

Actividad física para un estilo de vida saludable

Presentación de la serie

La serie Proyectos NES presenta propuestas que han sido pensadas en el marco de cada uno de los espacios curriculares del campo de la formación general, planteando algunas articulaciones posibles con contenidos de otros espacios curriculares. En este contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio en el que tanto docentes como estudiantes no concurren de manera presencial a las escuelas, resulta necesario ofrecer estos insumos y recursos para que cada institución defina y optimice su utilización. La propuesta invita y alienta a la selección y organización de algunos de los proyectos en función de los criterios y características que cada escuela defina y priorice. Para ampliar: [Recomendaciones para el desarrollo de los proyectos NES.](#)

1. Orientaciones para docentes

Contenidos

Gimnasia para la formación corporal

- **El propio cuerpo.**
 - » Tareas y ejercicios para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motrices específicas.
 - » Diseño de la entrada en calor.

Articulaciones posibles

Esta propuesta puede articularse también con los contenidos seleccionados para los siguientes espacios curriculares del mismo año:

Artes. Artes Visuales

- **Producción.**
 - » La imagen en movimiento y la producción animada, *stop motion*. La relación sonido-música-movimiento-acción dramática.

Presentación del proyecto

Entre los objetivos de aprendizaje de la Educación Física para 4º año se plantea que los/as estudiantes puedan analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutive, la habilidad empleada y la condición corporal disponible. Se espera que en este proceso puedan ir reconociendo la relación entre las actividades motrices y los hábitos saludables.

Este proyecto pretende orientar a los/as estudiantes en el reconocimiento de las capacidades motrices que se ponen en juego en algunas prácticas deportivas y gimnásticas aprendidas en años anteriores. Este es un paso necesario ya que al identificarlas podrán establecer relaciones con su desempeño motor y, a partir de allí, encontrar alternativas de mejora de su actuación en las prácticas deportivas y gimnásticas, en el marco de la construcción de estilos de vida saludable.

En tal sentido, el/la docente debe guiar al grupo en la construcción de tareas motrices ajustadas con los principios de entrenamiento, “para que cada uno vaya organizando su propia secuencia de trabajo corporal en función de los proyectos escolares que se ha acordado desarrollar durante el año, y dando respuesta a los problemas que requieran solución en las prácticas corporales que se están aprendiendo”¹.

Es decir que “es necesario que se analicen las formas en que han resuelto situaciones de juego, las capacidades motrices que tienen que seguir desarrollando y las habilidades que deben mejorarse para alcanzar los objetivos planteados”². Es importante que los/as estudiantes comprendan que estas tareas y ejercicios acompañan el aprendizaje de las prácticas corporales.

¹ Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa. (2014). *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Básico*. Buenos Aires, Argentina: GCABA

² Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa. (2015). *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Orientado del Bachillerato. Formación General*. Buenos Aires, Argentina: GCABA

Así, será posible que se hagan presentes los beneficios que implica la estimulación de las capacidades motoras, tales como la mejora del tono muscular y su consecuencia en el desempeño motriz en la práctica de juegos y deportes. Pero también, y no menos importante, lograr un mayor rendimiento para realizar las tareas propias de la vida cotidiana y poder prevenir algunos problemas posturales que en contexto de aislamiento social preventivo obligatorio suelen presentarse con mayor intensidad.

Es importante que el/la docente acompañe las decisiones de los/as estudiantes en relación al nivel de dificultad de las tareas y ejercicios de manera que esa complejidad aumente progresivamente y adaptándose a las posibilidades y limitaciones de cada uno/a.

En principio, se propone que en las tareas y ejercicios para la estimulación de la fuerza, se use como única carga el peso del propio cuerpo. Este criterio permite que todos, más allá del entrenamiento, edad y condición corporal disponible puedan realizar los ejercicios sin riesgos para la salud ya que el propio peso será la máxima resistencia a la cual oponerse.

Una cuestión a tener en cuenta en estas tareas es la diversidad de experiencias previas de cada estudiante. En este sentido, hay que plantear actividades que incluyan a todos/as pero en la que cada uno/a tenga claro sus objetivos en función de sus particulares puntos de partida. Siempre es recomendable comenzar con ejercicios de baja resistencia e intensidad y aprender la técnica apropiada para evitar lesiones y riesgos en su realización.

