Educación Física

5°

Formación General del Ciclo Orientado

Construir un plan personalizado para la formación corporal

Serie PROFUNDIZACIÓN · NES

Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires

Jefe de Gobierno
Horacio Rodríguez Larreta

Ministra de Educación e Innovación
María Soledad Acuña

Subsecretario de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología
Diego Javier Meiriño

Directora General de Planeamiento Educativo
María Constanza Ortiz

Gerente Operativo de Currículum
Javier Simón

Subsecretario de Ciudad Inteligente y Tecnología Educativa
Santiago Andrés

Directora General de Educación Digital
Mercedes Werner

Gerente Operativo de Tecnología e Innovación Educativa
Roberto Tassi

Subsecretaria de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa
Andrea Fernanda Bruzos Bouchet

Subsecretario de Carrera Docente y Formación Técnica Profesional
Jorge Javier Tarulla

Subsecretario de Gestión Económico Financiera y Administración de Recursos
Sebastián Tomaghelli

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología (SSPECT)

Dirección General de Planeamiento Educativo (DGPLEDU)
Gerencia Operativa de Currículum (GOC)
Javier Simón

Equipo de generalistas de Nivel Secundario: Bettina Bregman (coordinación), Cecilia Bernardi, Ana Campelo, Cecilia García, Julieta Jakubowicz, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

Especialistas: Silvia Ferrari (coordinación), María Laura Emanuele, Silvina Pane, Andrea Parodi, Eduardo Prieto

Subsecretaría de Ciudad Inteligente y Tecnología Educativa (SSCITE)
Dirección General de Educación Digital (DGED)
Gerencia Operativa de Tecnología e Innovación Educativa (INTEC)
Mercedes Werner

Especialistas de Educación Digital: Julia Campos (coordinación), Josefina Gutiérrez

---

Equipo Editorial de Materiales Digitales (DGPLEDU)
Coordinación general de materiales digitales: Mariana Rodríguez
Coordinación editorial: Silvia Saucedo
Colaboración y gestión editorial: Manuela Luzzani Ovide

Edición y corrección: Marta Lacour
Corrección de estilo: Ana Premuzic
Diseño gráfico y desarrollo digital: Alejandra Mosconi
Ilustraciones: Susana Accorsi
Producción audiovisual: Joaquín Simón (gestión, filmación y edición), Andrea Finocchiaro (locución)

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
Educación física : construir un plan personalizado para la formación corporal 5º año. - 1a edición para el profesor - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2019.
Libro digital, PDF - (Profundización NES)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-673-513-1

1. Educación Secundaria. 2. Educación Física. I. Título
CDD 796.0712

ISBN 978-987-673-513-1

Se autoriza la reproducción y difusión de este material para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se especifique claramente la fuente.
Se prohíbe la reproducción de este material para reventa u otros fines comerciales.

Las denominaciones empleadas en este material y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte del Ministerio de Educación e Innovación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de los países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en Internet: 15 de agosto de 2019.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación e Innovación / Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.
Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2019.
Holmberg 2548/96 2.° piso–C1430DOV–Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2019 Adobe Systems Software. Todos los derechos reservados.
Adobe, el logo de Adobe, Acrobat y el logo de Acrobat son marcas registradas de Adobe Systems Incorporated.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Presentación

La serie Profundización de la NES presenta distintas propuestas de enseñanza que ponen en juego los contenidos (conceptos, habilidades, capacidades, prácticas, valores y actitudes) definidos en el *Diseño Curricular* de la Formación General y la Formación Específica del Ciclo Orientado del Bachillerato de la Nueva Escuela Secundaria de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el marco de la Resolución N.° 321/MEGC/2015. Estos materiales despliegan, además, nuevas formas de organizar los espacios, los tiempos y las modalidades de enseñanza.

Las propuestas de esta serie se corresponden, por otra parte, con las características y las modalidades de trabajo pedagógico señaladas en el documento *Orientaciones para la Organización Pedagógica e Institucional de la Educación Obligatoria*, aprobado por la Resolución CFE N.° 93/09, que establece el propósito de fortalecer la organización y la propuesta educativa de las escuelas de nivel secundario de todo el país. A esta norma, actualmente vigente y retomada a nivel federal por la "Secundaria 2030", se agrega el documento *MOA -Marco de Organización de los Aprendizajes para la Educación Obligatoria Argentina*, aprobado por la Resolución CFE N.° 330/17, que plantea la necesidad de instalar distintos modos de apropiación de los saberes que den lugar a nuevas formas de enseñanza, de organización del trabajo docente y del uso de los recursos y los ambientes de aprendizaje. Se promueven también diversas modalidades de organización institucional, un uso flexible de los espacios y de los tiempos y nuevas formas de agrupamiento de las y los estudiantes, que se traduzcan en talleres, proyectos, articulación entre materias, experiencias formativas y debates, entre otras actividades, en las que participen estudiantes de diferentes años. En el ámbito de la Ciudad, el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* incorpora temáticas emergentes y abre la puerta para que en la escuela se traten problemáticas actuales de significatividad social y personal para la población joven.

Existe acuerdo sobre la magnitud de los cambios que demanda el nivel secundario para lograr incluir al conjunto de estudiantes, y promover los aprendizajes necesarios para el ejercicio de una ciudadanía responsable y la participación activa en ámbitos laborales y de formación. Si bien se ha recorrido un importante camino en este sentido, es indispensable profundizar, extender e incorporar propuestas que hagan de la escuela un lugar convocante y que ofrezcan, además, reales oportunidades de aprendizaje. Por lo tanto, siguen siendo desafíos:

- Planificar y ofrecer experiencias de aprendizaje en formatos diversos.
- Propiciar el trabajo compartido entre docentes de una o diferentes áreas, que promueva la integración de contenidos.
- Elaborar propuestas que incorporen oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo de capacidades.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Los materiales desarrollados están destinados a docentes y presentan sugerencias, criterios y aportes para la planificación y el despliegue de las tareas de enseñanza y de evaluación. Se incluyen también ejemplos de actividades y experiencias de aprendizaje para estudiantes. Las secuencias han sido diseñadas para admitir un uso flexible y versátil de acuerdo con las diferentes realidades y situaciones institucionales. Pueden asumir distintas funciones dentro de una propuesta de enseñanza: explicar, narrar, ilustrar, desarrollar, interrogar, ampliar y sistematizar los contenidos; así como ofrecer una primera aproximación a una temática, formular dudas e interrogantes, plantear un esquema conceptual a partir del cual profundizar, proponer actividades de exploración e indagación, facilitar oportunidades de revisión, contribuir a la integración y a la comprensión, habilitar instancias de aplicación en contextos novedosos e invitar a imaginar nuevos escenarios y desafíos. Esto supone que, en algunos casos, se podrá adoptar la secuencia completa, y, en otros, seleccionar las partes que se consideren más convenientes. Asimismo, se podrá plantear un trabajo de mayor articulación o exigencia de acuerdos entre docentes, puesto que serán los equipos de profesores y profesoras quienes elaborarán propuestas didácticas en las que el uso de estos materiales cobre sentido.

En esta ocasión se presentan secuencias didácticas destinadas al Ciclo Orientado de la NES, que comprende la formación general y la formación específica que responde a cada una de las orientaciones adoptadas por la Ciudad. En continuidad con lo iniciado en el Ciclo Básico, la formación general se destina al conjunto de estudiantes, con independencia de cada orientación, y procura consolidar los saberes generales y conocimientos vinculados al ejercicio responsable, crítico e informado de la ciudadanía y al desarrollo integral de las personas. La formación específica, por su parte, comprende unidades diversificadas, como introducción progresiva a un campo de conocimientos y de prácticas específico para cada orientación. El valor de la apropiación de este tipo de conocimientos reside no solo en la aproximación a conceptos y principios propios de un campo del saber, sino también en el desarrollo de hábitos de pensamiento riguroso y formas de indagación y análisis aplicables a diversos contextos y situaciones.

Para cada orientación, la formación específica presenta los contenidos organizados en bloques y ejes. Los bloques constituyen un modo de sistematizar, organizar y agrupar los contenidos, que, a su vez, se recuperan y especifican en cada uno de los ejes. Las propuestas didácticas de esta serie abordan contenidos de uno o más bloques, e indican cuál de las alternativas curriculares propuestas en el diseño curricular vigente y definida institucionalmente resulta más apropiada para su desarrollo.

