



Nº de expediente: 331420-000042-25

Fecha: 09.05.2025

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

GABRIEL ROCHA ESTUDIANTE DE LA LEFOPE PLAN 2014 SOLICITA ADJUDICACIÓN DE CRÉDITOS EN EL ÁREA DE OPTATIVAS DE SU CARRERA POR CURSO DE EDUCACIÓN PERMANENTE "NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: DEPORTES ALTERNATIVOS"

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNACION DE CREDITOS - SOLICITUD
Carrera:	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Curso:	NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Deportes Alternativos
Plan:	2014
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 331420-000042-25 Actuación 1	Oficina: BEDELÍA CARRERAS RIVERA - CENUR NORESTE Fecha Recibido: 09/05/2025 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Firmado electrónicamente por CARLA JAQUELINE SILVEIRA RODRIGUEZ el 09/05/2025 09:40:24.

Nombre Anexo	Tamaño Fecha
1 CÉDULA DE IDENTIDAD.pdf	203 KB 09/05/2025 09:40:01
2 formulario-adjudicacion-de-creditos.pdf	1564 KB 09/05/2025 09:40:01
3 eduper certificado 2024_Gabriel Rocha_Nuevas Tendencias EdFis.pdf	82 KB 09/05/2025 09:40:01
4 Programa.pdf	872 KB 09/05/2025 09:40:01

Descripción de Anexos
1- CI
2- formulario
3- certificado
4- programa



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

SECCIÓN BEDELÍA
**ADJUDICACIÓN DE
CRÉDITOS**

Jefe de Sección Bedelía del Centro:

CENUR - Noreste

Montevideo

CURE - Maldonado

CENUR Litoral Norte - Paysandú

08

Día

05

Mes

2025

Año

Quien suscribe Gabriel Rocha Núñez

C.I. 5.314.143-7

solicita iniciar trámite para adjudicacion de créditos para el tronco complementario optativo de la carrera

Licenciatura en Educación Física

según el siguiente detalle:

INSTITUTO <input type="checkbox"/> FACULTAD <input checked="" type="checkbox"/> ESCUELA <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/>	Unidad Curricular aprobada para Adjudicación
Educación Permanente	NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Deportes Alternativos

Firma

Contrafirma



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

SECCIÓN BEDELÍA
ADJUDICACIÓN DE
CRÉDITOS

Datos del /la solicitante

Teléfono 46232215

Celular 092198483

Correo Electrónico rerito11@gmail.com

Para ser llenado en Bedelía

Fecha de Recepción del trámite 09/05/2025

Documentación que se adjunta

Constancia de Aprobación

Programas sellados y firmados en cada hoja

Fotocopia autenticada de Cédula de Identidad

Otros _____

Funcionario 

Carla Silveira.
Administrativa
Cenur Noreste – Sede Rivera



Resolución _____



Certificado

Se certifica que **Gabriel Rocha** CI 5314143-7, aprobó con **10** el Curso de Educación Permanente: "**NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Deportes Alternativos**". Dicha propuesta hizo parte de la oferta de cursos de Educación Permanente de la Sede Rivera – CENUR Noreste, en el año 2024. Se llevó a cabo el segundo semestre, con una carga horaria total de **30h**. Teniendo como docentes responsables al Mag. Enrique Pintos Toledo y a la Mag. Sofia Fernández Giménez.

Docente Sebastián Güida
Unidad Educación Permanente – Sede Rivera

Unidad de Apoyo a la Enseñanza – Sede Rivera
Guido Machado Brum 2450 Tel Fax: 4622 6313, int 137
uae@cur.edu.uy
Rivera - Uruguay



**CENUR
NORESTE**



NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Deportes Alternativos

Introducción

Es comúnmente reconocido el potencial que la práctica regular de educación física (EF) aporta tanto en entornos institucionales como extracurriculares, teniendo un impacto directo en los participantes y generando beneficios en diversos aspectos como cognitivo, físico, social, psicológico y académico. A pesar de los efectos positivos que esta práctica tiene en los involucrados, puede convertirse en una rutina debido a diversas circunstancias o factores particulares de cada contexto. Por tanto, una manera de evitar que esto ocurra es introducir innovaciones en la enseñanza de la EF, siendo una opción los deportes alternativos, los cuales fomentan una mayor participación e igualdad de oportunidades de los participantes, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de materiales novedosos.

