

TRAYECTOS FORMATIVOS  
PARA LA ACREDITACIÓN  
DE APRENDIZAJES

4° y 5° año  
Ciclo Orientado

# Las prácticas corporales: construyendo opciones de vida saludable

EDUCACIÓN FÍSICA



**Jefe de Gobierno**

Horacio Rodríguez Larreta

**Ministra de Educación**

María Soledad Acuña

**Jefe de Gabinete**

Manuel Vidal

**Subsecretaria de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa**

María Lucía Feced Abal

**Subsecretario de Carrera Docente**

Oscar Mauricio Ghillione

**Subsecretario de Tecnología Educativa y Sustentabilidad**

Santiago Andrés

**Subsecretario de Gestión Económico Financiera  
y Administración de Recursos**

Sebastián Tomaghelli

**Subsecretaria de la Agencia de Aprendizaje a lo Largo de la Vida**

Eugenia Cortona

**Directora Ejecutiva de la Unidad de Evaluación Integral de la Calidad  
y Equidad Educativa**

Carolina Ruggero

**Directora General de Educación de Gestión Privada**

María Constanza Ortiz

**Director General de Educación de Gestión Estatal**

Fabián Capponi

**Director General de Planeamiento Educativo**

Javier Simón

**Gerente Operativo de Currículum**

Eugenio Visiconde

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

Eugenio Visiconde

**Asistente técnico pedagógica:** Marcela Marchesano.

**Equipo de especialistas en didáctica del Nivel Secundario:** Bettina Bregman (coordinación), Cecilia Bernardi, Ana Campelo, Daniel Gentile, Marta Libedinsky, Adriana Vanin.

**Especialistas:** Alejandro Añasco, Nancy Birenkrant, María Laura Emanuele, Silvia C. Ferrari, María Julia Fulugonio.

---

**Equipo Editorial de Materiales y Contenidos Digitales (DGPLEDU)**

**Coordinación general:** Silvia Saucedo.

**Coordinación editorial:** Marcos Alfonzo.

**Asistencia editorial:** Leticia Lobato.

**Edición:** Sebastián Vargas.

**Diseño gráfico y diagramación:** Patricia Peralta.

**Imágenes:** Freepik.

---

ISBN: en trámite.

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 venta u otros fines comerciales.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 1 de junio de 2023.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2023. Carlos H. Perette y Calle 10, s/n. - C1063 - Barrio 31 - Retiro - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2023 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.

## Presentación general

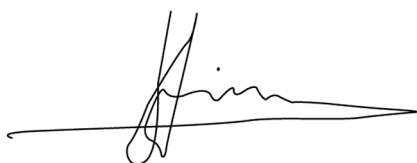
En el contexto educativo actual, la transformación de la escuela secundaria adquiere una importancia cada vez mayor. El propósito de mejorar la calidad, la permanencia y la inclusión de los y las estudiantes en el sistema educativo nos desafía a construir nuevos acuerdos y poner en práctica renovadas estrategias. En este sentido, el Nuevo Régimen Académico vigente en la Ciudad de Buenos Aires, establecido por la Resolución 970/2022, prevé el funcionamiento de una Red de Fortalecimiento y Acreditación de los Aprendizajes, cuyos objetivos principales son: fortalecer las trayectorias educativas de los y las estudiantes y lograr, a través del trabajo articulado y colaborativo, promover la acreditación de las asignaturas pendientes y la consecuente titulación.

En este marco nos es muy grato presentar los TRAYECTOS FORMATIVOS PARA LA ACREDITACIÓN DE LOS APRENDIZAJES destinados a la formación general del ciclo orientado de la escuela secundaria. Estos Trayectos ofrecen un marco común respecto de las capacidades y contenidos priorizados en las áreas o espacios curriculares, que resultan indispensables para la construcción de los aprendizajes en los años siguientes, y constituyen una estrategia de planificación secuenciada de la enseñanza con el objeto de alcanzar los objetivos y desarrollar las capacidades esperadas.

Los TRAYECTOS FORMATIVOS PARA LA ACREDITACIÓN DE LOS APRENDIZAJES organizan la enseñanza en torno a núcleos centrales de cada área o espacio curricular y contribuyen al aprendizaje de un cuerpo significativo de saberes, a la vez que promueven el desempeño autónomo de los/as estudiantes, el desarrollo de habilidades vinculadas al pensamiento crítico, el trabajo reflexivo y colaborativo, la apropiación de recursos digitales y la participación en espacios formativos en interacción con otros/as jóvenes.

Este documento es un aporte a la tarea docente e incluye actividades y consignas enriquecidas con diversos recursos dirigidas a estudiantes, que pueden desarrollarse de manera individual o grupal.

Nos complace compartir este material con toda la comunidad educativa de la ciudad, y continuar trabajando día a día con el compromiso de que cada joven pueda transitar propuestas formativas enriquecedoras y proyectar un futuro mejor.



**Mag. Javier José Simón**  
Director General  
de Planeamiento Educativo



**Prof. Fabián Capponi**  
Director General de Educación  
de Gestión Estatal

## Acerca de este trayecto

La Educación Física es una asignatura desde la que se procura contribuir, de manera intencional y sistemática, a la formación corporal y motriz de las y los estudiantes, al promover la apropiación de los saberes de la cultura corporal, como son las prácticas corporales ludomotrices, gimnásticas, expresivas, deportivas y de relación con el ambiente.

La intención es favorecer que cada estudiante conquiste su disponibilidad corporal y motriz, al transitar variadas experiencias formativas en las que se pongan de relieve el encuentro, el intercambio de saberes, la comunicación respetuosa, la valoración de una actividad física saludable, el disfrute y el trabajo colaborativo.

En estos años, las y los estudiantes profundizan en la fundamentación del hacer corporal y motor a partir de situaciones didácticas que incentivan la curiosidad, la búsqueda y análisis de diferentes materiales como, por ejemplo, aportes bibliográficos, artículos periodísticos, videos y recursos tecnológicos.

A lo largo del recorrido se pretende potenciar aprendizajes que las y los estudiantes hayan podido construir en experiencias anteriores en relación con las prácticas corporales y, a su vez, constituirse en una interesante y valiosa oportunidad para contribuir a la formación de ciudadanos/as practicantes de la cultura corporal, que incorporen de manera reflexiva, crítica y fundamentada estas prácticas como opciones de actividad física saludable y las puedan disfrutar con otras/os.

Mediante las propuestas pedagógicas, Educación Física contribuye a la formación de ciudadanas y ciudadanos críticos, reflexivos, solidarios, autónomos, creativos y responsables del bien común, que participen con creciente autonomía en el diseño e implementación de proyectos referidos a prácticas corporales y motrices en diferentes ámbitos, en la institución y/o en la comunidad.

La presentación de propuestas didácticas inclusivas en las que se aloja a cada estudiante en su singularidad parte de inscribir la enseñanza de Educación Física en un enfoque de derechos, asegurando el acceso a la formación corporal y motriz a todas y todos los estudiantes.

Las capacidades que se abordarán en este recorrido son las siguientes:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Valoración del arte	Cuidado de sí mismo, aprendizaje autónomo y desarrollo

A continuación, se presentan las diferentes instancias de este trayecto, con la intención de ir construyendo un recorrido que recupere los sentidos de enseñar y aprender Educación Física en cuarto y quinto año de la escolaridad secundaria.

# Índice

## Módulo introductorio

## Módulo de desarrollo

- **Sección 1. Formación corporal: un plan de entrenamiento**
- **Sección 2. Juegos: jugar y aprender a jugar**
- **Sección 3. El juego y sus reglas: atletismo, lanzamiento**
- **Sección 4. Prácticas gimnásticas: acrobacias, malabares y equilibrios**
- **Sección 5. Experiencias en el medio natural: juegos**
- **Sección 6. El juego y sus reglas: hockey**
- **Sección 7. Prácticas gimnásticas: dale cuerda a la gimnasia**
- **Sección 8. El juego y sus reglas: béisbol**

## Módulo de recapitulación y cierre

## Módulo introductorio

Presentamos a continuación en qué va a consistir el trayecto y una breve mención a las prácticas corporales que se abordarán a lo largo del recorrido.

Como es muy probable que en este espacio se reúnan estudiantes procedentes de diferentes escuelas secundarias, adquiere especial relevancia favorecer la enseñanza recíproca, propiciar el aprendizaje colaborativo y la ayuda mutua, contribuyendo a la conformación del grupo.