Los materiales presentados para el Ciclo Orientado dan continuidad a las secuencias didácticas desarrolladas para el Ciclo Básico. El lugar otorgado al abordaje de problemas complejos procura contribuir al desarrollo del pensamiento crítico y de la argumentación desde perspectivas provenientes de distintas disciplinas. Se trata de propuestas alineadas

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

con la formación de actores sociales conscientes de que las conductas colectivas e individuales tienen efectos en un mundo interdependiente. El énfasis puesto en el aprendizaje de capacidades responde a la necesidad de brindar experiencias y herramientas que permitan comprender, dar sentido y hacer uso de la gran cantidad de información que, a diferencia de otras épocas, está disponible y es fácilmente accesible para todas las personas. Las capacidades constituyen un tipo de contenidos que debe ser objeto de enseñanza sistemática. Para ello, la escuela tiene que ofrecer múltiples y variadas oportunidades, de manera que las y los estudiantes las desarrollen y consoliden.

En esta serie de materiales también se retoman y profundizan estrategias de aprendizaje planteadas para el Ciclo Básico y se avanza en la propuesta de otras nuevas, que respondan a las características del Ciclo Orientado y de cada campo de conocimiento: instancias de investigación y de producción, desarrollo de argumentaciones fundamentadas, trabajo con fuentes diversas, elaboración de producciones de sistematización de lo realizado, lectura de textos de mayor complejidad, entre otras. Su abordaje requiere una mayor autonomía, así como la posibilidad de comprometerse en la toma de decisiones, pensar cursos de acción, diseñar y desarrollar proyectos.

Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento e instancias de reflexión sobre el propio aprendizaje, a fin de habilitar y favorecer distintas modalidades de acceso a los saberes y los conocimientos y una mayor inclusión.

Continuamos el recorrido iniciado y confiamos en que constituirá un aporte para el trabajo cotidiano. Como toda serie en construcción, seguirá incorporando y poniendo a disposición de las escuelas de la Ciudad nuevas propuestas, que darán lugar a nuevas experiencias y aprendizajes.

María Constanza Ortiz
Directora General de Planeamiento Educativo

Javier Simón
Gerente Operativo de Currículum

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de la serie Profundización de la NES cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación.

Para visualizar correctamente la interactividad se sugiere bajar el programa Adobe Acrobat Reader que constituye el estándar gratuito para ver e imprimir documentos PDF.

Adobe Reader Copyright © 2019. Todos los derechos reservados.

Pie de página

Volver a vista anterior — Al cliquear regresa a la última página vista.

Ícono que permite imprimir.

« 5 » — Folio, con flechas interactivas que llevan a la página anterior y a la página posterior.

Índice interactivo

Introducción

Plaquetas que indican los apartados principales de la propuesta.

Itinerario de actividades

Actividad 1

Las prácticas corporales que los/las estudiantes realizan

Relevar, en forma individual, las prácticas corporales que realiza cada estudiante durante una semana.

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Notas al final

[1] Símbolo que indica una nota. Al cliquear se direcciona al listado final de notas.

Notas

[1] Ejemplo de nota al final.

Actividades

Actividad 1 **Las prácticas corporales que los/las estudiantes realizan**

a. Completen esta ficha personal registrando las prácticas corporales que realizan cada día y a lo largo de una semana, dentro y fuera de la escuela.

Íconos y enlaces

El color azul y el subrayado indican un vínculo a un sitio/página web o a una actividad o anexo interno del documento.

Indica apartados con orientaciones para la evaluación.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Índice interactivo

- Introducción
- Contenidos, objetivos de aprendizaje y capacidades
- Itinerario de actividades
- Orientaciones didácticas y actividades
- Orientaciones para la evaluación
- Anexos
- Bibliografía

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Introducción

Uno de los objetivos de aprendizaje de la asignatura Educación Física para 5º año es que los/las estudiantes dispongan de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz, como aporte a sus proyectos de vida. En tal sentido, el *Diseño Curricular* de la NES recomienda "el diseño de situaciones didácticas que posibiliten a los/las estudiantes profundizar en la fundamentación de su hacer corporal y motor, empleando diversos materiales de consulta (aportes bibliográficos, artículos periodísticos, videos, entre otros) y recursos tecnológicos".

¿Cómo se construye un plan personalizado de actividad motriz? ¿Con qué propósitos? ¿Por dónde comenzar? ¿Qué ejercicios seleccionar? ¿Con qué criterios? Y, una vez construido, ¿cómo se lleva adelante? Estos y otros interrogantes podrán compartirse con los/las estudiantes a la hora de diseñar este plan. Al desarrollarlo, resulta interesante recuperar las palabras de Devis Devis (2007: 20), quien sostiene que, durante la práctica de una actividad física, existe una relación "riesgo-beneficio", y que esta depende de tres cuestiones: 1) el tipo de actividad, 2) la manera de realizarla, y 3) las características de los/las participantes. Por lo tanto, es preciso considerar cuáles son las expectativas, necesidades e intereses de quienes lo elaboran y lo ponen en práctica, cómo dosificar esfuerzos y cuáles son las particularidades de los contextos en los que los planes se realizan.

Este material está pensado desde una perspectiva de derechos, en el sentido de que cada estudiante pueda construir, con creciente autonomía, una herramienta que le permita desarrollar una educación física sustentable dentro y fuera de la escuela. Para ello, es necesario propiciar la experimentación y el disfrute de acciones motrices y, también, la apropiación de criterios y de principios de entrenamiento para elaborar una secuencia de tareas. Así, y desde una visión internalista (Torres, 2011), se promueve que los/las estudiantes hagan propios elementos significativos de la cultura corporal y que puedan no solo realizar, sino, además comprender y dar sentido al hacer motor. De este modo, se pretende trascender una perspectiva que reducía la actividad física a sus efectos orgánicos o la concebía solamente como medio para la formación en valores.

El objetivo de este recorrido didáctico es que cada estudiante construya su plan personalizado, a partir de interrogarse sobre los posibles sentidos que elija asignarle y los modos de llevarlo a cabo. Las actividades se irán ajustando con la ayuda del grupo y las intervenciones docentes: entre otras estrategias, se podrán presentar tareas de enseñanza recíproca y de reflexión crítica sobre los saberes seleccionados. De esta manera, se procura la comprensión, la recreación y la integración de contenidos de la asignatura, y un uso significativo, activo y flexible de esta herramienta en diferentes ámbitos, de manera de formar ciudadanos/as practicantes de la cultura corporal.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Se comienza por relevar las prácticas corporales y motrices que cada uno/a realiza (prácticas gimnásticas, expresivas, lúdicas, acuáticas, deportivas y de relación con el ambiente). A partir de esta información, se les propone identificar y analizar los sentidos de esas prácticas, las capacidades motoras presentes en ellas, la frecuencia con que se realizan, las posturas, los materiales requeridos y los espacios para su desarrollo, entre otros aspectos. Seguidamente, se les plantea que identifiquen y expresen un motivo que dé sentido a la elaboración, a la construcción y a la puesta en marcha de su plan personalizado.

Contenidos, objetivos de aprendizaje y capacidades

Ejes/Contenidos	Objetivos de aprendizaje	Capacidades
Núcleo: Gimnasia para la formación corporal *El propio cuerpo* • Plan personalizado basado en principios de entrenamiento: práctica y ejecución. • Evaluación para la mejora de los planes personalizados. • El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana. *El cuerpo y el medio físico* • Uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las habilidades motoras. *El cuerpo y el medio social* • Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del propio cuerpo y de los otros.	• Disponer de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz como aporte a su proyecto de vida. • Identificar y poner en juego las capacidades motrices, reconociendo su incidencia en las prácticas corporales ludomotrices, gimnásticas, expresivas, deportivas, de vinculación con el ambiente y en la vida cotidiana. • Emplear las TIC en el proceso de apropiación de las prácticas corporales.	• Interacción social, trabajo colaborativo. • Cuidado de sí mismo, aprendizaje autónomo y desarrollo personal. • Ciudadanía responsable.