Objetivos

- Conocer y reflexionar sobre nuevas tendencias en la práctica de EF.
- Introducir materiales no específicos como fomento de la práctica de diversos deportes alternativos.
- Adquirir conocimientos que les permita promover el desarrollo de los deportes alternativos con autonomía y creatividad en la Región Noreste.

Contenidos

Módulo 1. Innovación en las clases de EF.

Módulo 2. ¿Qué son los deportes alternativos? Clasificación. Importancia. Presentación de algunos deportes alternativos.

Módulo 3. Los deportes alternativos y su vínculo con los programas de EF.

Módulo 4. Construcción de materiales alternativos para su uso en las clases de EF y en el contexto extraescolar (materiales, funcionalidad, seguridad).

Módulo 5. Presentación de situaciones motrices.

Responsable Académico del Curso (grado 3 responsable):

Mag. Enrique Pintos Toledo (enrique.pintos@cur.edu.uy). *Polo de Desarrollo Universitario*



**CENUR
NORESTE**



“Educación Física, Salud y Calidad de Vida”. CENUR Noreste, UDELAR.

Docentes participantes en el dictado del curso

Mag. Enrique Pintos Toledo (enrique.pintos@cur.edu.uy). *Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física, Salud y Calidad de Vida”. CENUR Noreste, UDELAR. Instituto Superior de Educación Física, CENUR Noreste, sede Rivera, UDELAR.*

Mag. Sofia Fernández (sofia.fernandez@cur.edu.uy). *Polo de Desarrollo Universitario “Educación Física, Salud y Calidad de Vida”. CENUR Noreste, UDELAR. Instituto Superior de Educación Física, CENUR Noreste, sede Rivera, UDELAR.*

Metodología

El curso tendrá exposiciones teóricas (con espacios de reflexión e intercambio) y presentación práctica de diferentes situaciones motrices. También tendrá la realización de tareas dentro y fuera del aula.

Las sesiones del curso serán en 2 fases:

Fase 1 – formato taller-teórico (miércoles 4, jueves 12, miércoles 18 y viernes 27 del mes de septiembre de 19:00 a 21:30hs).

Fase 2 – formato taller-práctico (sábado 14 y 28 de septiembre de 09:00 a 14:00hs).

Todas las sesiones serán presenciales y para la elaboración y entrega de tareas se utilizará el correo electrónico (en copia a todos los docentes).

Carga horaria del curso

El curso tendrá una carga horaria total de **30 horas** distribuidas en las sesiones teóricas, prácticas, tareas fuera del aula y evaluación final.

Tipos de actividades

Cursos de actualización, perfeccionamiento, nivelación, reorientación.

Destinatarios

Podrán asistir licenciados y profesores de educación física, técnicos deportivos, estudiantes universitarios avanzados (con cupos limitados a 25) y 5 cupos para funcionarios UDELAR.



**CENUR
NORESTE**



Inscripciones

Formulario brindado por la Unidad de Apoyo a la Enseñanza (enlace). Finalizada la inscripción se enviará un mail de confirmación al curso.

Evaluación

Completar el formulario de evaluación que dispone la Unidad de Apoyo a la Enseñanza.
Realizar una tarea final acerca de los aspectos abordados en el curso.

Certificación

Unidad de Apoyo a la Enseñanza del Centro Universitario de Rivera (para obtener el certificado es imprescindible completar el formulario de evaluación).

