

10

Triatlón

¿Qué comparten un triatleta,
un transformador de energía
y un camaleón?



Material para trabajar
interdisciplinariamente
en la escuela secundaria.


Santa Fe
PROVINCIA



XIII Juegos
Suramericanos
Santa Fe 2026



Ministerio de Educación de la provincia de Santa Fe

Triatlón : ¿qué comparten un triatleta, un transformador de energía y un camaleón?.
- 1a ed. - Santa Fe : Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe ; Ciudad
Autónoma de Buenos Aires : Comité Olímpico Argentino, 2026.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-6927-02-6

1. Educación Física. 2. Deportes Olímpicos. 3. Educación. CDD 370

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

Facundo Gaitan

María Josefina González

Verónica Leticia Lorenz

Lorena Paola Magnano

Leandro Iván Neiff

María Inés Rossi

Ivonne Sattler

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 Físico-Química?	37
2 • Valores del Movimiento Olímpico	7	17 • ¿Cómo lo trabajamos desde Geografía?	39
3 • Elección de la sede	7	18 • ¿Cómo lo trabajamos desde Historia?	40
4 • Participantes	8	19 • ¿Cómo lo trabajamos desde Formación Ética y Ciudadana?	43
5 • Deportes y disciplinas	8	20 • ¿Cómo lo trabajamos desde Educación Física?	44
6 • Sedes e instalaciones deportivas	9	21 • Actividad de cierre	47
7 • ¿Desde cuándo se realizan los Juegos Suramericanos?	11	22 • ¿Cómo evaluamos?	50
8 • Ceremonia de apertura de los Juegos Suramericanos	14	23 • Bibliografía	54
9 • Triatlón	20	24 • Recursos digitales	56
10 • ¿Qué sabemos acerca del triatlón?	21		
11 • Atletas destacados: ¿Sabías que...?	24		
- Bautista Arbizu	24		
- Estefanía Díaz	26		
12 • Proyectamos	27		
13 • ¿Cómo lo trabajamos desde Matemática?	28		
14 • ¿Cómo lo trabajamos desde Lengua y Literatura?	31		
15 • ¿Cómo lo trabajamos desde Biología?	35		

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



Cubierta 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.

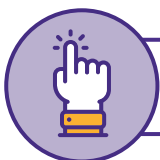


Actividad sugerida

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

Triatlón

La disciplina olímpica de Triatlón combina tres deportes de resistencia en una sola competencia: natación, ciclismo y carrera a pie. Esta prueba desafía al cuerpo y la mente, exigiendo no solo habilidad física, sino también estrategia, fortaleza mental y capacidad para administrar la energía a lo largo de distintas etapas.

El triatlón se caracteriza por su continuidad: los atletas deben transitar de una disciplina a la siguiente sin detenerse, realizando transiciones rápidas y precisas que resultan tan importantes como el desempeño en cada tramo.

Este deporte pone en juego la resistencia cardiovascular, la coordinación, la concentración y la capacidad de adaptación a diferentes entornos, ya que se nada en aguas abiertas, se pedalea en calle o ruta y se corre sobre terreno firme. Combina técnica, resistencia y velocidad. Más allá del desafío individual, el triatlón representa una oportunidad para superarse, desarrollar disciplina y valorar el esfuerzo sostenido, por lo que resulta una experiencia deportiva intensa y profundamente formativa e integral. También fortalece la toma de decisiones. Constituye una disciplina que integra preparación y estrategia.



Fotografía suministrada por Prensa COA

10

¿Qué sabemos acerca del triatlón?

El triatlón surgió en la década de 1970 en Estados Unidos, cuando diferentes grupos comenzaron a organizar competencias que unían estas actividades como un desafío de resistencia integral. Su crecimiento fue tan rápido que en el año 2000 el triatlón debutó como deporte olímpico en los Juegos de Sidney, consolidándose como una de las competencias más exigentes del calendario internacional.

El objetivo del triatlón es completar las tres etapas en el menor tiempo posible, incluyendo las transiciones entre una prueba y otra, que también forman parte del tiempo total.

Cada modalidad (Sprint, Standar, media distancia y larga distancia) varía en distancia, pero todas exigen una combinación compleja de resistencia aeróbica, estrategia, dosificación del esfuerzo y capacidad de adaptación a distintos entornos.

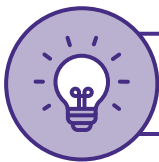
Durante la natación, los triatletas deben orientarse, regular la respiración y mantener eficiencia en cada brazada. En la transición 1 (T1) deben dejar sus elementos de natación (como gorros y antiparras) para colocarse el casco de ciclismo antes de salir a pedalear. En el ciclismo, la clave está en administrar la energía, sostener una buena cadencia y gestionar factores externos como el viento o el terreno. En la segunda transición (T2) deben dejar sus cascos y su bicicleta para colocarse las zapatillas de correr.

En la carrera final, predomina la resistencia mental y física, así como la capacidad de sostener el ritmo aún con fatiga acumulada. Las transiciones (cambiar del agua a la bicicleta o de la bicicleta a la corrida) son momentos críticos donde la organización, la velocidad y la concentración influyen directamente en el rendimiento.

En competencias internacionales como los Juegos Olímpicos, los Campeonatos Mundiales de World Triathlon y los circuitos profesionales, los atletas son evaluados por su posición al momento de cruzar la meta y su capacidad de mantener un rendimiento estable a lo largo de todas las etapas.



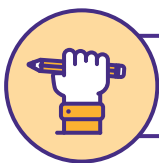
Fotografías suministradas por Prensa COA



Ideas para trabajar en el aula sobre triatlón

Se presentan preguntas impulsoras que despierten curiosidad en los estudiantes y sirvan como punto de inicio para trabajar en profundidad. Algunas opciones son:

- ¿Qué comparten un triatleta, un transformador de energía y un camaleón?
- ¿Cómo decide un triatleta cuándo acelerar, cuándo mantener ritmo y cuándo conservar energía?
- ¿Por qué las transiciones pueden definir el resultado final en un triatlón?



Actividad introductoria para el aula

Sugerencia:

El primer docente que aborde la temática, realiza la actividad y deja en el aula las reflexiones de los estudiantes (Ej: en láminas, carteleras, documentos compartidos, entre otros).

① Leer en voz alta la pregunta impulsora:

Ejemplo: ¿Qué comparten un triatleta, un transformador de energía y un camaleón?

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:

Pedir que relacionen la respuesta elegida con:

- Una competencia de alguna de las tres disciplinas que forman el triatlón (natación, ciclismo, carrera).
- Una habilidad personal (ej. coordinar, respirar mejor, optimizar energía).