Educación Digital

Desde Educación Digital se propone que los/las estudiantes puedan desarrollar las competencias necesarias para un uso crítico, criterioso y significativo de las tecnologías digitales. Para ello –y según lo planteado en el "Marco para la Educación Digital" del *Diseño Curricular* de la NES– es preciso pensarlas en tanto recursos disponibles para potenciar los procesos de aprendizaje en forma articulada, contextualizada y transversal a los diferentes campos de conocimiento.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

En esta propuesta se fomenta el desarrollo de la alfabetización digital, a partir de instancias que promueven la construcción de pautas de uso, búsqueda y selección de información como de la construcción colaborativa en entornos digitales.

Competencias digitales involucradas	Alcance
• Habilidad para buscar y seleccionar información.	• Búsqueda, selección, evaluación, organización, producción y apropiación de información, de modo crítico y creativo, para construir conocimiento.
• Pensamiento crítico y evaluación.	• Desarrollar y evaluar proyectos e información, para la resolución de problemas y la toma de decisiones de modo crítico, seleccionando y usando herramientas y recursos digitales apropiados.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Itinerario de actividades

Actividad 1

Las prácticas corporales que los/las estudiantes realizan

Relevar, en forma individual, las prácticas corporales que realiza cada estudiante durante una semana.

Actividad 2

¿Qué es un plan personalizado de actividad motriz basado en principios de entrenamiento?

Intercambiar lo indagado en materiales de consulta, en la web o a través de entrevistas a informantes claves sobre qué es un plan personalizado. Poner en común los sentidos con que se realizan las prácticas y su relación con el diseño de un plan posible. Explicar los principios de entrenamiento que brindan sustento a los planes.

Actividad 3

Momentos de una sesión y “zona de actividad física saludable”

Ensayar y conceptualizar los momentos de una sesión y explorar la propia zona de actividad física saludable.

Actividad 4

Armar colaborativamente el plan personalizado

Comenzar a diseñar, en pequeños grupos, el plan individual de cada estudiante, sobre la base de principios de entrenamiento.

Actividad 5

Aportes al plan personalizado

Socializar en pequeños grupos los planes diseñados e intercambiar aportes para la mejora de cada plan.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Actividad 6

Puesta en marcha del plan personalizado de actividad motriz

Comenzar a implementar, en forma colaborativa, el plan personalizado de cada estudiante.

Actividad 7

Evaluación y ajustes al plan personalizado. Alternativas de difusión

Evaluar el producto y el proceso de construcción del plan e intercambiar aportes en el grupo, para luego compartir los planes en diferentes instancias posibles.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Orientaciones didácticas y actividades

Se presenta en este apartado la secuencia de actividades propuesta, junto con las consignas de trabajo para estudiantes y las orientaciones didácticas para docentes.

Actividad 1. Las prácticas corporales que los/las estudiantes realizan

En esta actividad se propone que los/as estudiantes analicen la relación entre las capacidades motrices y la mejora de sus prácticas corporales. Para ello, el/la docente entrega a cada uno/a una ficha personal, para que la complete con las prácticas corporales que realiza regularmente en la semana.

Actividad 1 Las prácticas corporales que los/las estudiantes realizan

a. Completen esta ficha personal registrando las prácticas corporales que realizan cada día y a lo largo de una semana, dentro y fuera de la escuela.

Ficha personal de: .....(completar con nombre y apellido)								
Fecha: ... / ... / ...								
Aspectos para considerar	**Día / Momento**	**lunes**	**martes**	**miércoles**	**jueves**	**viernes**	**sábado**	**domingo**
Prácticas corporales*	Mañana							
	Tarde							
	Noche							
Frecuencia cardíaca	En reposo							
	En zona de actividad física saludable.							
Hidratación	Durante la práctica y fuera de ella. Cantidad y tipo de bebida.							

* Deportivas, gimnásticas, expresivas, ludomotrices y de vinculación con el ambiente.

b. Luego de completar la ficha, respondan las siguientes preguntas: ¿Cuál es la actividad física más intensa que realizan en la semana? ¿Realizan otras? ¿Qué capacidad motora prevalece

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

en ellas? ¿Cuánto tiempo le dedican al momento de la entrada en calor, a la movilidad articular y a la elongación? ¿Tienen en cuenta la hidratación? ¿En qué momento de la actividad se hidratan y con qué bebida? ¿En qué horario realizan las prácticas corporales? ¿Con quiénes practican?

c. Agrúpense por similitud de la práctica corporal que realizan (gimnástica, expresiva, deportiva, al aire libre, juegos, etcétera). Propongan y experimenten cuatro tareas motrices (trote suave, saltar a la soga, abdominales, movilidad articular, elongación, sentadilla, fuerza de tríceps en banco, carreras de velocidad, entre otras) que aporten a la mejora del desempeño motor en esa práctica corporal.

d. Pongan en común, en grupo total y en forma oral, las tareas que experimentaron. Expliquen por qué creen que esas tareas aportan a la mejora de las prácticas que ustedes realizan. ¿Qué capacidades motoras prevalecieron en esas cuatro tareas motrices que experimentaron? ¿Qué vinculación existe entre esas capacidades motoras que propusieron y la práctica corporal que ustedes quieren mejorar? ¿Todo el grupo hizo lo mismo? ¿Tuvieron en cuenta la frecuencia cardíaca? ¿Cómo y cuándo tomaron la frecuencia cardíaca?

e. Para la siguiente clase, escriban en cada una de sus fichas cuál es la frecuencia cardíaca en reposo y a qué valor asciende luego de realizar la actividad física más intensa. Indaguen acerca de qué es un plan personalizado de actividad motriz. Para esta tarea, pueden buscar en la web o entrevistar a docentes de Educación Física que trabajan en diferentes ámbitos —escuelas, gimnasios, clubes—, o a docentes de otras asignaturas. Si realizan búsquedas en internet, será importante tener en cuenta en qué sitios buscarán y qué palabras claves o filtros utilizarán. Presten atención también a la confiabilidad de los sitios consultados (pueden ver los tutoriales "¿Cómo hago para validar una página web?" y "¿Cómo hago para verificar si la información en una página web está actualizada?", en el Campus Virtual de Educación Digital.

Al comenzar esta secuencia didáctica es aconsejable plantear una evaluación de inicio (ver "Orientaciones para la evaluación"), con la intención de relevar y registrar saberes previos acerca de los planes personalizados de actividad motriz y de los principios de entrenamiento que conocen o utilizan los/las estudiantes en las prácticas habituales que realizan.

Se sugiere que completen primero la ficha con las actividades que practican en la semana, para luego realizar una primera puesta en común y, por último, responder las preguntas.

Es importante recordar que, si bien las respuestas son individuales, pueden agruparse de a pares o tríos para su elaboración, de modo tal que puedan intercambiar y consultarse.

En esta actividad, un aspecto clave es conversar con los/las estudiantes acerca del sentido de cada plan y lo que cada quien se propone mejorar. Y, para ello, es primordial que

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

comprendan la vinculación que existe entre las capacidades motrices y las prácticas corporales que realizan. Esta es una de las razones que hace que los planes puedan variar de un/a compañero/a a otro/a.

Actividad 2. ¿Qué es un plan personalizado de actividad motriz basado en principios de entrenamiento?

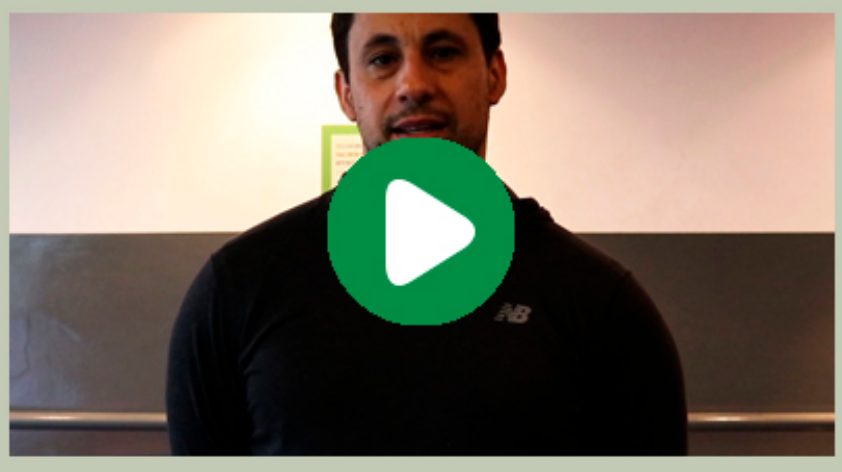
El propósito de esta actividad es que los/las estudiantes reflexionen sobre los sentidos con los que realizan las prácticas, que las vinculen con las capacidades motrices y que integren estos saberes al diseño de un plan posible. Para ello, intercambiarán lo indagado (en la web, en los materiales de consulta y en las entrevistas a informantes claves) sobre qué es un plan personalizado de actividad motriz. El/la docente les explicará los principios de entrenamiento.

