

Semana: 4 al 8 de mayo

Contenidos a enseñar

Gimnasia para la formación corporal

- El propio cuerpo
 - » El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.
 - » La incidencia de la alimentación, la hidratación y el descanso en la actividad motriz (tercer año).
- El cuerpo y el medio social
 - » Cuidado del cuerpo propio y de los otros.
 - » Anticipación de situaciones de riesgo.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En estas semanas se sugiere que el/la docente proponga a los/las estudiantes abordar el concepto de actividad física y su relación con la salud desde la perspectiva del desarrollo humano y asumiendo la actividad física como derecho. La intención es aprovechar este tiempo de aislamiento social para plantear estos temas con la idea de organizar en la escuela una jornada de actividad física y salud cuando se reanuden las clases presenciales.

Para eso, en estos planes semanales se analizan aquellas prácticas de la cultura corporal consideradas saludables con la intención de que las/los estudiantes se formen como ciudadanas/os que disfruten y las realicen tomando conciencia de su derecho y del de cada persona al acceso a su práctica. Para profundizar o ampliar esta propuesta se sugiere consultar el documento [Actividad física y salud](#).

Actividad 1

Realicen la **Actividad 3. Construir sentidos y elaborar actividades para la jornada** (p. 17), del material *Actividad física y salud*.

Actividad 2

Piensen en las distintas actividades físicas que conocen o que realizan o realizaron en sus vidas cotidianas antes del aislamiento social, preventivo y obligatorio. Consulten también entre sus familiares, amigos/as, vecinos/as o conocidos/as con los/las que puedan comunicarse.

Recaben información y tomen nota acerca de:

- ¿Qué prácticas corporales aprendieron en la escuela?
- ¿Aprendieron alguna fuera de la escuela? ¿Cuáles?
- ¿Practican o practicaron alguna actividad física por su cuenta? ¿Cuál?
- ¿Creen que es importante practicar actividad física? ¿Por qué?

Sinteticen la información en el formato y lenguaje y con las herramientas que tengan (no necesariamente digitales, puede ser en una hoja, cartulina, papel afiche, etc.) y compártanla según los modos acordados con el/la docente.

Semana: 11 al 15 de mayo

Contenidos a enseñar

Gimnasia para la formación corporal

- El propio cuerpo
 - » El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.
- El cuerpo y el medio social
 - » Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a criterios, conceptos y normas con respecto al cuidado del cuerpo propio y de los otros.
 - » Cuidado del cuerpo propio y de los otros.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Actividad 3

Recuperen las ideas principales que surgieron de la **Actividad 1** acerca de la actividad física saludable, la salud y el desarrollo humano e intenten analizar las respuestas recibidas en esta actividad. ¿Qué aspectos coinciden con lo que dicen los especialistas? ¿Cuáles se contradicen? ¿Qué recomendaciones son puestas en práctica por los/las encuestados/as? ¿Y por vos?

Actividad 4

Luego, elaboren un folleto o una infografía que puede ser tanto digital como en papel donde expresen aquellas ideas, conceptos, recomendaciones o sugerencias acerca del valor de la práctica de la actividad física para una vida saludable. Para esto, pueden acceder a un conjunto de recomendaciones prácticas consultando [Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas](#), de Joaquín Fidalgo Díaz (2009), en EFdeportes.

Compartan esta producción por los canales de comunicación indicados por el/la docente.