Posibles respuestas de estudiantes

- «Los tres se adaptan a distintas situaciones o condiciones».
- «Transforman energía para lograr algo (el triatleta convierte alimento en movimiento, el transformador ajusta energía eléctrica y el camaleón se adapta al entorno)».
- «Necesitan equilibrio para funcionar bien».
- «Cambian o regulan <algo> para poder continuar (el ritmo, la intensidad, el color)».
- «Todos buscan mantener la estabilidad para sobrevivir o rendir».



Para abrir reflexión

El triatlón combina disciplinas muy diferentes, pero en la práctica el deportista funciona como un solo sistema que se adapta, regula energía y mantiene el control a lo largo del recorrido.

- ¿Qué nos enseña esto sobre cómo diversas capacidades físicas y mentales deben coordinarse para sostener el rendimiento en una tarea prolongada?
- ¿De dónde proviene la energía que utiliza un triatleta y cómo se distribuye entre natación, ciclismo y carrera? ¿Qué papel cumplen la respiración, la hidratación y el ritmo? ¿Qué sucede cuando una de estas variables se desajusta en plena competencia?
- ¿La adaptación depende solo del cuerpo, o también de la lectura del entorno, la estrategia y la capacidad de anticipar lo que viene? ¿Cómo influye la toma de decisiones en momentos clave, como la transición entre etapas o un cambio brusco en el clima o el terreno?
- ¿Por qué en algunos tramos del triatlón es necesario conservar energía, en otros acelerar y en otros simplemente sostener la estabilidad y la técnica? ¿Cómo decide el triatleta qué habilidad priorizar según el momento de la carrera?

Retomando la pregunta inicial:

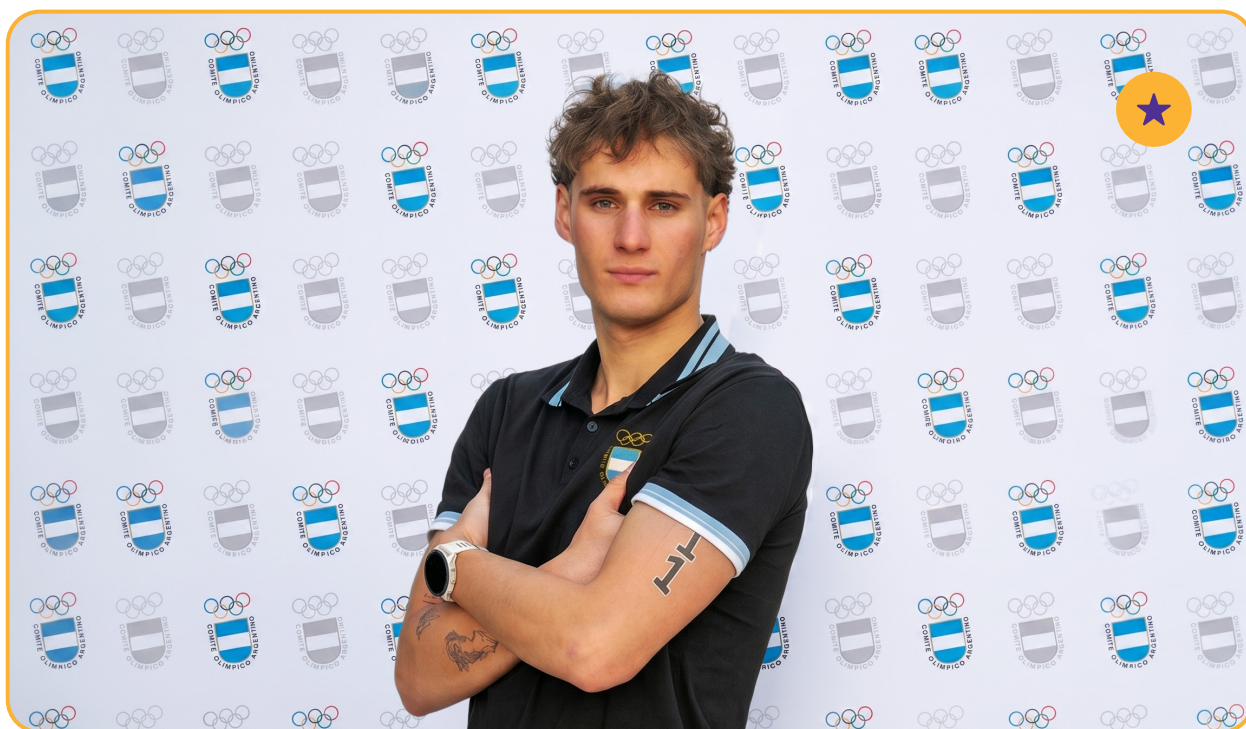
- ¿Qué otras actividades deportivas o cotidianas requieren transformar energía, adaptarse rápidamente y mantener estabilidad al mismo tiempo?
- ¿Cómo podrían aprovechar estas ideas para iniciar un proyecto interdisciplinario vinculado al triatlón en su escuela?



11

Atletas destacados: ¿Sabías que...?

Bautista Arbizu



Fotografía suministrada por Prensa COA



Bautista Arbizu es un destacado deportista argentino especializado en el triatlón, disciplina en la que compete dentro de la categoría Sub23 Élite. Es oriundo de la provincia de Santa Fe, donde inició su formación deportiva y comenzó a proyectarse a nivel nacional e internacional.

- A lo largo de su carrera representó a nuestro país en diversas competencias internacionales, consolidándose como una de las jóvenes promesas del triatlón nacional.
- Entre sus logros más relevantes se destaca su consagración como campeón Sudamericano y Panamericano juvenil, así como su clasificación a los Juegos Panamericanos y su participación en los Juegos Suramericanos Asunción 2025, experiencias que marcaron un paso importante en su desarrollo deportivo y competitivo.
- En la actualidad, Bautista tiene 22 años y cursa la carrera de Kinesiología, combinando su formación académica con una exigente rutina deportiva.

- Entrena con doble turno diario, organizando su tiempo para sostener el alto rendimiento sin descuidar sus estudios, lo que refleja un fuerte compromiso tanto con el deporte como con su futuro profesional.
- Sus objetivos se centran en disfrutar el proceso, ganar experiencia frente al alto nivel competitivo y continuar creciendo como atleta, siempre con la motivación de representar a su país en escenarios internacionales y seguir consolidando su lugar dentro del triatlón argentino.



¿Conocemos más sobre su historia?



Estefanía Díaz



Fotografía suministrada por Prensa COA



Eliana Estefanía Díaz es una atleta argentina nacida en la ciudad de Formosa el 29 de mayo de 2001. Compite en la categoría élite femenina, representando tanto a su provincia como al país en competencias nacionales e internacionales.