Actividad 2 ¿Qué es un plan personalizado de actividad motriz basado en principios de entrenamiento?

a. En grupos de cuatro integrantes, socialicen los sentidos a partir de los cuales van a diseñar su plan personalizado. Compartan la información obtenida acerca de qué es un plan personalizado y si encontraron aplicaciones o programas informáticos de entrenamiento ya elaborados. Identifiquen aspectos comunes y diferentes entre los materiales que consiguieron. Designen a alguien del grupo (secretario/a) para que registre los comentarios de cada uno/a y vuelque la información en un papel afiche.

b. Para poner en común la información, cada secretario/a expondrá lo consignado en el afiche, que se comparará con lo que registraron los otros grupos.

c. Observen este video. Analícenlo (nuevos aportes, similitudes y diferencias) y compárenlo con la información compartida y consignada en los afiches.



Algunas ideas sobre el plan

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Algunos ejercicios para el plan

d. Formen cuatro grupos. Cada grupo debe proponer un ejercicio, al que se le asignará una estación. Luego, los grupos rotarán por las distintas estaciones, hasta pasar por las cuatro. Para marcar los tiempos de práctica y de descanso, pueden utilizar una aplicación especializada, como Tabata Timer, que permite programar intervalos de trabajo y de descanso, o un cronómetro, por ejemplo, Chron Me.

e. En grupo total, reflexionen y compartan qué les resultó fácil o difícil al realizar cada ejercicio y qué relaciones encuentran entre los ejercicios realizados y la mejora de sus prácticas corporales.

f. Ajusten los ejercicios a sus posibilidades y vuelvan a realizarlos. Al finalizar, reflexionen y compartan cómo resultaron los ajustes que implementaron.

g. Para la siguiente clase, lean el anexo 1, "Momentos de una sesión de prácticas motrices" y el anexo 2, "Pulsaciones y zona de actividad".

Se recomienda recopilar, al finalizar, las fichas utilizadas por los/las estudiantes, para tenerlas disponibles durante la siguiente clase. En la puesta en común, luego de los intercambios, es aconsejable que el/la docente ayude a cada uno/a del grupo a encontrar el sentido con el que realizará su plan. Es esperable que, a partir del video, analicen similitudes y diferencias entre sus indagaciones y la información que este brinda. Luego, se les puede proponer que definan el objetivo de su plan personalizado.

Se sugiere retomar la reflexión realizada por los/as estudiantes en el punto **e.** y, en ese marco, realizar una explicación de los principios de entrenamiento. Es aconsejable que durante esta actividad se pueda ensayar y acordar una definición de lo que es un plan personalizado de actividad motriz. En el siguiente cuadro se nombran y se explican brevemente algunos principios pedagógicos de entrenamiento. El/la docente puede utilizarlo en este momento.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Salud	• Las tareas motrices nunca deben causar daño ni producir dolor o lesiones. Deben pensarse y ejercitarse teniendo en cuenta el cuidado del propio cuerpo y el de los/las otros/as. Es muy importante que se acompañen con la alimentación y la hidratación adecuadas y suficientes.
Individualización	• Cada quien debe aprender a encontrar las tareas y las cargas que le resulten adecuadas a sus necesidades, posibilidades y limitaciones. Por esta razón, puede suceder que los ejercicios no sean los mismos para todos/as.
Recuperación	• Es necesario tomar conciencia del momento en que se debe detener la actividad motriz y restablecerse del esfuerzo realizado. Esta recuperación puede desarrollarse mediante tareas simples, como juegos recreativos o ejercicios de relajación.
Utilidad	• El entrenamiento que se realice tiene que ser útil en función del sentido que se le atribuye a esa práctica.
Sobrecarga	• Para generar una mejora de las prácticas motrices, es necesario que se presenten tareas que superen el umbral de entrenamiento. En un ámbito educativo, las tareas que se presentan están relacionadas con las posibilidades de cada estudiante y el esfuerzo que esté dispuesto/a a hacer. La carga de trabajo se puede conseguir, por ejemplo, aumentando la frecuencia de entrenamiento (pasar de dos a tres veces por semana), el volumen (pasar de una hora a una hora y media de entrenamiento), la densidad (pasar de 6 a 8 series o disminuir el tiempo de recuperación) y la intensidad (reducir el tiempo para realizar un ejercicio).
Continuidad	• Para que se produzca un cambio morfológico o funcional es necesario que los ejercicios o las sesiones no estén muy distantes en el tiempo. En caso contrario, las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en manifestarse.

Cuadro basado en el documento *Educación Física y Corporeidad: construyendo propuestas de enseñanza*, DGCyE (2013), pp 17-19.

Actividad 3. Momentos de una sesión y "zona de actividad física saludable"

En esta actividad se propone que los/las estudiantes ensayen y conceptualicen los momentos de una sesión y exploren su zona de actividad física saludable. Durante su transcurso, cada estudiante registra y vinculará los dos conceptos a través de la práctica.

Actividad 3 Momentos de una sesión y "zona de actividad física saludable"

a. En grupos pequeños, y tomando como referencia el texto de Devis Devis incluido en el anexo 2, "Pulsaciones y zona de actividad", definan la zona de cada integrante del grupo.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

> "Las asociaciones médicas y la promoción de la actividad física consideran que la Zona de Actividad Física Saludable se encuentra entre el 55 % y el 90 % del Índice Cardíaco Máximo (ICM = 220 - edad)." (Devis Devis 2007: 43)

b. Conocida la zona de actividad física saludable, realicen durante 10 minutos, en grupos pequeños, una actividad motriz grupal (trote, danza, carrera corta entre conos, salto a la soga, juego modificado, subir, bajar de un banco, media sentadilla, entre otras) que le permita a cada uno/a subir y mantener su frecuencia cardíaca dentro los porcentajes de la zona. Durante la actividad, vayan tomándose las pulsaciones para constatar que se encuentran dentro de la zona de actividad física saludable.

c. Socialicen, en el grupo total, la experiencia anterior. Compartan dificultades y aciertos que les permitieron mantener la frecuencia cardíaca entre el 55 % y el 90 % del ICM.

d. Recuperen, en pequeños grupos, lo leído en el fragmento de Devis Devis sobre los momentos de una sesión de entrenamiento. Luego, propongan y experimenten, también en forma grupal, una secuencia de actividades para cada uno de esos momentos. Tomen en cuenta las características y la zona de actividad física saludable de cada uno/a de ustedes.

e. Para la siguiente clase, cada uno/a deberá traer su primer borrador del plan personalizado. Para su elaboración, tengan en cuenta lo siguiente:

- Incluir el sentido a partir del cual van a realizar el plan. Podría suceder que un grupo lo haga para mejorar su desempeño motor cuando salen a jugar fútbol, con amigos al parque, cuando realizan una práctica gimnástica o una caminata; otro grupo lo establecerá en función de un encuentro deportivo en la escuela.
- Detallar durante cuánto tiempo lo realizarán, expresado en semanas.
- Incluir la frecuencia semanal, es decir los días en que lo van a llevar a cabo —teniendo en cuenta que dos de ellos deben ser los días que tienen educación física en la escuela, y otro, fuera del horario escolar—, mencionando el lugar y el tiempo de esa práctica.
- Identificar la zona de actividad física saludable, indicando sus valores mínimo y máximo.
- Atender a los principios de entrenamiento.
- Adecuar a las propias características.

La Educación Física en la educación secundaria se propone formar ciudadanas y ciudadanos con capacidad de reflexión, mirada crítica, creatividad y solidaridad, practicantes de la cultura corporal. En este sentido, es importante que cada estudiante acceda a una creciente autonomía, y que disponga de criterios y de principios para la sostenibilidad del trabajo corporal. Para que los/las estudiantes alcancen estos logros, se recomienda que el/la docente preste especial atención a los siguientes puntos:

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

- El sentido y los objetivos que cada uno/a de ellos/as le da a la tarea.
- Las tareas motrices que planean y su ajuste a esos sentidos y posibilidades.
- La toma de las pulsaciones debe hacerse antes, durante (pausando la actividad) y después de la actividad principal.
- La comprensión y la identificación de la zona de actividad física saludable.
- La realización colaborativa, en grupo de compañeros/as (en la clase), y de amigos o de familiares (fuera de clase).