El proyecto finaliza con la elaboración de una pieza gráfica (en papel o digital) en la que se presentan las tareas y ejercicios que el grupo de estudiantes, de manera colaborativa, diseñó para la estimulación de las capacidades condicionales, en función de las habilidades motrices identificadas en diversas prácticas deportivas y gimnásticas.

Es esperable que esta producción sea un recurso valioso para la elaboración de futuros proyectos con eje en la actividad física y su relación con la salud integral que apueste a la toma de conciencia de los beneficios de una vida activa y saludable sostenida en la práctica sistemática de acciones motrices expresivas, recreativas, deportivas, gimnásticas.

2. Actividades para estudiantes

Actividad física para un estilo de vida saludable

Presentación del proyecto

Existe consenso frente a la idea que realizar actividad física en la adolescencia es uno de los pilares más eficaces para mejorar y preservar la salud integral. Participar activamente en variadas prácticas deportivas y gimnásticas que estimulan el desarrollo de las capacidades motoras tiene evidentes y múltiples beneficios en el bienestar emocional, social y cognitivo, además de mejorar el desempeño motriz en juegos y deportes.

¿Qué son las capacidades motoras? Las capacidades motoras “son los potenciales de las personas, relacionados con la constitución de la corporeidad y motricidad. Son de carácter interno, no visibles en sí mismas, sino a través de las acciones motrices que se despliegan”³.

Podés encontrar algunas definiciones y tipologías en la secuencia *Las capacidades motoras en juego*, en el anexo (p. 27). Prestale especial atención a cómo se definen las Capacidades condicionales. Dice así:

“Son las que determinan la condición física y dependen de lo metabólico y lo energético. Remiten a características cuantitativas de la acción motriz. Como su nombre lo indica, su presencia es condición indispensable para que el movimiento sea posible. Ellas son: fuerza, velocidad, resistencia. Algunos autores también incluyen la flexibilidad dado que presenta componentes tanto cualitativos como cuantitativos.”

En el contexto actual del ASPO, las posibilidades de hacer deportes o gimnasia suelen estar limitadas ya que su práctica muchas veces suele

³Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dirección General de Planeamiento Educativo (2018). [Las capacidades motoras en juego](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.

requerir espacios amplios, materiales específicos y/o compañeros/as de juego. Pero sí es posible profundizar en tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades que estén asociadas a la resolución de los problemas motrices que esas prácticas presentan. Además, son actividades que pueden realizarse dentro de las posibilidades que cada uno/a tenga en su hogar.

A lo largo del proyecto, tendrán que acordar con sus compañeros/as un conjunto de variadas tareas y ejercicios que impliquen la resistencia aeróbica y la fuerza muscular como una manera de ir reconociendo la vinculación de esas capacidades en la resolución de situaciones de juegos deportivos que todos han vivenciado en años anteriores. A partir de ese reconocimiento podrán comprender el sentido que tiene plantear tareas específicas que estimulen esas capacidades para que, cuando la práctica grupal sea posible, puedan experimentarlas en el propio desempeño motriz.

Esa producción grupal quedará plasmada en una presentación que será un aporte para la Educación Física de la escuela, como información para los/as compañeros/as de otros cursos y como recurso para futuros proyectos que aborden estas temáticas.

Desarrollo

Actividad 1

¿Se acuerdan de lo que aprendieron acerca de las capacidades motoras en años anteriores?

Pueden consultar en el Anexo [“Las capacidades motoras en juego”](#). Allí encontrarán una tipología general de las capacidades motoras. Por ahora, solo nos ocuparemos de las llamadas condicionales y, dentro de ellas, de la resistencia aeróbica y la fuerza muscular.

- a. En grupos de 3 o 4 compañeros/as elaboren una descripción para cada una de ellas (resistencia y fuerza), que reconozca algunas de las características más significativas y sus componentes específicos.