- Entre los hitos más relevantes de su trayectoria deportiva se encuentra su participación en los Juegos Suramericanos Asunción 2022 así como en los Juegos Suramericanos de Playa Santa Marta 2023 en Colombia. Estas actuaciones marcaron su debut a nivel sudamericano y significó un paso importante en su carrera deportiva.
- En 2025 representó a la Argentina en el Campeonato Iberoamericano en Maldonado (Uruguay) alcanzando la 17ª posición en la categoría Élite.
- Estefanía Díaz construyó su recorrido a partir de un crecimiento sostenido en el ámbito nacional, logrando destacarse en distintas competencias organizadas por la Federación Argentina de Triatlón. En paralelo a su desempeño deportivo, estudió y se tituló como Técnica en Comercio Exterior. Sus resultados en pruebas sprint y su constancia competitiva le permitieron acceder a instancias internacionales, consolidándose como una de las representantes jóvenes del triatlón argentino. Su trayectoria refleja el desarrollo del deporte en el interior del país y el esfuerzo de atletas que, desde provincias como Formosa, logran proyectarse al plano sudamericano.

12 Proyectamos

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 «Mini-Triatlón», 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.



13

¿Cómo lo trabajamos desde Matemática?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Ritmo, hidratación y estrategias de carrera».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender y aplicar el concepto de tasa (de sudoración, de consumo, de ritmo) en situaciones reales.
- Resolver problemas que involucren proporcionalidad directa, unidades de medida y estimaciones.
- Interpretar y usar tablas o datos proporcionados para tomar decisiones.
- Analizar cómo las variables de cada tramo del triatlón condicionan el rendimiento final.

CONTENIDOS

- Proporcionalidad directa- razones y tasas.
- Unidades de medida.

CONSIGNAS

Para los Juegos Suramericanos 2026 en Santa Fe, Rosario y Rafaela, el triatlón se correrá en distancia olímpica: 1.5 km de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie (pe- destrismo) sumadas a las transiciones que forman parte del tiempo total de la competencia, ya que el cronómetro nunca se detiene y son cruciales para el tiempo total del atleta.

1. La pérdida total de líquidos puede calcularse con la fórmula:
(Peso inicial – Peso final) + líquido bebido = pérdida total de líquidos

La tasa de sudoración es una razón (líquido/tiempo).

- Líquido perdido: 2.0 L = 2000 ml
- Tiempo de ejercicio: 2 horas

$$\text{Tasa de sudoración} = \frac{2000 \text{ ml}}{2 \text{ horas}} = 1000 \text{ ml/hora}$$

En función de la fórmula anterior, resolver:

- a. Si el peso inicial de un deportista es de 70 kg y el final es de 69 kg, y se sabe que bebió 1 Litro de bebida isotónica, ¿Puede decirse que la pérdida total es de 2 L?
- b. Calculá la tasa de sudoración por hora si el entrenamiento duró 60 minutos.
- c. Si la carrera dura 3 horas, ¿qué cantidad de líquido perderá?
- d. El atleta quiere reponer el 75% de esa pérdida. ¿Cuántos mililitros de bebida isotónica debería llevar?

2. Estrategia en ciclismo: consumo de bebida.

- a. Si un ciclista consume 180 ml cada 20 minutos y su botella es de 750 ml, ¿cuántos minutos tarda en vaciarla?
- b. Leer el siguiente registro de datos y encontrar su velocidad promedio (en km/h). ¿Cuánta distancia recorre antes de agotar la botella?

SEGMENTO	Tiempo estimado
Natación (1.5 km)	22 : 30
T1	02 : 00
Ciclismo (40 km)	1 : 03 : 10
T2	01 : 30
Carrera a Pie (10 km)	40 : 00
Tiempo Total Estimado	2 : 09 : 10

3. Ritmo en pedestrismo para mejorar el tiempo final.

Usando el mismo registro que en la actividad anterior, y sabiendo que:

- Natación: no mejora.
- Ciclismo: no mejora.
- Pedestrismo: variable.

Si quiere terminar el triatlón en menos de 2 horas, y sus tiempos actuales suman más de 2 horas, responder:

- a. ¿Cuántos minutos tiene que recortar en el pedestrismo?
- b. Según su ritmo actual por kilómetro y la distancia de la etapa de pedestrismo, ¿cuánto debe mejorar su ritmo por kilómetro?



Actividad sobre el atleta destacado:

«Estadísticas y estrategias con datos reales – Bautista Arbizu».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Resolver problemas en contextos reales.
- Aplicar proporcionalidad y porcentajes para estimar y analizar situaciones.
- Calcular e interpretar ritmos y tasas (tiempo por distancia, consumo, sudoración).
- Realizar conversiones de unidades y estimaciones.
- Analizar cómo la modificación de una variable influye en el resultado final.

CONTENIDOS

- Magnitudes y medidas: tiempo, distancia y volumen.
- Conversión de unidades.
- Proporcionalidad directa.
- Porcentajes.
- Ritmo promedio y tasas.

CONSIGNAS

En la *World Triathlon Development Regional Cup* de Encarnación 2025, Bautista Arbizu ganó la prueba *Elite Men* con un tiempo total de 59 min 24 s. Usar este tiempo como base y teniendo en cuenta lo desarrollado en la actividad anterior (tasa de sudoración, consumo de líquidos, ritmo de carrera), responder y explicar los siguientes desafíos.

1. Cálculo de ritmo promedio.

La distancia estándar de esa prueba sprint es de aproximadamente:

- 750 m natación.
- 20 km ciclismo.
- 5 km pedestrismo.

Por otra parte, las divisiones típicas de tiempo por tramo son:

- Natación: 15–18 %.
- Ciclismo: 50–55 %.
- Pedestrismo: 25–30 %.

En base a estos datos:

- a. Calcular el ritmo promedio total de Bautista (en minutos por kilómetro para toda la carrera) usando el tiempo de 59:24.
- b. Estimar el tiempo correspondiente a cada tramo de la prueba (natación, ciclismo y pedestrismo) a partir del tiempo total de carrera (59 min 24 s), utilizando los porcentajes típicos de distribución del tiempo para cada etapa.

2. Hidratación estimada en la competencia.

Supongamos que Bautista suda 1,1 L/hora. En base a este dato calcular:

- a. ¿Cuánta agua pierde durante los ~59 min de la carrera? (el símbolo ~ se utiliza para indicar que el valor es aproximado).

- b. Si quiere reponer un 75 % de líquido, ¿cuántos ml necesita aproximadamente?
- c. ¿Cuántas botellas de 750 ml debería su equipo prever y tener disponibles para su hidratación? Redondear.

3. Estrategia de ritmo en pedestrismo.

Imaginar que en otra competencia, sin mejorar en natación ni en ciclismo, Arbizu quiere terminar un sprint en menos de 57 min. En función de este objetivo, calcular:

- a. ¿Cuántos segundos debe recortar en pedestrismo?
- b. Si la etapa de pedestrismo es de 5 km, ¿cuánto debería mejorar su ritmo por km.?