Cronograma Propuesta

Fecha	Hora	Lugar	Módulo
22/11	14:00-17:00	Salón a definir	1
29/11	14:00-17:00	Salón a definir	2
30/11	09:00-12:00	Gimnasio (opciones: Brigada Caballería N°1, Polideportivo). A confirmar	5
6/12	14:00-17:00	Salón a definir	3
7/12	09:00-12:00	Salón a definir	4
13/12	14:00-17:00	Gimnasio (opciones: Brigada Caballería N°1, Polideportivo)	5
14/12	09:00-12:00	Gimnasio (opciones: Brigada Caballería N°1, Polideportivo)	5
14/12 al 18/12, evaluación		Entrega documento por correo electrónico o responder preguntas por Kahoot	1 al 5



Referencias Bibliográficas

- Battaglia, L. C. (2013). El intercrosse, una propuesta escolar. En el 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata (Argentina). Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3105/ev.3105.pdf
- Burga, M. y Emanuel, S. (2012). Construyendo materiales alternativos para jugar. Red de Profesores Alternativos. Recuperado de https://escuelatecnicafeder.com.ar/educacionfisica/archivos/deportes_alternativos/4_juegos_deportes_alternativos_parte2.pdf
- Caldevilla Calderón, P., & Zapatero Ayuso, J. A. (2022). Los deportes alternativos como contenidos para la Educación Física en Educación Secundaria (Alternative sports as content for Physical Education in Secondary Education). *Retos*, 46, 1004–1014. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94422>
- Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2017). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (6), 40-48. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2800>
- González-Coto, V. A., Gámez-Calvo, L., Hernández Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2022). RinGol: deporte alternativo e inclusivo en el ámbito educativo. *VIREF Revista De Educación Física*, 11(4), 119–131. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/349234>
- González-Coto, V.A., Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvos, L. y Gamonales, J.M. (2022). Goubak: deporte de equipo para las clases de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(295), 165-179. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i295.3465>
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2021). Unihoc como deporte alternativo en el ámbito educativo. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (16), 105-120. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i16.5193>
- Requena-López, Ó. (2008). "Juegos alternativos en Educación Física: Flag Football". *Innovación y Experiencias Educativas*. Recuperado de <https://docplayer.es/20871787-Juegos-alternativos-en-educacion-fisica-flag-football.html>
- Sánchez, R. E., Sánchez Sánchez, F., Sánchez Plaza, D., Sánchez Hernández, F. J., & González Rodríguez, L. I. (2020). Un nuevo deporte alternativo: El brokenball. *EmásF. Revista*



**CENUR
NORESTE**



Digital de Educación Física. Num. 62 (enero-febrero de 2020), 8-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186177>

Suárez Riera, A., & Fernández Río, F. J. (2022). Enseñando nuevos deportes a través de la Enseñanza Comprensiva del Deporte: el caso del Pinfuvote. Revista Española De Educación Física Y Deportes, (436(1). [https://doi.org/10.55166/reefd.vi436\(1\).1026](https://doi.org/10.55166/reefd.vi436(1).1026)



Mag. Enrique Pintos Toledo

Prof. Adj. PDU EFISAL



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Curso de Educación Permanente
"Nuevas Tendencias en Educación Física: Deportes Alternativos"

Integrantes: Gabriel Rocha;
Carlos Costa;
Sergio Antunez;
Michelle Montero;
Micaela Castro;

Docentes: Enrique Pintos;
Sofía Fernández.

Sepak Takraw o Kick Volleyball

El Sepak Takraw o también es conocido como Kick Volleyball, es un deporte tradicional que dio sus orígenes en Tailandia, Malasia, Indonesia y Filipinas. Combina elementos del fútbol, el footbag, el voleibol, el béisbol, el bádminton, la gimnasia y el antiguo deporte del Sepak Raga.

Este deporte se caracteriza por llevar la inclusión de distintos deportes tradicionales donde habitualmente genera un ámbito de disfrute por los protagonistas. En la búsqueda bibliográfica no menciona de ser mixto, pero si pensamos en llevarlo a un ámbito educativo, podemos adaptar algunas reglas y tratar de fomentar la participaciones de todos sin diferencia ninguna.

Algunas reglas básicas:

- Son dos equipos que se enfrentan con un total de 6 en cancha, divididos en tres jugadores para cada equipo. Cada equipo se le llama "Regus"
- No se puede tocar la pelota con las manos ni con los brazos.
- Cada equipo tiene tres toques para pasar la pelota por encima de la red.
- Los toques deben ser realizados con distintas partes del cuerpo pero cada uno de estos debe ser diferente.
- No se puede gritar, emitir ruidos o hacer nada que distraiga al oponente.
- El sistema de puntuación es el mismo del voleibol.
- El juego es dirigido por un árbitro oficial, dos árbitros y seis jueces de línea.
- Pelota: Se utiliza una pelota pequeña de 20 cm.

