Blogspot. <https://elmundoolimpico.blogspot.com/2018/05/los-juegos-suramericanos.html>

Olympic Channel. (2022, 5 de octubre). El origen de los Juegos Suramericanos [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fuVdvrwVyds>

Rosario noticias. (2017, 30 de noviembre). Cruz del Sur 1982: Los juegos que marcaron un antes y un después en materia deportiva para la ciudad. <https://www.rosarionoticias.gob.ar/page/noticias/id/354549/title/Cruz-del-Sur-1982%3A-los-juegos-que-marcaron-un-antes-y-un-despu%C3%A9s-en-materia-deportiva-para-la-ciudad>

TyC Sports. (s. f.). Juegos Suramericanos: Argentina, historia, medallero y deportes Odesur Asunción. <https://www.tycsports.com/polideportivo/juegos-suramericanos-argentina-historia-medallero-deportes-odesur-asuncion-id467036.html>

26 Recursos digitales

1 <https://youtu.be/TPUIRC0SVaY?si=GCIDQsHCO-3x1jSo>



2 <https://youtu.be/fuVdvrwVyds?si=sF7UcsfmMNQpcvZd>



3 <https://youtu.be/flZzfSmpl4I?si=Gez0HYogSrB5N22E>



4 <https://youtu.be/nuRXfRZDhsA?si=-Zd6o8Mj1b0CyHDu>



5 <https://youtu.be/SAleEJtCF88?si=RyuqlCWc9W6zxR-Q>



6 <https://earth.google.com/web/search/Casilda,+Santa+Fe>



7 <https://www.coarg.org.ar/noticias/item/14968-julieta-benedetti-brillo-como-el-oro-que-se-llevo-al-ganar-la-prueba-de-ruta>



8 <https://youtu.be/JPcnHez29O4>



9 <https://www.youtube.com/watch?v=7WaMpMPD7oq>



10 <https://vimeo.com/73581450>



11 <https://www.educ.ar/recursos/fullscreen/show/24944>



12 <https://www.educ.ar/recursos/fullscreen/show/24904>



13 <https://www.santafixie.com/blog/la-evolucion-de-la-bicicleta/>



14 <https://www.educ.ar/recursos/70164/formacion-etica-y-ciudadana-para-la-ensenanza-me>



9

Ciclismo