14

¿Cómo lo trabajamos desde Lengua y Literatura?



Actividad sobre la disciplina deportiva:

«Cuando la acción cambia de lugar: la voz activa y pasiva».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer oraciones en voz activa y voz pasiva dentro de textos informativos deportivos.
- Comprender cómo la elección de voz modifica el enfoque, el protagonismo y el tono de la información.
- Transformar oraciones activas en pasivas y viceversa manteniendo el sentido.
- Analizar titulares y enunciados reales del mundo del triatlón para observar el uso comunicativo de ambas voces.

CONTENIDOS

- Voz activa y voz pasiva.
- Transformación sintáctica: sujeto agente/paciente.
- Cambios de foco informativo y efectos de sentido.

CONSIGNAS

1. Leer el siguiente fragmento informativo y luego resolver.

«Los jueces registraron cada transición. La competencia fue definida en el último kilómetro. Bautista Arbizu lideró el tramo de ciclismo y fue ovacionado por el público al cruzar la meta».

- a. Copiar las oraciones y señalar cuáles están en voz activa y cuáles en voz pasiva.
- b. Explicar brevemente quién es el agente y quién es el paciente en cada una.
- c. ¿En cuál de ellas aparece el agente explícito? ¿Por qué creen que en otras no aparece?

2. Transformar oraciones según se indica.

De activa a pasiva:

- a. Los entrenadores evaluaron el rendimiento de los triatletas.
- b. El público aplaudió el sprint final.
- c. Los organizadores modificaron el circuito por el calor.

De pasiva a activa:

- d. La carrera fue ganada por Arbizu.
- e. Las bicicletas fueron revisadas antes de largar.
- f. El circuito es controlado por los jueces en cada vuelta.

A partir de este ejercicio, reflexionar:

- ¿Qué cambia en la información cuando el sujeto que realiza la acción queda oculto o desplazado al final?
- ¿Qué versión te parece más «dinámica»?
- ¿Cuál más «formal»? ¿Por qué?

3. Presentar los siguientes titulares:

- *«Arbizu es coronado campeón continental».*
- *«El calor extremo modifica el rendimiento de los atletas».*
- *«La prueba fue dominada por una delegación sudamericana».*
- *«La lluvia obliga a retrasar la largada».*

- a. Identificar cuáles titulares están escritos en voz pasiva y cuáles en voz activa.
- b. Reescribir los titulares pasivos en voz activa.
- c. Reescribir los titulares activos en voz pasiva.
- d. Elegir uno y explicar:
 - ¿Qué versión es más contundente?
 - ¿Cuál pone al atleta en primer plano?
 - ¿Cuál es más común en noticias deportivas y por qué?

4. Escribir dos oraciones (una en voz activa y otra en pasiva) para cada una de las siguientes situaciones.

- a. Un atleta gana la transición con rapidez.
- b. Un juez sanciona a un competidor por drafting.
- c. El público ovaciona al ganador.
- d. El clima obliga a modificar el circuito.

Luego responder:

- ¿En qué casos preferirías usar la voz pasiva en una noticia deportiva?
- ¿En cuáles la activa? ¿Por qué?



Actividad sobre el atleta destacado: «Arbizu en primera plana: comprender, organizar y comunicar»

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar y analizar información explícita del texto periodístico.
- Reconocer cómo se estructura una noticia deportiva.
- Extraer datos claves.
- Adaptar un texto informativo a un formato audiovisual breve.

CONTENIDOS

- Texto periodístico informativo: la noticia.
- Partes de la noticia: título, bajada, copete, cuerpo, datos.
- Organización de la información: quién/qué/cuándo/dónde/cómo/por qué.

CONSIGNAS

1. Leer la siguiente noticia sobre Bautista Arbizu y su participación en la Copa Regional de Desarrollo de Triatlón en Encarnación.

Copa Regional de Desarrollo World Triathlon Encarnación 2025.

Publicado por World Triathlon, 11 de mayo de 2025

Durante este fin de semana se llevó a cabo una nueva **Copa Regional de Desarrollo World Triathlon**, esta vez en Encarnación, Paraguay, reuniendo a atletas de toda América tras una intensa semana de preparación en el World Triathlon Regional Development Camp. Allí estuvieron triatletas y entrenadores de seis países, participando en sesiones de entrenamiento técnico, planificación deportiva e intercambio de experiencias, con el objetivo de potenciar a las nuevas generaciones de triatletas del continente.

Bajo la dirección de la *Head Coach* Andrea Barraza, el campamento se centró en el desarrollo integral de los atletas y entrenadores, orientado a fortalecer habilidades técnicas y estratégicas para competir al más alto nivel.

En la **World Triathlon Development Regional Cup Encarnación**, los grandes protagonistas de la jornada fueron **Bautista Arbizu**, de Argentina, y **Flavia Andrea Castro**, de Bolivia.

Arbizu se coronó campeón en la **división Élite masculina** tras cruzar primero la línea de meta con un tiempo de **59 minutos y 24 segundos**. En segunda posición finalizó el boliviano **Mijael Alejandro Rojas** y en tercer lugar el venezolano **Aaron Jesús Hernández**.

Por su parte, en la **división femenina Elite**, **Flavia Andrea Castro**, también de Bolivia, obtuvo la medalla de oro con un tiempo de **1:10:43**. La peruana **Zoe Alfaro** fue segunda y la argentina **Bianca María Eva Gómez** completó el podio en tercera posición.

Con estos resultados, se cerró con éxito una nueva edición de la *World Triathlon Development Regional Cup*, celebrando el esfuerzo, la preparación y la competitividad de los deportistas que participaron en una semana completa de triatlón de alto rendimiento.

2. Preguntas de comprensión.

- a. ¿En qué lugar se llevó a cabo la Copa Regional de Desarrollo World Triathlon 2025?
- b. ¿Qué objetivo tenía el campamento previo a la competencia?
- c. ¿Quiénes fueron los ganadores en las divisiones Élite masculina y femenina?
- d. ¿Cuáles fueron los tiempos que registraron Bautista Arbizu y Flavia Andrea Castro?
- e. ¿Qué países, además de Argentina y Bolivia, aparecen entre los que compitieron en el podio masculino?
- f. ¿Qué pistas del texto permiten inferir que la competencia fue de nivel continental y no solo local?
- g. ¿Qué función cumple mencionar al Head Coach y al campamento de preparación antes de hablar de los resultados de la carrera?
- h. ¿Cómo influye en la comprensión del evento saber que hubo una semana de entrenamiento antes de la competencia?
- i. ¿Qué te sugiere que se destaquen tanto los entrenadores como los atletas al comienzo de la noticia?