- Campo: Aproximadamente 13,4 metros de diámetro y 6,1 de largo con una red (que se asimila a la de voley)
- El saque inicial debe ser sacado de adentro de un aro el cual se encuentra en la zona posterior del campo.

Planificación del deporte alternativo “Sepak Takraw o Kick Volleyball”

Estudiantes: Gabriel Rocha; Carlos Costa; Sergio Antunez; Michelle Montero; Micaela Castro.

Docentes: Sofia Fernández; Enrique Pintos.

Espacio:Desarrollo Personal y Conciencia Corporal.	Tramo: 6 Grado: 9no.	Fecha: 14/12/2 024
		N.º de clases: 1
U.C.: Educación Física y Recreación	Competencias Generales: Competencia en relación con los otros.	Competencias Específicas: CE1, CE2, CE4
Contenido estructural: Deportes.	Contenidos específicos: Deportes.	
<p>Criterios de Logros: Identifica y se apropia de las estructuras internas y externas de los deportes individuales y colectivos:</p> <p>internas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aspectos técnicos • intenciones tácticas <p>reglamentos</p>		
<p>Metas de aprendizaje: Los estudiantes identificarán las distintas técnicas y reglas que se realizan en este deporte alternativo Sepak Takraw.</p>		

Actividades	Organización	Metodología
<p>Parte inicial</p> <p>Actividad 1: <u>“Juego pases en el aire”</u> Los jugadores se dividen en parejas y deben pasarse el balón dejando pique una vez en el suelo. Inician usando solamente los pies.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin dejar que pique el balón. - Utilizar otras partes del cuerpo para practicar más movimientos como las piernas, cabeza. 	En pareja.	Aprendizaje in situ.
<p>Parte Central</p> <p>Actividad 2: <u>“Fútbol-tenis”</u> Siguiendo con la disposición en pareja, pasaremos a jugar el conocido fútbol-tenis donde se enfrentarán dos parejas. En lugar de la red se utilizará conos.</p> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Sin dejar caer el balón <p>Actividad 3: <u>“Rondo de Sepak Takraw”</u> Este juego se realizará en círculo, tendremos un jugador en el medio el cual deberá</p>	En pareja.	Aprendizaje in situ.

	interceptar el balón mientras los demás jugadores se pasan el balón entre sí usando solo pies y piernas. Cada vez que el balón toca el suelo o es interceptado por el jugador del medio, deben cambiar de lugar. (El último en hacer el pase ocupará el lugar del que está en el medio)	En círculo.	Apren dizaje in situ.
Parte Final	Para finalizar jugaremos partidos donde pondremos en práctica el deporte alternativo elegido. <u>Sepak Takraw</u>	En equipo.	Apren dizaje in situ.
Observaciones de campo:			
Materiales: conos, pelotas, red de voleibol.			

Referencias bibliográficas:

<https://es.scribd.com/document/167156554/Reglamento-Sepak-Takraw-7-Pags>

<https://sepaktakraw.ca/sepak-takraw-brief-overview>

<https://www.youtube.com/watch?v=m5t5Iiou-8c>

DISC GOLF

Historia:

El disc golf es un deporte similar al golf tradicional, pero en lugar de pelotas y palos, los jugadores lanzan un disco o frisbee hacia una canasta con cadenas, que actúa como el "hoyo" y ayuda a frenar el disco. Aunque surgió en los años 70, su objetivo sigue siendo lanzar el disco de una canasta a otra con la menor cantidad de lanzamientos posible.

El juego empieza cuando el discgolfista lanza el disco hacia la canasta metálica. Cada lanzamiento subsiguiente se realiza desde el lugar donde quedó el disco previamente, continuando hasta que el disco entra en la canasta. La topografía del terreno y la vegetación representan obstáculos naturales que los jugadores deben superar, al igual que en el golf.