Al finalizar esta actividad, resulta de interés que el/la docente explique, de manera sintética, en qué consiste el plan personalizado de actividad motriz basado en principios pedagógicos de entrenamiento, y que busque modos de verificar su comprensión por parte de los/las estudiantes (a partir de los ejercicios que ellos/as proponen o de las pulsaciones dentro de las que trabajan).

Actividad 4. Armar colaborativamente el plan personalizado

En esta actividad se incluye un nuevo desafío: la comprensión y el reconocimiento de los principios de entrenamiento dentro del plan personalizado. En pequeños grupos, cada estudiante comienza a diseñar su plan sobre la base de esos principios.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Actividad 4 Armar colaborativamente el plan personalizado

a. Para esta clase, cada uno/a trajo el primer borrador del plan personalizado. En parejas, revisen si esos borradores responden a todos los criterios que fueron anticipados: ¿Definieron el sentido con el que están construyendo el plan? ¿Las tareas que plantean se relacionan con esos sentidos? ¿Detallaron el/los objetivos del plan? ¿Reconocen qué capacidades condicionales están trabajando? ¿Conocen y comprenden cómo se identifica la zona de actividad física saludable? El plan que están diseñando, ¿pueden hacerlo en grupo? ¿Pueden identificar los principios de entrenamiento presentes en él?

b. Agrúpense por similitud de prácticas corporales. Revisen y completen una sesión con los tiempos de trabajo y de descanso de cada tarea que describen. Recuerden que el primer momento de la sesión y el último tienen que tener coherencia con su parte principal.

c. Implementen, en grupo, el primer momento de la sesión. Al finalizar, realicen los ajustes que consideren necesarios: tipo de ejercicio, repeticiones, tiempos de práctica y de descanso. Tengan en cuenta, en todo momento, sus pulsaciones. Utilicen la aplicación Tabata Timer para ajustar los tiempos de ejecución y de descanso. Como alternativa, pueden utilizar un cronómetro por ejemplo, Chron Me.

d. En grupo total, mientras elongan, compartan la experiencia.
e. Para la siguiente clase, cada uno/a traerá el plan personalizado completo. Tengan en cuenta las siguientes pautas:
- Incluir la zona de pulsaciones entre las que tienen que trabajar en cada uno de los momentos de las sesiones.
- Atender a los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, sobrecarga y continuidad.
- Adecuar el plan a las características, al sentido y a los objetivos que cada uno/a le da.

Para el armado del plan personalizado, es necesario que cada estudiante retome el sentido y explicite los objetivos. Se sugiere que, en el primer momento de la clase, el/la docente intervenga de las siguientes formas:
- Ayudando a definir o a redefinir el sentido y los objetivos del plan a aquellos/as estudiantes que todavía no lo han hecho.
- Atendiendo a la pertinencia de los ejercicios seleccionados y a su correcta ejecución.
- Corroborando si cada uno/a conoce la zona de pulsaciones entre las que tiene que realizar la tarea, y si sabe cuándo y cómo tomarlas para autocontrolarse. En este caso, se puede hacer un afiche con las zonas de actividad saludable según las edades que haya en el grupo clase.
- Verificando que cada estudiante comprenda dónde y cómo se reflejan, en el plan personalizado, los principios pedagógicos de entrenamiento.
- Motivándolos a que realicen el plan en grupos, en atención a lo expresado en el anexo 3, "Consideraciones para el desarrollo del plan".

Durante la implementación del plan, es necesario que el/la docente revise personalmente cómo los/as estudiantes realizan los ejercicios, haciendo hincapié en su seguridad, según se explica en el anexo 4, "Elección de los ejercicios más seguros". En este sentido, se recomienda que retome, a partir de una exposición dialogada, los principios de entrenamiento y que señale cómo se manifiestan en un plan personalizado.

Actividad 5. Aportes al plan personalizado

A través de esta actividad, se procura contribuir a que los/las estudiantes conformen comunidades de aprendizaje. Con este propósito se plantea una consigna que los aliente a dar y a recibir retroalimentación para la mejora de cada plan.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Actividad 5 Aportes al plan personalizado

a. En grupos de tres, cada uno/a expondrá su plan personalizado completo y, al finalizar, sus compañeros/as de grupo realizarán preguntas relacionadas con lo aprendido hasta el momento, por ejemplo: ¿Cuál es tu objetivo con este plan? Teniendo en cuenta ese objetivo, ¿cómo organizaste cada sesión? ¿Durante cuántas semanas lo vas a implementar? ¿Ya empezaste? ¿Por qué elegiste ese horario para implementarlo? ¿Con qué criterio pensaste las repeticiones y el tiempo de trabajo/descanso de cada ejercicio? ¿Cuántos días de la semana seleccionaste? ¿Cuáles? ¿En qué momentos de la sesión te hidratás? ¿En qué momento te tomás las pulsaciones? ¿Cuáles son las características que reflejan el principio de individualización?

b. Luego de la exposición, cada estudiante realiza los ajustes que estime convenientes.

c. Si alguien tiene alguna duda con respecto al plan, consulte. De lo contrario, tomen su plan, organicen su sesión y empiecen a implementarlo. Recuerden utilizar la aplicación Tabata Timer o un cronómetro por ejemplo, Chron Me.

d. Mientras elongan, compartan la experiencia de lo realizado. ¿Qué aprendieron? ¿Ajustaron el plan? ¿Se hidrataron? ¿Cómo se organizan para tomar las pulsaciones?

e. Para la siguiente clase, cada estudiante deberá traer el plan personalizado escrito con un procesador de textos, impreso y en un folio, para conservarlo en buen estado el mayor tiempo posible.

Se sugiere que el/la docente se acerque a los grupos en el momento en que cada integrante expone su plan, para escuchar los intercambios y participar de ellos. Luego de esos intercambios y de los posibles ajustes en los planes, un aspecto clave es atender y dar respuesta a las dudas que se puedan plantear. La comprensión del propio plan generará, en cada estudiante, mayor confianza y autonomía en su implementación.

Tener el plan impreso y en un folio favorece su cuidado, por un lado; por otro, la disponibilidad para su consulta y para realizar ajustes durante la implementación.

Mientras cada estudiante realiza su tarea, el/la docente puede recoger información para la evaluación formativa a través del uso de una rúbrica (ver "Orientaciones para la evaluación"). También se puede plantear a los/as estudiantes que realicen una autoevaluación.

Actividad 6. Puesta en marcha del plan personalizado de actividad motriz

Esta actividad plantea que, en forma colaborativa, los/las estudiantes comiencen a implementar su propio plan y que, luego de ponerlo a prueba, vayan realizando, con creciente autonomía, las modificaciones necesarias.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Actividad 6 Puesta en marcha del plan personalizado de actividad motriz

a. En grupos de cuatro compañeros/as (pueden elegir agruparse por afinidad o por objetivos del plan) socialicen sus planes.

b. Cada grupo ocupe un sector del espacio e implemente su sesión, cuidando de no lastimarse. Ajusten la aplicación Tabata Timer o su cronómetro de acuerdo con los tiempos de actividad y de descanso que tienen planificados. Estén atentos/as a las pulsaciones. Recuerden que, por encima del 90 % de su máximo, no es saludable, y que, por debajo del 55 % del máximo, es poco probable que se produzca una mejora.

c. Dentro del grupo, formen parejas. Mientras uno/a realiza la tarea, el/la otro/a lo/a filma. Luego, esa filmación les permitirá evaluar, a través del programa Kinovea, cómo están realizando los ejercicios (pueden encontrar el tutorial de Kinovea en el Campus Virtual de Educación Digital). Algunas cuestiones que pueden observar y señalar sobre las filmaciones son las siguientes:

- Tiempos de realización de los ejercicios (mediante el uso del cronómetro).
- Trayectorias del cuerpo u objetos (por ejemplo: pesas, pelotas).
- Distancias.
- Puntos a destacar (por ejemplo: articulaciones, flexiones).

Cada estudiante puede visualizar y analizar la mejora de su postura en la ejecución de sus ejercicios (mediante la reproducción simultánea de los videos que se filmaron entre los/las estudiantes).