3. Análisis de la estructura de la noticia.

- a. Identificar y subrayar en la noticia los siguientes elementos. Luego responder:
 - **Título:** ¿Qué sugiere el título sobre el hecho relatado?
 - **Entrada o lead:** ¿Qué información esencial ofrece?
 - **Cuerpo:** ¿Qué datos amplía respecto a la competencia y los protagonistas?
 - **Datos de cierre:** ¿Cómo termina la noticia? ¿Qué aporta al lector?
- b. Explicar brevemente cuál es la función de cada parte de la noticia: entrada, desarrollo y cierre.

4. Producción final: guión para un reel.

Usando la información obtenida en las actividades previas, redactar un guión breve para un reel (Instagram/TikTok) que presente a Bautista Arbizu como atleta destacado. El guión debe incluir:

- a. Apertura atractiva para captar la atención.
- b. Presentación del atleta (datos esenciales).
- c. Descripción del logro principal en Encarnación.
- d. Uno o dos datos extras relevantes tomados de la noticia.
- e. Cierre breve e inspirador.



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Un recorrido por los reinos de la vida».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Conocer la clasificación de los seres vivos en reinos y sus características generales.
- Relacionar las exigencias del triatlón con adaptaciones presentes en distintos animales.

CONTENIDOS

- Reinos.
- Adaptaciones al ambiente.

CONSIGNAS

El triatlón combina agua, tierra y movimiento continuo. En la naturaleza, muchos animales también se desplazan en distintos ambientes y poseen adaptaciones específicas para hacerlo.

¿Qué seres vivos podrían «competir» en cada etapa del triatlón?

1. Elegir al menos tres seres vivos diferentes y analizarlos relacionándolos con las etapas del triatlón. Responder:
 - ¿A qué reino pertenece?
 - ¿En qué ambiente vive? (acuático, terrestre o ambos).
 - ¿Qué adaptación le permite moverse mejor en ese ambiente?
 - ¿Qué etapa del triatlón representa? Explicar brevemente por qué lo relacionas con esa etapa.
2. Crear un afiche el cual debe incluir:
 - Las tres etapas del triatlón.
 - Un ser vivo representativo para cada etapa.
 - Reino al que pertenece.
 - Hábitat.
 - Adaptación principal para moverse.



Actividad sobre la atleta destacada: «Estefanía Díaz: el triatlón como desafío biológico del reino animal».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer al ser humano como parte del reino animal.
- Comparar las adaptaciones del cuerpo humano con las de otros animales.
- Relacionar el desempeño de un triatleta con estrategias de supervivencia presentes en la naturaleza.

CONTENIDOS

- Reino animal: características generales.
- Adaptaciones de los seres vivos al ambiente.

CONSIGNAS

1. Completar la siguiente tabla.

Etapa del triatlón	Parte del cuerpo más utilizada	Animal que realiza una acción similar	Adaptaciones	Similitudes entre Estefanía y el animal
NATACIÓN				
CICLISMO				
CARRERA				

2. Elegir una etapa del triatlón y responder.

- ¿Qué adaptación necesita el cuerpo humano para rendir mejor en esa etapa?
- ¿Qué animal creés que está mejor adaptado naturalmente para esa acción? ¿Por qué?
- Armar un cuadro comparativo en donde se puedan visualizar similitudes y diferencias entre el animal elegido y el ser humano.



16

¿Cómo lo trabajamos desde Físico-Química?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «El triatlón como sistema de transformación y regulación de energía».

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Comprender cómo se transforma y se administra la energía en el cuerpo humano durante una actividad física prolongada como el triatlón.

CONTENIDOS

- Energía: tipos y transformaciones.
- Energía química y energía mecánica.
- Trabajo, esfuerzo y rendimiento.
- Regulación del uso de la energía en sistemas biológicos.
- Adaptación del cuerpo a diferentes condiciones físicas.

CONSIGNAS

1. Observar un esquema simple de un triatlón (natación - ciclismo - carrera).



2. Identificar en cada uno:

- De dónde proviene la energía.
- En qué tipo de energía se transforma.
- Qué cambia en el cuerpo del atleta (respiración, ritmo, esfuerzo).

3. Completar una tabla comparativa entre las tres disciplinas.

Disciplina	Parte del cuerpo más utilizada	Animal que realiza una acción similar	Adaptaciones
NATACIÓN			
CICLISMO			
CARRERA			

4. Puesta en común: ¿en qué momento el cuerpo necesita conservar energía y cuándo puede gastar más?



Actividad sobre la atleta destacada:

«Estefanía Díaz: administrar energía y adaptarse para rendir».

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Relacionar los conceptos de energía, adaptación y regulación con la experiencia real de un atleta de alto rendimiento.

CONTENIDOS

- Energía: tipos y transformaciones.
- Energía química y energía mecánica.
- Trabajo, esfuerzo y rendimiento.
- Regulación del uso de la energía en sistemas biológicos.
- Adaptación del cuerpo a diferentes condiciones físicas.

CONSIGNAS

A partir de la información sobre Estefanía Díaz:

1. Identificar qué tipos de energía utiliza durante una competencia.
2. Explicar cómo debe administrar su energía a lo largo de las distintas etapas del triatlón.
3. Relacionar su desempeño con la pregunta inicial: ¿Qué comparten un triatleta, un transformador de energía y un camaleón?
4. Responder con un breve texto, esquema o cuadro comparativo.



Actividad sobre la disciplina deportiva: «La naturaleza como escenario del triatlón».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Aplicar conceptos trabajados en Geografía en una práctica humana como es el deporte.
- Reconocer cómo las características naturales condicionan el accionar humano.

CONTENIDOS

- Espacio geográfico.
- Recursos naturales.
- Clima.
- Hidrografía.

CONSIGNAS

1. Leer el siguiente fragmento en grupos y luego responder.

El triatlón es un deporte que combina natación en aguas abiertas, ciclismo en ruta y carrera sobre terreno firme. Su práctica exige una constante adaptación a las condiciones naturales del entorno, como el clima, el relieve y los cuerpos de agua, que influyen directamente en el desempeño del deportista.

- a. ¿Por qué el triatlón se considera un deporte que se practica en contacto directo con la naturaleza? ¿Por qué lo podemos considerar un espacio geográfico?
- b. Nombrar cinco recursos naturales que utilicen los deportistas en la práctica del triatlón.
- c. ¿Qué tipos de relieve pueden encontrarse en la etapa de ciclismo? ¿Cuál resulta más exigente? ¿Por qué?
- d. Teniendo en cuenta que una instancia del ciclismo es en montaña y la otra en llanura, ¿qué factores modificadores del clima pueden afectar al atleta?
- e. ¿En qué tipos de hidrografía puede realizarse la etapa de natación del triatlón? ¿Cuerpos o cursos de agua?
- f. Mencionar dos ventajas y desventajas, teniendo en cuenta las características naturales de esos cuerpos/cursos de agua a la hora de la competencia.