Aunque comparte varios retos con el golf tradicional, como realizar tiros largos o evitar obstáculos naturales, el disc golf tiene sus particularidades. A diferencia del golf, no requiere de tarifas altas ni de alquilar equipo adicional como carritos, ya que suele practicarse en parques públicos abiertos a todo público, sin importar edad o género, y a cualquier hora del día.

El disc golf es una actividad inclusiva y accesible, fácil de aprender y atractiva tanto para jóvenes como adultos, incluyendo a personas con discapacidades. Muchos jugadores de disc golf también practican Ultimate frisbee, y viceversa.

Este deporte tiene instalaciones en alrededor de 20 países. En América del Norte, Estados Unidos y Canadá cuentan con más de 1,300 campos de disc golf, mientras que en Europa hay instalaciones en países como Finlandia, Suecia, Noruega, Dinamarca, Alemania y Francia, entre otros.

El disc golf se ha vuelto popular porque muchas personas buscan actividades recreativas que mejoren su salud y calidad de vida. Este deporte combina habilidades motoras, condición física y concentración mental, sin necesidad de realizar grandes gastos, ya que los discos son económicos y el acceso a los campos suele ser gratuito

en parques públicos. Además, es una actividad divertida y accesible para todos, considerada por muchos como un deporte con gran potencial de crecimiento.

Reglas básicas del disc golf

- El orden de juego en el primer hoyo se decide al azar.
- El juego se inicia desde cada hoyo con el jugador siempre teniendo el pie de soporte a menos de dos metros de distancia de la línea frontal de salida. Esta línea puede ser cruzada únicamente cuando el disco ha salido de la mano del jugador.
- El siguiente lanzamiento se hace desde el punto en el que ha parado el disco. Se puede coger carrerilla, pero el pie de pivote siempre tiene que terminar en la posición marcada. Para facilitar el lanzamiento se puede dar un paso lateral, pero nunca acercándose a la canasta.
- El jugador con el disco más alejado de la canasta, es siempre el primero en lanzar.
- Al patear o encestar, que por definición es el lanzamiento de 10 ó menos metros, no está permitido dar un paso hacia delante para completar el movimiento.
- No existe límite alguno en lo que se refiere al número de discos que pueden ser utilizados durante el juego.
- En el disc golf no existe un límite de lanzamientos en un hoyo. Se juega hasta que el disco está dentro de la canasta, sin importar el número de lanzamientos.
- El ganador es el jugador que complete el recorrido en el menor número de lanzamientos posible.

Planificación:

La actividad planteada por el equipo será un deporte alternativo, el Disc golf, de forma adaptada, ya que no contamos con la canasta, ni los discos reales del deporte, por lo tanto lo que haremos será darles materiales a los diferentes equipos, donde cada uno de ellos deberán crear sus propios discos.

PI: Introducción y explicación del deporte: Aquí se reunirá a los estudiantes a participar de la actividad, para poder darles una introducción al deporte alternativo a ser presentado y explicarles las diferentes reglas del mismo.

PC: Se los dividirá en equipos de similar cantidad, donde se les dará materiales para que estos puedan crear dos discos por equipo.

PF: Luego de haber hecho y decorado los discos, pasaremos a jugar al deporte en sí. Se dividirán a los participantes en equipos, donde habrá dos discos por equipos, cada uno de ellos comenzará a lanzar el disco hacia el aro desde cierto punto, el equipo que logre pasar por todos los aros(hoyos) con la menor cantidad de tiros, será el ganador.

Materiales: Cartón, tijeras, marcadores, témperas, esponjas o pinceles, tapa de helado (molde), aros.



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Curso de Educación Permanente

“Nuevas tendencias en Educación Física: Deportes Alternativos”

- 1) Breve contextualización del deporte alternativo (características, reglas básicas, etc.)
- 2) Planificación de una clase de 45 minutos, donde se visualice una progresión del deporte alternativo siguiendo el modelo del ANEXO 1 o similar.