Se sugiere que el/la docente se acerque a cada estudiante durante la actividad, para realizar una devolución personalizada y formativa de lo registrado en la rúbrica. Luego de la evaluación formativa, es esperable animar a los/as estudiantes para que alcancen la mayor autonomía posible. Eso no significa que hagan todo solos/as, sino que puedan resolver cada una de las situaciones y problemas que se les presentan. Por ejemplo: ¿Cómo se organizan luego de escuchar la consigna **b.**? ¿Tienen todos los elementos para implementar su plan? ¿Cómo resuelven el agrupamiento? ¿Pudieron programar la aplicación Tabata Timer o utilizar el cronómetro del celular? ¿Tienen claro cuál es su propósito? También, es importante que se preste atención a las dudas que se generan durante la práctica, a la correcta ejecución de los ejercicios y a favorecer el trabajo colaborativo en la resolución de problemas.

Actividad 7. Evaluación y ajustes al plan personalizado. Alternativas de difusión

Se propone que los/las estudiantes evalúen tanto los logros obtenidos como el proceso grupal de construcción del plan personalizado. Para ello, intercambiarán aportes en el grupo,

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

con la intención de colaborar con la mejora de cada plan. Una vez finalizado este proceso, se pueden considerar alternativas de difusión (a la comunidad, en una feria de ciencias, a los demás cursos de la escuela, entre otras) donde expongan sus planes y expliquen el proceso de construcción y de implementación.

Actividad 7 Evaluación y ajustes al plan personalizado. Alternativas de difusión

a. Observen el afiche presentado por el/la docente, que tiene un instrumento de evaluación que se denomina rúbrica. Tiene cinco aspectos para evaluar. Cada uno de ellos, a su vez, tiene cinco niveles de desempeño. Lean detenidamente todo el afiche.
b. Ahora, cada quien va a escribir en una hoja en qué nivel de desempeño considera que se encuentra, según lo aprendido hasta ahora.
c. En grupos pequeños, analicen: ¿Cómo consideran que podrían seguir mejorando? ¿Cuál fue la mayor dificultad que encontraron al implementar el plan? ¿Qué modificaciones hicieron a partir de los aportes recibidos? ¿Qué mejoras incorporaron a partir de los registros audiovisuales y de lo analizado en el programa Kinovea, en la actividad 6?
d. En el transcurso de los dos meses siguientes y durante los primeros 20 minutos de cada clase, cada uno/a va a implementar su plan personalizado, con el propósito de mejorar su capacidades motoras en relación con los objetivos definidos en su plan.

Es recomendable que, antes de que los/as estudiantes realicen su autoevaluación, el/la docente lea cada una de las dimensiones y los niveles de desempeño de la rúbrica (ver "Rúbrica para la evaluación del diseño e implementación de planes personalizados de actividad motriz"), que será presentada en un afiche, y, por último, se tome el tiempo necesario para despejar todas las dudas. Se sugiere que habilite los primeros 20 minutos de cada una de las clases siguientes para que los/as estudiantes pongan en práctica su plan. Durante este período, se espera que se generen intervenciones para que puedan vincular y comprender la relación entre las capacidades motrices (capacidades condicionales y coordinativas) y la mejora de la prácticas corporales (gimnásticas, deportivas, ludomotrices, en relación con el ambiente y expresivas). Una vez finalizado este proceso de elaboración, se recomienda considerar alternativas para la presentación y la difusión de los planes personalizados, entre las que pueden mencionarse clases abiertas, feria de ciencias, jornada de Educación Física en la comunidad educativa, encuentros de intercambio entre dos grupos de 5°año, entre otras, para poner en juego y compartir los aprendizajes escolares.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Orientaciones para la evaluación

Resulta aconsejable planificar suficientes instancias de evaluación, de inicio, formativa y final, y construir, en cada caso, instrumentos de registro diferentes que permitan acompañar los procesos. Al evaluar, se hace necesario tomar en cuenta procesos y logros de los/las estudiantes, el proceso grupal y las propuestas de enseñanza.

Evaluación de inicio

En este momento, se lleva a cabo un diagnóstico de saberes previos, intereses y expectativas y se proyectan posibles logros, tomando registro de lo relevado.

Se sugiere que la evaluación diagnóstica se realice a través de una conversación con los/las estudiantes, en la que se indague qué saben acerca de esta temática, se releven sus expectativas acerca de elaborar un plan y se compartan posibles propuestas y logros para alcanzar. Es aconsejable registrar el material surgido en esta instancia.

En esta evaluación de inicio pueden plantearse, entre otras posibles, las preguntas que siguen:

- ¿Realizan actividad física fuera de la escuela?
- Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de actividad y desde hace cuánto tiempo? ¿La realizan en grupo? ¿Utilizan algún programa informático de apoyo?
- Si la respuesta es no, ¿cuánto tiempo hace que dejaron de realizar actividad física fuera de la escuela?
- ¿Conocen qué es un plan personalizado de entrenamiento?
- ¿Alguno/a tiene diseñado un plan personalizado de entrenamiento? Si la respuesta es sí, ¿quién lo diseñó?
- ¿Cómo podrían definir qué es un plan personalizado de entrenamiento?
- ¿Cómo consideran que podrían diseñar su propio plan personalizado?

La información recogida representa un insumo necesario para el ajuste de la propuesta didáctica.

Evaluación formativa y final

Para la evaluación formativa y final se propone diseñar una rúbrica, como instrumento de recolección de información, que permita a docente y a estudiantes valorar la trayectoria

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

de sus aprendizajes. La misma rúbrica podrá ser empleada en ambas instancias de evaluación, o podrán realizarse las modificaciones que se estimen convenientes. Pueden, además, tomarse en cuenta los registros audiovisuales de los ejercicios y las producciones que realizaron con el programa Kinovea.

Rúbrica para la evaluación del diseño e implementación de planes personalizados de actividad motriz

Dimensiones	Niveles de desempeño y descriptores				
Ajuste de la práctica en función del sentido identificado.	• Explica con claridad el sentido y el objetivo de su plan personalizado. • Las tareas que diseña son pertinentes para lograrlo. • En todo momento está atento/a para ajustar su plan.	• Reconoce cuál es el sentido y el objetivo de su plan. • Algunas tareas no son pertinentes para lograrlo. • En algunas oportunidades realiza ajustes para mejorar el plan.	• Reconoce el sentido de su plan pero expresa de manera confusa el objetivo. • La mayoría de las tareas no son pertinentes para lograrlo. • En pocas oportunidades realiza ajustes para la mejora del plan.	• Define el sentido y el objetivo de su plan de manera confusa. • Las tareas seleccionadas no son adecuadas para lograr el objetivo. • Realiza muy pocos ajustes para la mejora del plan.	• No se planteó objetivo alguno. • Repite lo que hacen otros/as compañeros/as.
Comprensión de los principios de entrenamiento.	• Al explicar su plan y al realizar su práctica hace referencia a dónde y cómo aparecen los principios de entrenamiento.	• Conoce los principios de entrenamiento pero, al relacionarlos con su plan y con la práctica, confunde dónde y cómo aparecen.	• Puede nombrar los principios de entrenamiento pero tiene dificultad para explicarlos.	• Tiene dificultad para nombrar y explicar cómo aparecen los principios de entrenamiento en su plan personalizado.	• Desconoce los principios de entrenamiento.
Uso de tecnología en la implementación del plan personalizado.	• Utiliza las aplicaciones y los programas informáticos propuestos en clase para implementar y evaluar su tarea.	• En algunas oportunidades utiliza las aplicaciones y los programas informáticos propuestos en clase para implementar y evaluar su tarea.	• Tiene dificultades para utilizar las aplicaciones y los programas informáticos propuestos en clases para implementar y evaluar su tarea.	• Utiliza las aplicaciones y los programas informáticos propuestos en clase solamente cuando un/a compañera/o los comparte.	• No utiliza tecnología de apoyo.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Dimensiones	Niveles de desempeño y descriptores				
Trabajo colaborativo.	• Siempre trabaja en grupo y colabora para realizar las tareas. Se preocupa por invitar a quienes se quedan solos/as.	• Realiza las tareas y colabora en las actividades en el grupo.	• Hace la mayoría de las tareas en grupo, aunque no siempre colabora.	• Prefiere estar solo/a para hacer las tareas, pero si lo invitan a participar en un grupo, acepta.	• Realiza todas las tareas solo/a. Desestima las invitaciones a los grupos.
Autonomía en el sostenimiento del plan.	• Realiza la tarea en los tiempos acordados. • Implementa el plan personalizado con autonomía.	• Casi siempre realiza la tarea dentro de los tiempos acordados. • En algunas ocasiones necesita ayuda de compañeros/as o de la/el docente para implementar el plan	• La mayoría de las veces realiza las tareas fuera de los tiempos acordados. • Todavía necesita de la ayuda de los compañeros/as para implementar el plan.	•Tiene dificultad para realizar la tarea en los tiempos acordados. • Necesita de la motivación de compañeros/as o de la/el docente para realizar el plan.	• No realiza la tarea ni implementa su plan durante la clase.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Evaluación de la propuesta didáctica

Para la evaluación de la secuencia didáctica, se propone diseñar una breve encuesta para que los/as estudiantes respondan a través de Formularios de Google. Las respuestas podrán ser anónimas.