2. Aplicación a un territorio. Elegir una región de Argentina u otro país de América para llevar adelante una competencia de triatlón. Tener en cuenta: relieve, paisajes, recursos naturales, clima que favorezcan o dificulten la competencia. Justificar tu elección.

18

¿Cómo lo trabajamos desde Historia?



Actividad sobre la disciplina deportiva: «El valor de resistir».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender formas de resistencia indígena frente a la dominación colonial.
- Identificar el sentido del concepto «resistencia» en diferentes contextos: deportivo e histórico.
- Analizar las expresiones actuales de resistencia de los pueblos originarios en el territorio argentino.

CONTENIDOS

- Conquista española en el continente americano.
- Resistencia indígena.

CONSIGNAS

1. Compartir la lectura de los textos que se encuentran a continuación:

El triatlón es un deporte de resistencia que combina tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie, realizadas en ese orden y sin interrupción entre ellas. Este deporte comenzó a popularizarse a finales del siglo veinte, y ha sido parte de los Juegos Olímpicos desde Sídney 2000. El objetivo del triatleta es terminar el recorrido en el menor tiempo posible, lo que requiere una combinación de habilidades en las tres disciplinas, además de una excelente gestión del esfuerzo y la nutrición (Triathlon, s. f.).



Botija de Peña, J. (2024). Planificación de la temporada competitiva 2024 en una triatleta femenina de nivel internacional. Repositorio UVaDOC.

En el año 1532, Francisco Pizarro derrotó a Atahualpa y entró en el Cuzco. Poco antes, en 1527, los españoles habían vencido al emperador azteca Moctezuma. A partir de estas conquistas, la lógica de la expansión de los conquistadores fue la búsqueda de metales preciosos y de indígenas para hacerlos trabajar en su beneficio. Las «entradas» en los territorios que hoy conforman el Noroeste de la Argentina comenzaron en el año 1535. Por entonces esos territorios estaban poblados por numerosos grupos diferentes organizados en sociedades de diverso grado de complejidad política y estratificación social. Cada uno conformaba una unidad política, las más grandes podían tener unos 2500 individuos y las más pequeñas 250. Estos grupos tenían una larga experiencia de lucha contra los incas, quienes desde comienzos del siglo XIV invadían sus territorios desde el norte. Algunos pueblos, como los juríes, se habían sometido voluntariamente al invasor buscando que este acuerdo los beneficiara en sus largas disputas con los lules y los chiriguano. Los pueblos de los Valles Calchaquíes, en cambio, resistieron con éxito y los incas lograron dominarlos recién después de tres campañas. Cuando invaden los españoles, ya habían acumulado experiencia de organización y lucha pero también habían sufrido la dominación y la explotación por parte de un poder imperial.

Después de las primeras incursiones, los españoles intentaron instalarse en los valles, fundaron varias ciudades, como Barco – que tuvieron que trasladar cuatro veces–, Córdoba de Calchaquí, Londres, Cañete y Nieva. Pero la resistencia encabezada por Juan Calchaquí, cacique de Tolombón, logró expulsarlos de los valles. (...)

A lo largo de 65 años de incursiones, los invasores consiguieron instalar varias ciudades de existencia precaria desde San Salvador de Jujuy en el norte hasta La Rioja en el sur. Pero en el centro de ese territorio quedaba la región de los Valles Calchaquíes donde los indígenas conservaban su libertad y lo harían por el lapso de otros 65 años.

(...) Los indígenas de los pueblos vencidos fueron repartidos entre conquistadores, encomenderos y algunas instituciones –como el Cabildo de Buenos Aires– que habían aportado recursos para las campañas. Algunos quedaron en ciudades del noroeste, otros fueron enviados a Córdoba y finalmente otros, como los quilmes, fueron trasladados a Buenos Aires como castigo ejemplar para evitar nuevos alzamientos.



Aisenberg, B., Lerner, D., y otros. (2020). La resistencia indígena a la conquista española como tema de enseñanza: Aportes desde una investigación didáctica. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Filosofía y Letras. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Educación.

2. Debatir en grupos: ¿A qué tipo de resistencia hace referencia cada texto?
¿Qué significa «resistir» en cada situación?

3. Elaborar un cuadro comparativo a través del cual puedan diferenciar la importancia que tiene la resistencia en un triatleta y el valor de la misma en la lucha de los pueblos originarios frente a la conquista española. Para ello, se pueden tener presente los siguientes indicadores:
- Quién o quiénes son los protagonistas.
 - Objetivos.
 - Duración/tiempo.
 - Obstáculos.
 - Inicio - desarrollo - fin.
 - Ejemplos destacados o históricos.
4. Buscar información sobre la situación de los pueblos originarios que habitan el actual territorio argentino. Luego elaborar una conclusión que responda a los siguientes interrogantes: ¿Qué significa «resistir» para los pueblos originarios en la actualidad? ¿Qué y cómo resisten?

Más información:



Observatorio de los Derechos de los
Pueblos Indígenas y Campesinos. (2025).

Pueblos originarios: El reclamo que no calla. UNICEN.



19

¿Cómo lo trabajamos desde Formación Ética y Ciudadana?



Actividad sobre el atleta destacado: «Derechos en juego».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar diferentes Derechos Humanos presentes en la Constitución Nacional.
- Analizar su cumplimiento o vulneración en el desarrollo de las prácticas deportivas.

CONTENIDOS

- Derechos humanos (a la salud, a la educación, a la igualdad)
- La Constitución nacional como organizadora del estado de derecho.

CONSIGNAS

Compartir los siguientes recursos sobre la trayectoria deportiva del triatleta Bautista Arbizu y luego resolver las consignas que se presentan a continuación:

«Bautista Arbizu es un deportista que, a través del triatlón, construyó su carrera a partir del esfuerzo personal, la constancia y la disciplina. Como muchos deportistas argentinos, su recorrido estuvo marcado por entrenamientos exigentes, la necesidad de compatibilizar el deporte con otras responsabilidades y el acceso —no siempre igualitario— a recursos, infraestructura y apoyo institucional».



Telefe Santa Fe. (17 de abril de 2025). Bautista Arbizu, un orgullo santafesino en triatlón [Video]. YouTube.

1. Mencionar dos factores sociales, económicos o territoriales que tienen incidencia a la hora de practicar un deporte para competir a niveles internacionales. ¿Todos pueden acceder, en forma igualitaria, a realizar una práctica deportiva? ¿Por qué?



2. Identificar en la Constitución Nacional tres derechos que estén relacionados con la práctica deportiva (por ejemplo: derecho a la salud, a la educación, a la igualdad). ¿De qué manera estos derechos aparecen o se ponen en tensión en la trayectoria del deportista?