El **flag football** tiene sus orígenes en la década de los 40, cuando se popularizó en las bases militares de los Estados Unidos. En ese contexto, los soldados querían disfrutar de un deporte dinámico y emocionante como el fútbol americano, pero sin el riesgo de lesiones que pudieran afectar su capacidad para cumplir con sus responsabilidades militares. La solución fue sustituir los placajes tradicionales por la acción de **robar una bandera**, haciendo el juego mucho más seguro sin perder la intensidad ni la estrategia que caracterizan al fútbol americano. Este cambio permitió que los soldados se mantuvieran **activos** y entretenidos mientras minimizaban los riesgos físicos.

El **flag football** es una versión modificada del **fútbol americano** que elimina el contacto físico fuerte, sustituyendo los placajes por el robo de banderas. Estas banderas están sujetas a un cinturón que los jugadores llevan a ambos lados de la cintura. El juego se detiene cuando un jugador logra quitar la bandera a su oponente, funcionando de manera similar al placaje en el fútbol americano tradicional.

Características principales:

1. **Ausencia de contacto físico:** No hay tacleadas ni bloqueos fuertes, lo que lo hace una modalidad más segura y accesible para diferentes edades y niveles.
2. **Reglas adaptadas:** Aunque mantiene las bases del fútbol americano, el flag football tiene ligeras variaciones en sus normas, especialmente para limitar el contacto.
3. **Sistema de jugadas:**
 - Cada equipo dispone de **4 oportunidades** (downs) para alcanzar la línea de medio campo.
 - Una vez superado este punto, obtienen otras 4 oportunidades para avanzar hasta la zona de anotación y marcar un **touchdown**.

Regulación:

En Europa, el flag football está regulado por la **International Federation of American Football (IFAF)**, que establece las reglas generales y las adapta a este formato más inclusivo y dinámico. Este deporte combina estrategia, velocidad y habilidades técnicas, ofreciendo una alternativa divertida y segura al fútbol americano tradicional.

Existen diferentes modalidades de **flag football** según la región. En **Estados Unidos**, los jugadores llevan tres banderas: una a cada lado de la cintura y otra en la parte trasera, y los equipos pueden tener entre 8 y 11 jugadores. En cambio, en **Europa**, los jugadores usan únicamente dos banderas en los laterales, y los equipos son de 5 jugadores, similar al formato del fútbol sala. Estas variaciones reflejan las adaptaciones del deporte según las preferencias locales. A diferencia de la inmensa mayoría de deportes, el flag football



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

permite equipos mixtos en competición. En la liga masculina pueden jugar mujeres y, paralelamente, hay una liga solo de mujeres.

Desde entonces, el flag football ha evolucionado, ganando popularidad a nivel mundial como una alternativa accesible y divertida al fútbol americano tradicional.

ANEXO 1.

Estudiantes: Cristian Cuña, Alex Otazu, Nicolas Fleitas, Felipe Da Rosa, Federico Villanueva		
Docentes: Enrique Pintos, Sofia Fernandez		
Espacio: Desarrollo Personal y Corporal	Tramo: 4 Grado: 5to.	Fecha: 14/12/2024
		N.º de clases: 3-5
U.C.: Educación Física y Recreación	Competencias Generales: Comunicación Metacognitiva Relación con los otros Iniciativa y orientación a la acción.	Competencias Específicas: CE2 Competencia Corporeidad y Entorno CE1 Competencia Motriz
Contenido estructural: Deportes	Contenidos específicos: Diferentes deportes, sus reglas y su práctica deportiva de forma autónoma (terrestre, acuáticos, aéreos).	
Criterios de Logros: Explica y practica los diferentes deportes y sus reglas en su práctica deportiva de forma autónoma (terrestre, acuáticos, aéreos).		
Metas de Aprendizaje: Los estudiantes explicaran y practicarán el deporte terrestre alternativo, Flag Football.		
Actividades	Organización	Metodología
P A R T E I N I C I A L Breve descripción del deporte, como surge, y explicación básica de cómo se juega. 5min Act1: Los estudiantes se encontrarán desplazándose por el espacio, y realizando pases con el balón de fútbol americano, durante 30s, cuando pasen los 30s el jugador que tenga el balón en mano, deberá pagar una prenda. 10min Red de pescador, un estudiante se colocará en la línea media de la cancha y solo podrá desplazarse de forma lateral sobre la línea, su objetivo es intentar agarrar o "pescar" a un compañero, el compañero pescado se transformara en otro pescador y así		Aprendizaje basado en retos