En la primera actividad se las y los invita a participar de un juego que contribuye a que se conozcan e intercambien información personal. Teniendo en cuenta que a lo largo del trayecto el juego ocupará un lugar de relevancia, se hace necesario propiciar el disfrute de la actividad, la comunicación respetuosa y las prácticas de cuidado entre las y los estudiantes. Es preciso también introducir momentos de reflexión acerca de las características del juego, sus sentidos posibles, el respeto del derecho de todos a participar, la construcción de acuerdos, entre otras cuestiones que configuran el juego y el jugar.

En la actividad que sigue, “Las estaciones”, cada grupo va a ubicarse para empezar por una estación diferente, realizará allí la propuesta e irá rotando por las otras, hasta completar el circuito organizado en tres propuestas. Simplemente a modo de ejemplo, y entre otras opciones posibles, la primera puede estar destinada a compartir juegos tradicionales, la segunda al armado de acrobacias, y la tercera, destinada a las secuencias motrices con sogas. El propósito consiste en invitar a experimentar actividades vinculadas con algunos recortes de contenidos que luego se profundizarán en diferentes encuentros o secciones de este trayecto. Esta actividad posibilita también acceder a información sobre saberes disponibles en los/as estudiantes al inicio del recorrido.

Al comenzar es importante habilitar el intercambio con las chicas y los chicos para construir conjuntamente el sentido de las tareas por realizar, recuperar experiencias motrices previas en la escuela o fuera de ella, conocer sus inquietudes con las prácticas que se van a presentar y escuchar las voces de las/os estudiantes.

Luego de este diagnóstico, durante el proceso se irán realizando instancias de evaluación formativa, para culminar con una evaluación final hacia el cierre del recorrido.

Es importante asignar protagonismo a las y los estudiantes en estas instancias y proponer situaciones de autoevaluación y coevaluación entre pares, además de la heteroevaluación.



A modo de sugerencia, se plantean algunas preguntas para orientar a las y los estudiantes en la reflexión acerca de lo realizado. La/el docente podrá seleccionar algunas, todas, modificarlas y/o incluir otros interrogantes que considere pertinentes:

- ¿Qué saberes motrices acerca de esta práctica corporal tenía al comenzar el encuentro?
- ¿Qué problemas propios de las prácticas lúdicas, gimnásticas y/o deportivas pude resolver en este encuentro?
- ¿Qué juegos / secuencias motrices / jugadas / etc. pude inventar junto a mis compañeras/os?
- ¿De qué manera participo en el grupo? ¿En qué situaciones escucho a mis compañeras/os, les apporto ideas, respeto sus opiniones? ¿De qué manera puse en juego en la clase actitudes para cuidarme y cuidar a mis compañeras/os y cómo evité situaciones de riesgo?
- ¿Cómo me voy a organizar para afianzar lo aprendido hoy en las prácticas corporales y compartir mis avances en el próximo encuentro?
- ¿Qué sé sobre esta práctica corporal al finalizar este encuentro que antes no sabía? ¿En qué aspectos de las prácticas corporales me gustaría seguir profundizando?
- ¿Qué propuestas de este trayecto me están ayudando a mejorar mi desempeño motor? ¿Y en cuanto al trabajo colaborativo con mis compañeros/as?

Se sugiere registrar algunas de estas reflexiones en el cuadro que se incluye a continuación.

**Nombre y apellido:**

**Espacio curricular pendiente:**

**¿Cuáles son las expectativas e intereses que tenés en este trayecto?**

**Autoevaluación de cada encuentro**

*Respondé las siguientes preguntas al finalizar cada encuentro. Esto será recuperado en el encuentro final del trayecto:*

Módulo introductorio	
Encuentro 1	
Encuentro 2	
Encuentro 3	
Encuentro 4	
Encuentro 5	
Encuentro 6	
Encuentro 7	
Encuentro 8	
Cierre	

Pueden utilizarse planillas individuales que contengan este cuadro para el seguimiento de los procesos de aprendizaje. Una posibilidad es entregarlas a las/los estudiantes para ser completadas al finalizar cada encuentro; luego cada docente podría guardarlas, y así tenerlas disponibles para el siguiente.

Esta información, más los registros que realice el/la docente, pueden recopilarse en una carpeta o cuaderno de registro. Se sugiere organizar un apartado para cada estudiante donde ir registrando información acerca del proceso, tomando en cuenta las capacidades y contenidos específicos abordados. Esto será un insumo necesario para el acompañamiento a cada estudiante en el desarrollo del plan personal de fortalecimiento y acreditación de aprendizajes, hacia el cierre del trayecto.