Busquen y recuperen información de las siguientes fuentes:

- » Materiales de la asignatura de años anteriores.
- » Sus saberes previos acerca de estas capacidades.
- » En la web, teniendo en cuenta validar la información encontrada.

b. ¿Cuál es la relación entre desarrollar las capacidades motoras y el cuidado y la preservación de la salud integral? ¿Qué dicen los organismos internacionales al respecto? Esto dice la OMS:

Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

OMS. [“Actividad física en los jóvenes”](#).

- c.** Presenten la información obtenida en **a.** y **b.** en un cuadro. Es importante que señalen la fuente de dónde la obtuvieron y la citen correctamente.

Actividad 2

- a.** Cada grupo seleccione una práctica deportiva entre las aprendidas en años anteriores:
- » Fútbol
 - » Handball
 - » Vóley
 - » Básquet
 - » Gimnasia (en sus diferentes expresiones)
 - » Atletismo
 - » Otra
- b.** Una vez que hayan seleccionado una, respondan:
- ¿Cuáles son las principales habilidades específicas de esa práctica deportiva seleccionada? Señalen al menos tres de ellas.
 - ¿Pueden establecer relaciones entre esas habilidades y la capacidad motora requerida para su resolución de manera adecuada y eficiente?

Actividad 3

- a.** Elijan dos habilidades específicas de la práctica deportiva que les tocó: una que involucre grupos musculares del tren superior y otra del tren inferior.
- b.** Diseñen dos tareas motrices que contribuyan a la mejora del desempeño motor en esas habilidades identificadas en la consigna **a.** Algunos ejemplos pueden ser: trote suave con cambios de dirección, saltar a la soga con variantes, ejercicios que impliquen fuerza de tríceps o bíceps con peso liviano, zancada, salto en extensión y flexión, entre otros que conozcan o busquen.

Es importante que respeten los criterios que hacen a una actividad física saludable, incluyendo ejercicios de movilidad articular y de elongación que favorezcan la elasticidad muscular, y compense las

tensiones que provoca la estimulación sobre la fuerza tanto estática como dinámica.

En el canal de [DEPORT TV](#) van a encontrar la serie [“#MoveteArgentina Alto Rendimiento”](#) en la que diferentes atletas argentinos presentan rutinas de ejercicio para hacer en casa y que pueden ser inspiradores para este proyecto y/o para hacer actividad física en el hogar ya que requieren de poco espacio y de mínimos elementos.

Es importante que, al mirar estos videos reparen en:

- » El valor de la entrada en calor y la diversidad de tareas y ejercicios que proponen para poder continuar con la parte activa de la rutina.
- » La hidratación durante el ejercicio.
- » El cuidado y la corrección de las posturas en cada ejercicio.
- » El tiempo y las repeticiones que proponen en cada ejercicio.
- » Las pausas de recuperación y de descanso.
- » El trabajo de elongación al final de la serie.

Entre todos los que están publicados, se sugiere ver a:

- El jugador olímpico de Handball Federico Pizarro muestra algunas rutinas de ejercicios ideales para hacer desde casa:
 - » [“Federico Pizarro #MoveteArgentina Alto Rendimiento - PGM 9 - Rutina entrenamiento para hacer en casa”](#).
 - » [“Federico Pizarro #MoveteArgentina Alto Rendimiento - PGM 4 - Rutina entrenamiento para hacer en casa”](#).
 - » [“Federico Pizarro #MoveteArgentina Alto Rendimiento - PGM 14 - Rutina ejercicios para hacer en casa”](#).
- La atleta olímpica Paula Pareto es medalla de oro olímpica en judo y comparte una rutina de ejercicios para mantenerse activa en estos tiempos de cuarentena:
 - » [“Paula Pareto #MoveteArgentina Alto Rendimiento - PGM 2 - Rutina entrenamiento para hacer en casa”](#).
- La atleta olímpica Jenny Dahlgren es lanzadora de martillo y comparte una rutina de ejercicios para hacer en casa:

- » [“Jenny Dahlgren #MoveteArgentina Alto Rendimiento - PGM 3 - Rutina entrenamiento para hacer en casa”](#).

Actividad 4

- a.** Organicen los ejercicios de la consigna **a.** de la **actividad 3** en una secuencia o rutina que puedan registrar y compartir con los otros grupos y con la/el docente.

Presten atención a que:

- » La entrada en calor involucre ejercicios de movilidad articular, elongación suave tomando en cuenta los grupos musculares que luego serán los que se activen en el resto de la rutina. No se olviden de la elongación y relajación al finalizar la práctica.
 - » El tiempo, la intensidad y las repeticiones que proponen sean adecuadas a sus capacidades motoras disponibles.
 - » Las pausas de recuperación entre tareas y ejercicios se lleven a cabo.
- b.** Una vez que el docente supervise cada serie, la pondrán en práctica durante una semana.
- c.** Hagan un registro de los siguientes indicadores:
- » La tarea o ejercicio más intenso. Expliquen por qué.
 - » La capacidad motora que prevalece en cada uno.
 - » Tiempo asignado a la entrada en calor, a la movilidad articular y a la elongación.
 - » La hidratación. ¿En qué momento de la actividad se hidrataron?
 - » La duración total de la rutina.
 - » Los materiales que usaron.
 - » El momento del día en que la realizaron. ¿Hay alguna sugerencia al respecto? ¿Por qué?
 - » ¿Practicaron solos/as? ¿En compañía? ¿Qué recomiendan? ¿Por qué?
 - » ¿Cómo se sintieron luego de hacer esta actividad física? ¿Pueden decir por qué?

Actividad de cierre

a. Elaboren una presentación por grupo donde vuelquen:

- » Las tareas motrices diseñadas por ustedes y el orden que proponen para su realización que retome lo trabajado en la **actividad 4** y los ajustes que harían, a partir de la propia experiencia de la puesta en práctica.
- » Las relaciones entre las tareas diseñadas y las habilidades específicas que se asocian a cada una retomando las decisiones de la **actividad 3**.

En esta presentación, cada tarea motriz será explicada en detalle, indicando la posición de inicio, la postura correcta para la ejecución y la posición final.

Es interesante que la elaboren a través de imágenes y/o dibujos donde se pueda visualizar los pasos de cómo se hace cada tarea/ejercicio. Si se animan, pueden hacerlo con algún programa de animación que conozcan y sepan manejar.

b. Cuando esté terminada, van a compartirlas con el docente y con el resto de los grupos para recibir comentarios y sugerencias de mejora en cada una de las series.

c. Luego de este proceso, cada entrega grupal será parte de un documento único (impreso o digital) que quedará como un material de Educación Física de la escuela. De esta manera, estará a disposición de todos/as los/as compañeros/as con el propósito de favorecer la toma de conciencia sobre los beneficios de la actividad física para estar saludables y al mismo tiempo ofrecer algunas ideas de cómo hacerlo en tiempos de ASPO.

Comenzaron este proyecto recuperando saberes previos acerca de las capacidades motoras y, dentro de ellas, focalizaron en las llamadas “condicionales”, con el propósito de comprender cómo se asocia el desarrollo de estas capacidades con el desempeño motor en prácticas deportivas y gimnásticas. Al mismo tiempo, identificaron que la

actividad física, en este caso bajo la modalidad de tareas motrices para estimular estas capacidades, aporta beneficios a la salud integral y favorece la consolidación de hábitos para una vida saludable.

Junto con sus pares diseñaron secuencias para compartir y aportar a futuros proyectos de Educación Física en la escuela referidos a estas temáticas. Y también vieron propuestas de actividad física adecuadas a este contexto de aislamiento para realizar en casa de la mano de reconocidos deportistas olímpicos argentinos.

Este es el momento para reflexionar sobre el recorrido que hicieron:

- ¿Cómo les resultó la propuesta en general? ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Incluirían alguna actividad más? ¿Sacarían alguna? ¿Por qué?
- ¿Pueden identificar las dificultades que se les presentaron? ¿Cómo las resolvieron?
- ¿Pueden señalar cuáles son los aprendizajes más significativos que se llevan?

Bibliografía, fuentes y/o recursos

- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa. (2014). *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Básico*. Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa. (2015). *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Orientado del Bachillerato. Formación General*. Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dirección General de Planeamiento Educativo. (2018). [Actividad física y salud](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.
- Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dirección General de Planeamiento Educativo. (2018). [Las capacidades motoras en juego](#). Buenos Aires, Argentina: GCABA.