3. Analizar: ¿El éxito deportivo depende solo del esfuerzo individual o también del acompañamiento del Estado y la comunidad? ¿Cuáles son los deberes del Estado en la promoción de las actividades deportivas en el país?

Más información:



Ley N° 20.655. *Promoción de las actividades deportivas en todo el país.* 2 de abril de 1974.

4. ¿Por qué historias como la de Bautista Arbizu pueden ayudar a comprender que el deporte es también una cuestión de derechos y ciudadanía, y no solo una actividad individual?

20

¿Cómo lo trabajamos desde Educación Física?



Actividad sobre la disciplina deportiva:
«Mini-triatlón de valores olímpicos».

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer al triatlón como deporte olímpico y su importancia en los Juegos.
- Vivenciar de forma lúdica las tres disciplinas del triatlón, priorizando el respeto, la amistad y la excelencia.
- Promover el trabajo en equipo, la cooperación y la superación personal.
- Relacionar la práctica motriz con contenidos de otras áreas curriculares.

CONTENIDOS

► La disponibilidad de sí mismo.

- Reconocimiento de la propia condición corporal y habilidad motriz, identificando necesidades de mejora frente a los desafíos que plantea la situación.
- Valoración de sí mismo a través de experiencias satisfactorias en prácticas corporales, lúdicas, motrices y deportivas.

► La interacción con otros.

- Identificación del sentido formativo y positivo de la competencia.
- Adecuación de reglas y compromisos técnicos que favorezcan la ayuda mutua y la inclusión.
- Comprensión de los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.
- Participación en el juego asumiendo roles y funciones específicas.

► **Los ambientes (en relación con el ambiente acuático).**

- Exploración, experimentación sensible y descubrimiento del nuevo ambiente, promoviendo una toma de conciencia crítica de su problemática.
- Creación y experimentación de actividades locomotrices propias del medio acuático, en una relación placentera y equilibrada con el ambiente.
- Participación equitativa de varones y mujeres en todas las tareas.

CONSIGNAS

- a. Organizar equipos de 4 a 5 integrantes.
- b. Disponer un circuito con tres estaciones, que simulan las disciplinas del triatlón.
- c. Cada integrante del equipo deberá realizar las 3 disciplinas y luego tocando la mano, entregar el relevo a su compañero de equipo quien volverá a realizar todas las disciplinas también.
- d. La zona de relevos coincidirá con la zona de llegada del último competidor.

Modalidad Triatlón relay (relevos)

1. Natación en piscina o simulada: (estudiante descalzo).

- Variante 1: en piscina 25m o 50m.
- Variante 2: simulada sobre patinetas en decúbito ventral imitando las brazadas traccionando contra el suelo.
- Variante 3: desplazamiento en cuadrupedia apoyando solo manos y puntas de pie.
- Transición 1 (T1): el estudiante deja un casco y su calzado en un sector delimitado donde, luego de la natación real o simulada, regresa para colocárselos nuevamente, salir y trasladarse al ciclismo real o ciclismo simulado.

2. Ciclismo o ciclismo simulado.

- Variante 1: recorrido en bicicleta a determinar por el docente (al menos 1 o 2 min.).
- Variante 2: pedaleo en una bicicleta fija al menos 1 o 2 min.
- Variante 3: pedaleo en el lugar sentado en una silla durante 1 o 2 min. con las piernas en el aire.
- Transición 2 (T2): El estudiante deja una gorra visera en el mismo sector de la T1. donde luego del ciclismo real o simulado, deberá ingresar a dejar el casco en primer orden y luego colocarse esa gorra visera en segundo orden para luego salir y trasladarse a la carrera real.

3. Carrera.

- Tramo corto (100-200 m) hasta la llegada, limitando la velocidad de desplazamiento con desplazamientos en zigzag (entre conos, escaleras de coordinación, etc).
- Cada integrante realiza las 3 estaciones completas y entrega el relevo al siguiente.
- Finalizado el recorrido, los equipos reflexionan en conjunto sobre qué valor olímpico se manifestó más en la experiencia.



Actividad sobre la disciplina deportiva: «Paratriatlón (Discapacidad motriz y no videntes o disminuidos visuales)».

CONSIGNAS

- a.** Integrar a un estudiante con discapacidad (paratriatletas) por equipo de 4 a 5 integrantes.
- b.** De ser necesario un estudiante asume el rol de paratriatleta a quien asistirá su «equipo de lazarillos, en el caso de no videntes, podrán asumir su rol con una venda en los ojos».
- c.** Disponer un circuito con tres estaciones, que simulan las disciplinas del triatlón.

Modalidad Triatlón relay (relevos)

1. Natación en piscina o simulada: (estudiante descalzo).

- Variante 1: en piscina 25 m trasladado por uno o más compañeros asistido por un medio de flotación.
- Variante 2: simulada sobre patinetas en decúbito trasladado por uno o más compañeros.
- Variante 3: desplazamiento en colchoneta en decúbito trasladado por uno o más compañeros.
- Transición 1 (T1): El estudiante, asistido por su «equipo lazarillo» deja un casco y su calzado (este último si aplicara a la discapacidad) en un sector delimitado donde, luego de la natación real o simulada, regresa a colocárselos nuevamente, salir y trasladarse al ciclismo real o ciclismo simulado.

2. Ciclismo simulado.

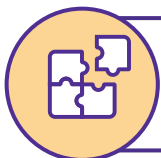
- Variante 1: recorrido en silla de ruedas o silla del aula asistiendo el traslado por el «equipo lazarillo».
- Variante 2: pedaleo en una bicicleta fija (si aplicara a la discapacidad) al menos 1 o 2 min.
- Variante 3: pedaleo en el lugar sentado en una silla durante 1 o 2 min con las piernas en el aire o pedaleo de brazos con los mismos en el aire por sobre la altura de los hombros.
- Transición 2 (T2): El estudiante, asistido por su «equipo lazarillo» deja una gorra visera en un sector delimitado donde, luego de la natación real o simulada, ingresa, deja el casco en primer lugar y a continuación se coloca esa gorra visera para luego salir y trasladarse a la carrera real o simulada.

3. Carrera.

- Tramo corto (100-200 m) hasta la llegada en silla de ruedas o muletas o asistido por el «equipo lazarillo» (según aplique el tipo de discapacidad).
- Cada integrante realiza las 3 estaciones completas y entrega el relevo al siguiente.
- Finalizado el recorrido, los equipos reflexionan en conjunto sobre qué valor olímpico se manifestó más en la experiencia.

21

Actividad de cierre



Producción final:

«El Triatlón escolar inclusivo y solidario».

Esta propuesta pone en práctica la actividad de Educación Física como eje central. Se propone la organización y ejecución de un «Mini-Triatlón» real en la escuela, diseñado íntegramente por los alumnos.