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

#### **Los personajes**

El grupo se dispone en ronda. La/el docente coloca en el centro tarjetas con la cara en blanco hacia arriba. En el reverso estará escrito el nombre de un personaje; por ejemplo, del ámbito del deporte, de bandas de música, cine, teatro, televisión, entre otras posibilidades. Es preciso tomar en cuenta la cantidad de estudiantes, al definir la cantidad de tarjetas de personajes para el armado de los grupos.

Como alternativa, es posible cambiar el criterio de armado de grupos y en lugar de elegirse encontrando a compañeras/os que estén representando el mismo personaje, se elijan agrupándose con estudiantes que están componiendo personajes diferentes.

- a. Miren las tarjetas que están en el suelo en el centro de la ronda. Acérquense y elijan una, fíjense que tiene el nombre de un personaje. Sin usar la palabra, empujén a representarlo/a. Al observar compañeras/os que representan al mismo personaje, júntense y formen pequeños grupos. Preséntense allí diciendo nombre, curso, escuela de donde vienen y la actividad que prefieren hacer en sus “ratos libres”. Póngale un nombre al grupo.
- b. Ahora que ya formaron los grupos, haremos una entrada en calor. ¿Qué grupo quiere proponerla? ¿Les gustaría comenzar con un juego de correr que les haya gustado en otros años?
- c. ¿Qué otras actividades se precisan para entrar en calor? (Se sugiere que no falten en las propuestas algunas tareas de movilidad articular, fuerza y flexibilidad).
- d. ¿Alguien de otro grupo puede proponer alguna otra tarea más, para la entrada en calor?

### Actividades de desarrollo

#### **Compartiendo la presentación**

- a. Cada grupo elija una forma para presentarse al grupo total, en la puesta en común que haremos luego. (Si es necesario, puede sugerirse a las y los estudiantes: pirámides, bailes, desplazamientos, ritmos, entre otras posibilidades).
- b. Acuerden un referente del grupo pequeño para que presente a cada integrante, luego de compartir las producciones en el grupo total, en una ronda de intercambio.

### c. Formen una ronda y comiencen las presentaciones. ¿Qué grupo arranca?

Para esta actividad, se sugiere colocar a disposición de las y los estudiantes algún elemento de percusión para realizar una secuencia rítmica o algún ritmo musical. También alguna vestimenta para usar como disfraz, entre otras posibilidades.

La/el docente completará con las tareas de entrada en calor que se precisen en función de las actividades por desarrollar en diferentes estaciones.

### **Las estaciones**

a. En este espacio hay organizadas tres estaciones. Van a comenzar a recorrerlas distribuyéndose con los grupos que formaron en las tres estaciones. En la **primera estación** encontrarán juegos tradicionales: verán que hay elásticos y un sector de rayuelas. Tendrán entre 10 y 15 minutos para explorar acciones motrices con estos materiales e inventar un juego con la rayuela o con los elásticos.

- › En la **segunda estación**, la invitación es a armar una pirámide conformada por dos, tres o cuatro integrantes.
- › En la **tercera estación** se encontrarán con sogas más cortas para saltos individuales, o sogas más largas para saltar con otros/as.

Cuando escuchen una señal, cambien de estación.

b. Armen una pirámide con el grupo total, uniendo las pequeñas pirámides o inventando una nueva. El desafío es sostener las posturas y equilibrios sin que nadie se caiga.

### **Actividades de cierre**

a. Formen una ronda. ¿Cómo se pusieron de acuerdo para armar la pirámide del grupo total? ¿Pudieron sostenerse sin que nadie se cayera? Hoy empezamos un trayecto compartido, una propuesta donde “nadie se caiga” y todos/as puedan alcanzar los aprendizajes necesarios para aprobar la materia. ¿Qué nos enseña esta pirámide?

b. Hagamos una ronda y vamos a poner en común qué juegos y habilidades motrices estuvieron probando y experimentando en cada estación.

c. Luego de compartir, vamos a poner en común las expectativas y los intereses con que llegaron al encuentro y qué saberes se llevan de las actividades motrices que experimentaron y compartieron.

d. Voy a distribuir una planilla para cada estudiante. Completen arriba sus datos, la asignatura pendiente, y agreguen las expectativas con las que llegan al trayecto.