Se sugieren las siguientes preguntas:

1. Indicá tu nivel de acuerdo o desacuerdo (5 es “totalmente de acuerdo” y 1 es “totalmente en desacuerdo”) con las siguientes afirmaciones:

Pregunta	puntuación
• Durante estas clases aprendí a diseñar mi plan personalizado de actividad motriz.	
• Disfruté y colaboré en las actividades realizadas con mis compañeros/as en la elaboración del plan.	
• Recibí ayuda del/la docente y de mis compañeros/as para realizar el plan.	
• Los contenidos enseñados fueron suficientes y apropiados para mí.	
• El/la docente fue claro/a en las explicaciones.	
• La propuesta de enseñanza colmó mis expectativas.	
• Luego de diseñar mi plan personalizado, quedé interesado/a en seguir profundizando en el tema.	

2. ¿Considerás que podrás continuar con el plan personalizado de entrenamiento fuera de la escuela?

Tachar lo que no corresponda: SÍ – NO

¿Por qué? .....

.....

.....

Comentarios .....

.....

.....

También, es importante que el/la docente revise críticamente sus estrategias de enseñanza y las consignas que ha propuesto a lo largo del recorrido.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Anexo 1

Momentos de una sesión de prácticas motrices[1]

Cada sesión de prácticas motrices debe empezar con ejercicios suaves, que sirvan de preparación o calentamiento para una actividad posterior más intensa. De la misma forma, para finalizar la sesión, debe haber otros ejercicios suaves para bajar las pulsaciones y volver a la calma después de la actividad principal.

Momento 1	Preparación	• Objetivos: disponerse en interacción con los compañeros y compañeras y formar grupos para ayudarse en una actividad intensa posterior. Prepararse tanto física como mentalmente entrando lentamente en calor para evitar lesiones. • Contenido: ejercicios suaves y de baja intensidad que eleven ligeramente las pulsaciones, así como ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves y estáticos.
Momento 2	Parte principal	• Objetivo: trabajar la resistencia cardiorrespiratoria y la resistencia y fuerza muscular. • Contenido: actividades tales como bailar, caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o patinar, entre otras, que se prolonguen más allá de 15 o 20 minutos; ejercicios dirigidos a trabajar la fuerza y la resistencia de los grandes grupos musculares y también de los otros.
Momento 3	Cierre y vuelta a la calma	• Objetivos: volver, de forma gradual y sin problemas, al estado anterior al inicio de la sesión. • Contenidos: actividades de baja intensidad, tales como carreras suaves, paseos, ejercicios respiratorios y estiramientos estáticos. Reflexión final. • Reflexión crítica y puesta en común para intercambiar aportes acerca de la sesión que se ha compartido.

Estructura de la sesión de actividad física (Devis Devis, 2007).

Siguiendo a Devis Devis, la duración mínima del primer momento de la sesión debe ser de entre 5 y 10 minutos, sin embargo, dependiendo de la intensidad y de la duración de la actividad posterior, de la temperatura exterior, de la condición corporal de la persona y también del espacio disponible, entre otros aspectos, puede durar mucho más. Probablemente, las personas poco acostumbradas a realizar ejercicio habitual y frecuente necesiten un calentamiento más lento y menos intenso que aquellas que lo realizan más a menudo. Los ejercicios de movilidad son ejercicios suaves, amplios y rítmicos dirigidos a desentumecer y a preparar los músculos y las articulaciones para la actividad posterior. Los estiramientos

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

deben realizarse cómodamente, sin experimentar dolor y después de haber movilizado y aumentado la temperatura de los músculos. Se evitarán los estiramientos con rebotes, porque pueden producirse lesiones. La parte principal puede durar de 30 a 60 minutos, o incluso más. Aunque las primeras sesiones duren menos tiempo, se puede ir progresando y variando según se esté mejorando la condición corporal.

La vuelta a la calma, por el contrario del calentamiento, debe ser de intensidad decreciente, empezando con ejercicios parecidos a los de la parte principal, hasta que la frecuencia cardíaca se reduzca sustancialmente. Esta vuelta a la calma se realiza precisamente para reducir la temperatura corporal (Devis Devis, 2007).

Luego de esta vuelta a la calma, se realiza un momento de intercambio y reflexión acerca de la tarea compartida.

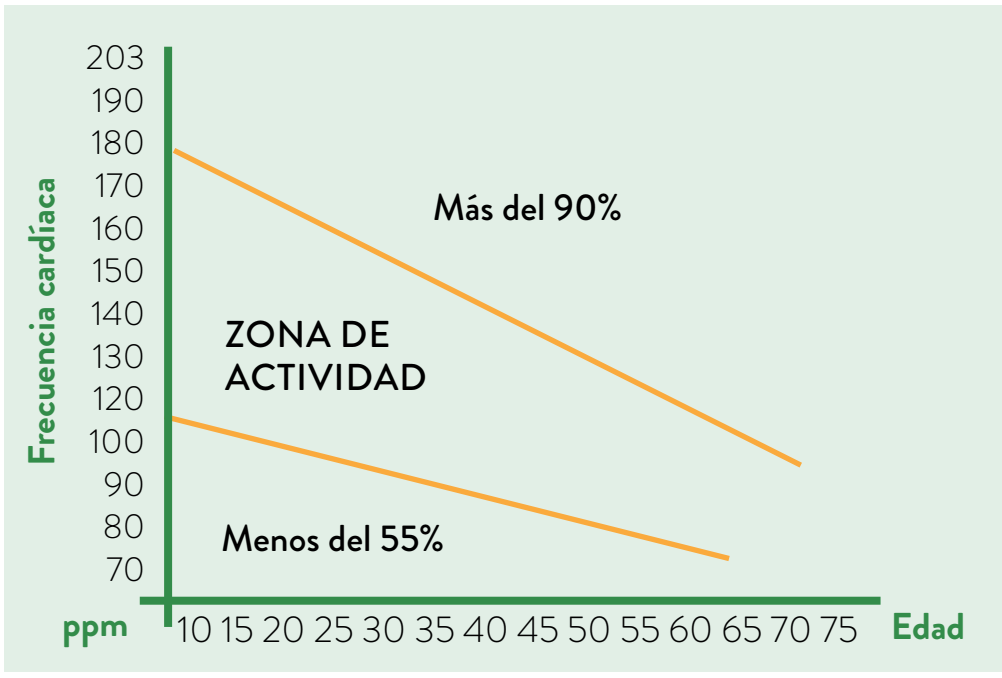
G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Anexo 2

Pulsaciones y zona de actividad[2]

"La intensidad de las actividades aeróbicas, aquellas que necesitan un aporte continuo de oxígeno para poder realizarlas durante 15 o 20 minutos, puede controlarse por medio de la frecuencia cardíaca. Se trata de contar las veces que el corazón bombea la sangre hacia el resto del organismo en un tiempo determinado, y se mide en pulsaciones por minuto. Para contabilizar las pulsaciones, se colocan los dedos índice, mayor y anular sobre la arteria carótida del cuello, la radial en la muñeca o, directamente en la sien o sobre el corazón.