**CENUR
NORESTE**



**UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY**

	<p>sucesivamente hasta que todos sean atrapados. variante, como variante habrán 5 pescadores que adoptaran las posiciones básicas defensivas del flag y poseerán un área límite para moverse, mientras que el resto de jugadores deberán adoptar la posición básica de ataque y solo podrán comenzar a cruzar cuando salga el balón, esta vez el objetivo es cruzar el balón hasta el otro lado de la cancha (15').</p>		
P A R T E C E N T R A L	<p>Evasión Rival: La actividad se realizará 5x5, en el cual consiste en desplazarse con la cinta tnt y evitar que el otro equipo quite la misma. El equipo con la cinta será el equipo de ataque que deberá sobrepasar la línea de los conos que será la meta. Posteriormente invertiremos los roles y realizaremos la suma de los puntos. Sumará un punto cada estudiantes que lleguen con las dos cintas en la meta. Variante: Introducción de un elemento (balón), para sumar un punto debe llegar con las dos cintas y el balón a la meta, para eso debe realizar pase y recepción hasta alcanzar la misma (10').</p>		Aprendizaje basado en juego.
P A R T E F I N A L	<p>Flag Football: Es un deporte alternativo del fútbol americano que se juega 5vs5, 7vs7, 4vs4 dependiendo del tamaño del campo, cada jugador deberá cubrir una posición, en ataque las posiciones serán, centro, mariscal, corredor, receptores abiertos y cerrados. En defensa las posiciones serán, rush o blitz, backer, corner y safety (20').</p>		
Observaciones de campo:			
Materiales: Conos, cinta tnt, balón de fútbol americano			



Curso de Educación Permanente 2024
**“Nuevas Tendencias en Educación Física:
 Deportes Alternativos”**
 Módulo

Docentes: Mag. Enrique Pintos Toledo / Mag. Sofia Fernández Giménez

Espacio: Desarrollo Corporal y Conciencia Corporal		Tramo: 4 (6to grado)	Fecha: 30/11/2024
			N.º de clases: 3
U.C.: Educación Física	Competencias Generales: Comunicación, Relación con los otros.	Competencias Específicas: CE1. CE2 . CE4.	
Contenido: Deporte Alternativo (RinGol)	Criterios de Logros: Diferentes gestos técnicos (pase, recepción y golpeos) con sistemas tácticos en situación de juego.		
Metas de Aprendizaje: los estudiantes ejecutarán actividades prácticas mediante pases, recepción, golpeo para luego realizarlos en situaciones de juego.			
Actividades		Organización	Metodología
<p>1. Calentamiento lúdico</p> <p>*Lo contrario Todos sujetados de la mano en un círculo. Seguir indicaciones.</p> <p>0) Se repite y se hace lo que se dice 1) Se repite verbalmente lo que se dice y se hace lo contrario 2) Se repite lo contrario y se hace lo que se dice 3) Con rebote la 1. Se repite lo que dice y se hace lo contrario 4) Con rebote la 2. Máxima dificultad 5) ¿Alguna otra variante?</p> <p>2. Calentamiento específico.</p> <p>*Familiarización con el material y dinámicas básicas. Adaptación al equipamiento (aros, pelotas, zona de lanzamiento) y comprensión de las reglas. El juego consiste en trabajos libres con pelotas y aros por todo el terreno de juego. Cada estudiante explora golpeos con diferentes partes del cuerpo pero hacia compañeros que tengan aros (son móviles). V1. Aumentar la distancia entre compañeros de manera gradual. V2. Quitar pelotas para forzar el juego en parejas y/o equipo.</p>		<p>1 Grupos grandes Tiempo 10'</p> <p>Individual y parejas Tiempo 20'</p>	<p>Aprendizaje <i>in situ</i>.</p>