1. Integración de las áreas (roles de los estudiantes).

- **Comité de logística (Matemática y Geografía):** se encargan de medir el patio, trazan el circuito de pedestrismo y ciclismo simulado, calculan los tiempos de largada y los kits de hidratación necesarios basados en las tasas de sudoración estudiadas.
- **Comité de prensa (Lengua):** redactan el reglamento, los comunicados de prensa, cubren el evento en vivo para las redes de la escuela y redactan la noticia informando sobre la jornada (utilizan voz activa y pasiva).
- **Comité de salud (Biología y Físico-Química):** realizan postas informativas durante la carrera sobre qué le está pasando al cuerpo (energía, pulso, respiración) y por qué el ser humano es el «animal de resistencia» por excelencia.
- **Comité de ética y protocolo (Formación Ética y Ciudadana):** eligen los nombres de los equipos que competirán, basados en aquellos pueblos originarios que resistieron a la conquista española, identificados en la actividad realizada.

2. Redactar un manifiesto deportivo que promueva la participación de todos los estudiantes en forma igualitaria, el trabajo en equipo y el esfuerzo conjunto.

3. El desafío (pregunta guía).

«¿Cómo podemos organizar un evento deportivo en nuestra escuela que ponga a prueba nuestra resistencia física, respete el derecho de todos a participar y nos enseñe a gestionar nuestra energía y recursos de manera científica?».

4. Organización por Comités Interdisciplinarios.

En lugar de trabajar por espacios curriculares aislados, los estudiantes se agrupan en Comités Interdisciplinarios. Cada comité debe resolver problemas usando los contenidos de las áreas:

a. Comité de hidratación y biomecánica (Matemática, Biología, Físico-Química).

Misión:

Diseñar los «puestos de asistencia».

Tareas:

- Calcular cuánta agua y bebida isotónica se necesita para todo el curso basándose en la tasa de sudoración y el peso promedio.
- Diseñar infografías para las estaciones de relevo que expliquen cómo la energía química (comida) se está transformando en mecánica (movimiento) en ese instante.
- Crear una tabla comparativa visible: «Tu cuerpo vs. el de un animal del mismo reino», para que los corredores vean con qué especie están compitiendo simbólicamente en cada etapa.

b. Comité de logística y territorio (Geografía y Matemática).

Misión:

Trazar el «mapa de carrera».

Tareas:

- Realizar la conversión de unidades: transformar los tramos del triatlón olímpico a la escala del patio o polideportivo de la escuela.
- Analizar el «relieve» del patio (escalones, rampas, tipo de suelo) y clasificarlo como si fuera un espacio geográfico real, identificando obstáculos naturales.
- Cronometrar las vueltas de prueba para estimar cuánto tiempo durará el evento total.

c. Comité de prensa y comunicación (Lengua y Literatura).

Misión:

Documentar y difundir el evento.

Tareas:

- Realizar la conversión de unidades: transformar los tramos del triatlón olímpico a la escala del patio o polideportivo de la escuela.
- Analizar el «relieve» del patio (escalones, rampas, tipo de suelo) y clasificarlo como si fuera un espacio geográfico real, identificando obstáculos naturales.
- Cronometrar las vueltas de prueba para estimar cuánto tiempo durará el evento total.

d. Comité de derechos y valores (Formación Ética y Ciudadana).

Misión:

Garantizar la inclusión y el sentido histórico.

Tareas:

- Asignar a cada equipo el nombre de un pueblo originario que haya ejercido resistencia histórica (ej: Quilmes, Calchaquies).
- Redactar un «Manifiesto del Triatleta» basado en la Constitución Nacional, asegurando que las reglas permitan la participación de todos (derecho a la igualdad).
- Actuar como jueces de «juego limpio», evaluando no solo quién llega primero, sino quién ayuda más a su equipo.

5. El día del evento: «La Jornada de Resistencia»

El producto final no es solo correr, sino la puesta en escena de todo lo aprendido.

Se propone el siguiente esquema de organización.

- a. Apertura:** el Comité de Prensa presenta el evento y el Comité de Derechos explica por qué los equipos llevan nombres de pueblos originarios.
- b. La competencia:** se realiza el Triatlón Relay propuesto en Educación Física.
- c. Postas informativas:** mientras un grupo corre, los demás están en los stands de los comités. Por ejemplo, al pasar por la T1 (Transición 1), un estudiante del Comité de Biología te recuerda la importancia de mantenerse hidratado.
- d. Cierre:** Se anuncian los resultados usando estadísticas.



22

¿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.



23 Bibliografía

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>

International Olympic Committee. (s. f.). Triathlon. <https://olympics.com/en/sports/triathlon/>

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>

Sport Training. (2025, 31 de enero). Orígenes y antecedentes del triatlón. <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>

World Triathlon. (s. f.-a). About triathlon.
<https://www.triathlon.org/about>

World Triathlon. (s. f.-b). Competition rules.
<https://www.triathlon.org/rules>

World Triathlon. (2025, 11 de mayo).
World Triathlon Development Regional Cup
Encarnación 2025. [https://www.triathlon.org/
events](https://www.triathlon.org/events)

World Triathlon. (2025). Copa Regional de
Desarrollo World Triathlon Encarnación 2025:
Bautista Arbizu campeón Elite Men con 59:24.
[https://triathlon.org/news/copa-regional-de-
desarrollo-world-triathlon-encarnacin-2025](https://triathlon.org/news/copa-regional-de-desarrollo-world-triathlon-encarnacin-2025)

World Triathlon. (s. f.). Perfil del atleta
Bautista Arbizu. [https://triathlon.org/athletes/
profile/163071/bautista-arbizu](https://triathlon.org/athletes/profile/163071/bautista-arbizu)

YouTube. (2025). Bautista Arbizu –
Triatlón [Video]. [https://www.youtube.com/
watch?v=DxDwiAdJ-EM](https://www.youtube.com/watch?v=DxDwiAdJ-EM)

24 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.youtube.com/watch?v=DxDwiAdJ-EM>



8 <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/75427/TFG-O-2837.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



9 https://publicaciones.filo.uba.ar/sites/publicaciones.filo.uba.ar/files/La%20resistencia%20indi%CC%81gena%20a%20la%20conquista%20espan%CC%83ola%20como%20tema%20de%20ensen%C3anza_interactivo.pdf



- 10 <https://www.soc.unicen.edu.ar/observatorio/index.php/22-articulos/174-pueblos-originarios-el-reclamo-que-no-calla>



- 11 <https://www.youtube.com/watch?v=miXONk1Jvzc>



- 12 <https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/0-4999/804/norma.htm>



- 13 <https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/25000-29999/27274/texact.htm>



10

Triatlón



XIII Juegos
Suramericanos
Santa Fe 2026