Las asociaciones médicas y la promoción de la actividad física consideran que la Zona de Actividad Física Saludable se encuentra entre el 55 % y el 90 % del Índice Cardíaco Máximo (ICM = 220 - edad). Este sistema para conocer la intensidad de la actividad aeróbica saludable tiene en cuenta la edad de las personas y las formas particulares de respuesta del organismo a la actividad física. Además, es rápido y fácil de seguir durante la actividad, ofreciendo una información valiosa a los/las participantes. Al inicio de un programa o después de un período de inactividad, se recomienda que la frecuencia cardíaca se encuentre en la parte inferior de la Zona de Actividad (Devis Devis, 2007:43)".



Sobre la base de Pulsaciones y zona de actividad física saludable.
Fuente: Devis Devis (2007).

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Anexo 3

Consideraciones para el desarrollo del plan

Es esperable que el plan que cada estudiante diseñe responda al interés y a las posibilidades de cada uno/a. Para ello, es necesario analizar los espacios de que disponen y las personas con las que llevarán a cabo cada sesión. Los espacios van a estar determinados por el lugar donde viven y el de la escuela; tienen que tener en cuenta los parques, las plazas (pueden consultar la página "Horarios # PlazasActivasBA") y todos aquellos lugares de libre acceso que puedan utilizar en forma gratuita. Algunos/as, además, pensarán en el club de barrio o en otras instituciones a las que puedan acceder cotidianamente. La posibilidad de realizar el plan personalizado junto a otras personas, amigos/as, compañeros/as o familiares, ayudará a que la actividad sea más amena y que haya más posibilidades de sostener la práctica.

Las variables básicas que se presentan a continuación ayudan a orientar la elaboración y la gestión del plan personalizado de entrenamiento. Son variables fáciles de combinar y deben tenerse en cuenta las sesiones semanales:

- **Frecuencia:** veces por semana que una persona realiza una actividad determinada.
- **Intensidad:** cantidad de trabajo realizado en cada sesión (en referencia al esfuerzo que hace la persona).
- **Tiempo:** consiste en la duración de cada ejercicio y de cada sesión.
- **Tipo de actividad:** se refiere a las diferentes actividades que selecciona una persona al diseñar su plan. Podrás encontrar algunos ejemplos en los siguientes videos:
  - "Baskeball, handball circuito intermitente entrenamiento", en canal *Olimpia Físico*.
  - "Circuito de fuerza en navidades", en canal *Baloncesto Alcobendas*.
  - "Circuitos 40 estaciones", en canal *Extreme System training*.
  - "Circuito físico-técnico por estaciones", en canal *ESCFUTLACHIMENEA*.
- **Progresión:** está relacionada con la intensidad, con la frecuencia y con el tiempo. Cada una de estas variables se incrementa en forma gradual hasta el momento en que se decida no continuar ese incremento y mantener estable la variable.
- **Variedad:** refiere a la combinación en cada sesión de ejercicios (aeróbicos, de resistencia, de fuerza muscular y de flexibilidad). Cuanta mayor variedad de ejercicios vivencien, mayores posibilidades de saber con cuáles se disfruta más y se obtiene una mayor satisfacción.

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Anexo 4

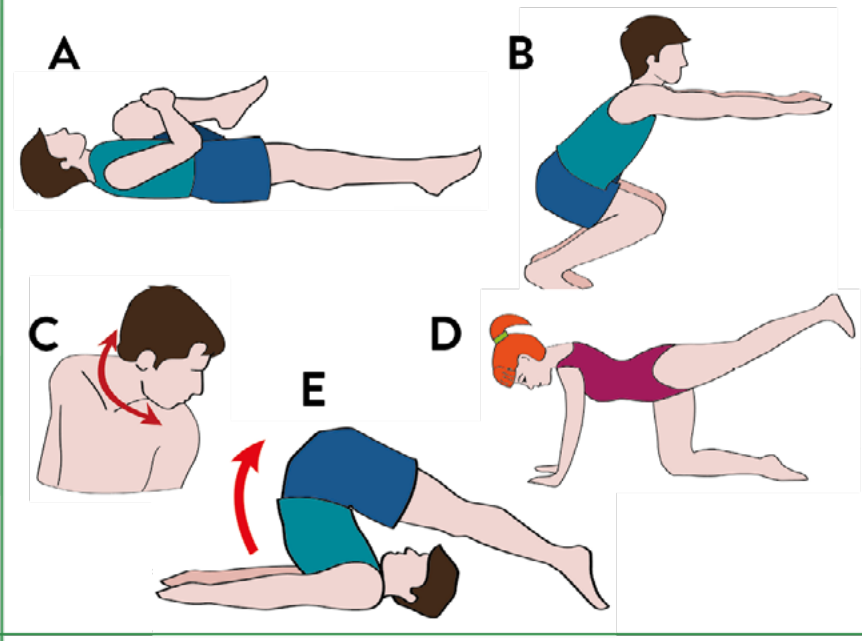
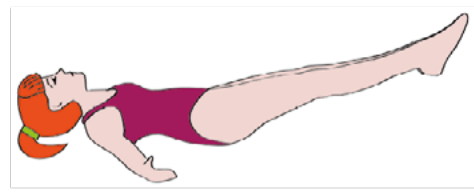
Elección de los ejercicios más seguros

Hay una gran cantidad de ejercicios físicos para trabajar con los grupos musculares. Pero desde el punto de vista de la salud se deben elegir los más seguros. “Es decir, aquellos que trabajen lo que se quiere trabajar y que ofrezcan las máximas garantías de seguridad posibles, porque no son propensos a provocar lesiones o a repercutir negativamente en alguna parte del cuerpo, ya sea a corto o largo plazo.

Se debe recordar que la ausencia de dolor no significa que no existen riesgos, ya que los daños pueden ser graduales y no manifestarse hasta transcurridos varios años. Además, se debe prestar especial atención a las partes más vulnerables del cuerpo y que soportan más sobrecarga: las zonas de la espalda, en su parte cervical y lumbar, y las rodillas. En los cuadros, se observan algunos principios básicos de seguridad que servirán para identificar los ejercicios que se deben evitar y para buscar las alternativas más seguras y efectivas”. (Devis Devis 2007: 44).

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Actividad física, deporte y salud

Consideraciones de seguridad	Ejercicios problemáticos (ejemplos)
Evitar la hiperextensión y la hiperflexión en las articulaciones de la rodilla y de la columna, y la hiperextensión en la zona lumbar.	
Evitar los movimientos rápidos e incontrolados en la zona cervical.	
No acrecentar la curvatura lumbar al realizar abdominales.	F 
Evitar los ejercicios en los que el tronco quede a favor de la gravedad con el único sostén de los ligamentos de la zona lumbar.	G
Alinear la articulación de la rodilla con la del tobillo. Evitar rotar la rodilla para no perder su estabilidad.	H
Evitar bloquear las articulaciones. Mantener la espalda recta y utilizar los músculos más potentes. Apóyate con otras partes del cuerpo para modificar las posiciones.	I
No contener la respiración en la realización de los ejercicios porque puede elevar la presión arterial innecesariamente.	

Cuadro elaborado sobre la base del texto de Devis Devis (2007;45).

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Bibliografía

Devis Devis, J. y Peiró Velert, C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona, España: INDE.

En el capítulo IV del libro, se presenta una propuesta escolar concreta de construcción de planes personalizados y un anexo con tareas específicas.

Devis Devis, J. *et al.* (2007). Actividad Física, Deporte y Salud. Barcelona, España: INDE.

Ofrece una visión amplia, global y crítica sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, integrando las dimensiones personales, sociales y medioambientales.

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa. (2015). *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Orientado del Bachillerato. Educación Física*. CABA: Ministerio de Educación.

—(2015). *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Orientado del Bachillerato. Formación General.* CABA: Ministerio de Educación.

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación. (2018). *La caminata: una experiencia motriz saludable*. CABA: Ministerio de Educación e Innovación.

Torres, C. (2011). *Gol de media cancha: Conversaciones para disfrutar del deporte plenamente.* Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila Editores.

Esta obra problematiza y pone a prueba los valores y las decisiones de los practicantes a partir de un recorrido que rodea las prácticas deportivas.

Notas

1 Adaptación de *Actividad Física, Deporte y Salud*, de Devis Devis.
2 Extraído de *Actividad Física, Deporte y Salud*, de Devis Devis.

Imágenes

Páginas 16 y 17 Imágenes de recursos audiovisuales: bit.ly/2k8tNe6

G.C.A.B.A. | Ministerio de Educación e Innovación | Subsecretaría de Planeamiento Educativo, Ciencia y Tecnología.

Vamos Buenos Aires