P A R T E C E N T R A L	<p style="text-align: center;">3. Primer acercamiento. Aspectos de la enseñanza técnica.</p> <p>*Pases y recepciones. Mantener las parejas y hacerlos practicar pases cortos, pases largos y recepciones a través de golpes con la mano. V1. Pases con el pie, enfatizando en la parábola. V2. Utilizando golpes con la mano y con el pie, y cualquier parte del cuerpo, manteniendo la precisión en el pase y recepción.</p> <p>*Toque y vá Se juntan dos parejas y se enfrentan (entre ellas una separación). Realizar un toque hacia el equipo contrario y moverse hacia allí. Probar golpes con la mano y con el pie.</p> <p>*Lanzamiento final Dejar fijo el aro en uno de los arcos con la intención de practicar diferentes formas de lanzar al aro (de frente, lateral, por arriba). Asegurar una buena recepción para continuar con la acción de lanzamiento. V1. En parejas, lanzar y atrapar mientras se desplazan lateralmente. ¿Tiempo para hidratarse?</p> <p>4. Enseñanza táctica mediante juegos reducidos. Se forman equipos (3 vs. 3 o 4 vs. 4): Introducir variantes del reglamento, como el pase obligatorio antes de intentar anotar. Atender a la ocupación del espacio y desmarque, así como la comunicación entre los jugadores. Utilización de las reglas,, pero los pases solo con golpeo de mano. V1. Pases con golpeo de pie</p> <p>5. Partido RinGol, juego aplicado. Los equipos rotan cada 5-7 min para mantener la intensidad.</p>	<p style="text-align: center;">En parejas y grupos pequeños de 4 a 6 integrantes. Tiempo 30´</p> <p style="text-align: center;">Grupos pequeños de 4 a 6 integrantes. Tiempo 10´</p> <p style="text-align: center;">Grupos de 7 a 8 integrantes Tiempo 30´</p>	<p style="text-align: center;">Aprendizaje colaborativo.</p>
---	--	---	--

P A R T E F I N A L	<p>8. Reflexión</p> <p>¿Qué les pareció la sesión, ¿habías jugado antes al RinGol? ¿cómo se sintieron? ¿se podría trabajar con este juego en Primaria y/o Secundaria? u otros contextos no institucionalizados? ¿Cómo se podría adaptar? ¿Qué habilidad genérica se ha estado trabajando? ¿Qué metodología creen que se ha empleado? ¿Pueden darnos algunos ejemplos?</p>	<p>Grupal</p> <p>Tiempo 10'</p>	<p>Estudio de caso.</p>
<p>Observaciones de campo: Se realizará en la cancha multideporte de la Plaza de Deportes, Rivera.</p>			
<p>Materiales: 4 balones de goma y ringol, conos, chalecos y aros.</p>			

	Expediente Nro. 331420-000042-25 Actuación 2	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 09/05/2025 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Se adjunta dictamen de la Comisión Académica de Grado.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 20/06/2025 11:58:24.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
ROCHA, GABRIEL.pdf	564 KB	20/06/2025 11:55:35



**Instituto Superior
de Educación Física**
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY

Montevideo, 15 de mayo de 2025.

Nº de Exp. 331420-000042-25 Solicitud presentada por el estudiante Gabriel ROCHA C.I. 5.314.143-7 para acreditar Cursos de formación Permanente en el marco de la UEP Cenur Noreste como créditos optativos de la **Licenciatura en Educación Física Opción Prácticas Educativas, Plan 2014**, del Instituto Superior de Educación Física, según el siguiente detalle:

Cursos UAPEP	INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014
"Nuevas tendencias en Educación Física: Deportes alternativos	Créditos optativos

Los cursos presentados cuentan con certificados de aprobación.

Acceder a **reconocer créditos optativos** por las siguientes cursos aprobados por el peticionante:

Cursos UAPEP	INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Licenciatura en Educación Física, Opción Prácticas Educativas Plan 2014
"Nuevas tendencias en Educación Física: Deportes alternativos"	3 créditos

Total: 3 créditos optativos

Por Comisión Académica

Mag. Cecilia Ruegger

Mag. Bruno Mora



Mag. Gonzalo Pérez Monkas



Lic. Camila Piñeiro



Lic. Bruno Escajal

Lic. Sofía Caro



Bach. Sabrina Espina

	Expediente Nro. 331420-000042-25 Actuación 3	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 20/06/2025 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO