

Semana: 1 al 8 de abril

Contenidos a enseñar

- Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del propio cuerpo y de los/las otros/as.
- Uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las habilidades motoras.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

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”. Se pretende, a través de estas actividades, para las cuales se utiliza la secuencia didáctica [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#), que se identifiquen criterios que permitan la selección de tareas para un futuro plan personalizado. Además, se hace necesario considerar las condiciones en las cuales los primeros ensayos referidos a ese plan se llevarán adelante en ciertas condiciones infraestructurales y de materiales que pueden no ser las más adecuadas.

Reconocimiento de situaciones de riesgo que pueden darse en la aplicación de un plan de actividad motriz

- A partir de conceptos y criterios construidos en las clases de años anteriores, enumerará posibles situaciones de riesgo que pueden ocasionarse en la actividad motriz. Indagá en la web sobre situaciones riesgosas y lesiones comunes en las prácticas corporales para enriquecer la información elaborada.

La organización del espacio y el uso de elementos en la organización y puesta en práctica de un plan de actividad motriz

- Consultá en la web y en otras fuentes de información sobre las consideraciones a tener en cuenta en la organización del espacio y el uso de elementos para llevar adelante un plan personalizado de actividad motriz.
- Considerá especialmente los espacios y los lugares con los que contás para diseñar e implementar un plan de este tipo respetando el aislamiento a considerar en estas semanas.
- Continúa registrando toda la información obtenida y producida en la realización de estas actividades.

Semana: 13 al 17 de abril

Contenidos a enseñar

- Evaluación para la mejora de los planes personalizados. El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.
- Uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las habilidades motoras.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

A través de esta secuencia se avanzará en la construcción de un primer esbozo de plan personalizado. Seleccionar ejercicios y tareas motoras, encuadrarlos en los criterios elaborados y adecuarlos a los espacios y materiales con que se cuenta, no resulta una tarea tan simple. Esto se acompaña con la puesta en práctica y los ajustes que se consideren pertinentes.

Selección de actividades, acordes a un plan personalizado y a los criterios elaborados, adecuadas a las condiciones estructurales con que se cuentan

- Recuperará las actividades realizadas en las clases de Educación Física de años anteriores para su posible incorporación a un plan personalizado.
- Resaltará aquellos aspectos que hacen a una correcta ejecución y que responden a los criterios trabajados hasta el momento con respecto a: situaciones de riesgo, lesiones comunes, organización del espacio y uso de elementos en lugares reducidos.
- Poné en práctica alguna de estas actividades. Constatá que su duración, intensidad y repetición se encuentren acordes a la “zona de actividad física saludable”.

Se sugiere plantear actividades para realizar en la propia casa. Ejercicios posturales y de contracción isométrica para ejercitar la fuerza estática en pos de una mejora de la postura, respetando los criterios que hacen a una actividad física saludable. Ejercicios de elongación que favorezcan la elasticidad muscular, compensando las tensiones que provoca la estimulación sobre la fuerza estática y dinámica.

Ante la imposibilidad de acceder a amplios espacios para la estimulación adecuada de la capacidad aeróbica, uno o dos escalones pueden ser útiles para ejercitar dicha capacidad en ejercicios continuos de subir y bajar alternadamente con uno y otro pie durante un tiempo superior a los tres minutos e inferior a los cinco o diez minutos según la “zona de actividad física saludable” de cada uno/a.

El video [“Algunos ejercicios para el plan”](#), de la secuencia [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#) (p. 17), ofrece algunos ejercicios que pueden resultar interesantes para incorporar y dar ideas para otros.

Estas tareas pueden ponerse en práctica en la propia casa, en un espacio muy reducido. Se podría armar una secuencia con ellas que no supere los quince o veinte minutos y realizarse dos veces al día. Una vez a la mañana y otra a última hora de la tarde. Ponerlas a prueba para ir ajustándolas, e incluso filmarse para corregir errores de ejecución.

Diseño de un primer borrador de un plan personalizado de actividad motriz

- Elaborá en forma escrita y con utilización de gráficos un primer borrador de un plan personalizado. Consultá para esto el anexo 3 del material [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#) (p. 32).
- De ser posible, intercambiá lo elaborado con tus compañeros/as en forma virtual.

Bibliografía

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

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

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

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Orientado del Bachillerato. Formación General*. CABA: Ministerio de Educación (2015).

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