Verán también que hay preguntas para que se autoevalúen. Si les parece, pueden proponer alguna pregunta más para pensar sobre cómo van aprendiendo. Cuando terminen de escribir, me dan las planillas y las guardo para el próximo encuentro.

Para esta última actividad, se sugiere a cada docente que retome las preguntas y la planilla que se incluyen en el módulo introductorio y seleccione, modifique y o incorpore aquellas que considere importantes para proponer a cada estudiante la autoevaluación, en función de los contenidos abordados en el encuentro.



# Módulo de desarrollo

## Sección 1. Formación corporal: un plan de entrenamiento

Las capacidades que se abordarán son las siguientes:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Valoración del arte	Cuidado de sí mismo, aprendizaje autónomo y desarrollo

### Contenidos

- Tareas, criterios y principios de entrenamiento para el plan personalizado de constitución corporal.
- Cuidado del cuerpo propio y de los otros.
- El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.
- Ejercicios compensatorios de posturas, destrezas, técnicas y situaciones diversas propias de la actividad motriz.

Se propone en este encuentro que los/las estudiantes dispongan de herramientas para comenzar a armar un plan personalizado de actividad motriz, como aporte a sus proyectos de vida. Para ello es necesario propiciar la experimentación y el disfrute de acciones motrices, el análisis de las capacidades motoras en juego y el aprendizaje de algunos criterios y principios de entrenamiento; de esta forma podrán comenzar a elaborar un plan personalizado. Durante la sesión, la/el docente irá ajustando las actividades atendiendo a las necesidades de aprendizaje del grupo. Dentro de las estrategias se utilizarán la enseñanza recíproca y la reflexión, entre otras posibilidades.

Para este encuentro se sugiere la lectura de: [Educación Física: Construir un plan personalizado para la formación corporal.](#)



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

Vamos a repasar algunas de las ideas a tener en cuenta al realizar un plan personalizado. Las/os invitamos a responder algunas preguntas:

- *¿Hacen actividad física fuera de la escuela? En caso afirmativo, ¿cuál realizan?*

- *¿Cuáles son las capacidades motoras que predominan en las actividades que practican fuera de la escuela? Piensen en las que realizan para desplazarse, en los deportes, en los bailes y cualquier otra actividad que involucre movimiento.*
- *¿Alguna/o puso en juego algún plan para mejorar su desempeño? En caso afirmativo, ¿cómo lo hicieron?*
- *¿Conocen que es un plan personalizado de entrenamiento? ¿Cómo se lo imaginan?*

En pequeños grupos, las/los invitamos a intercambiar sobre estas preguntas. Si bien las respuestas son individuales, pueden agruparse para su elaboración.

## Actividades de desarrollo

- a. Un propósito para un plan podría ser mejorar el desempeño motor en una actividad física que les interese. Haremos una puesta en común, compartiendo en qué actividad física quisieran mejorar y en qué aspectos.
- b. Divídanse en cuatro grupos mixtos que tengan la misma cantidad de integrantes cada uno. Cada grupo va a proponer actividades que podrían incluirse en un posible plan.
  1. El grupo 1 pensará dos actividades que involucren una entrada en calor en la cual debe observarse la elevación de la temperatura corporal; una de ellas debe ser un juego.
  2. El grupo 2 pensará tres ejercicios para trabajar la fuerza: uno para las piernas, uno para los brazos y uno para la zona abdominal.
  3. El grupo 3 pensará una actividad para trabajar la resistencia aeróbica.
  4. El grupo 4 pensará cuatro ejercicios de flexibilidad: dos para los músculos del tren inferior y dos para los músculos del tren superior.
  5. Luego van a compartir y realizar en el grupo total las propuestas que han pensado.
  6. Ponemos en común lo que cada grupo armó.
- c. Las acciones motrices que realizaron, ¿de qué manera aportan a la actividad física que dijeron al principio que les interesaba mejorar? ¿Es necesario agregar algún ejercicio más, a esa secuencia de acciones motrices?
- d. Tengan en cuenta las siguientes consideraciones para el desarrollo del plan (tomadas del documento [Educación Física: Construir un plan personalizado para la formación corporal](#) página 32):

“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 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.
- 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.

## Actividades de cierre

- a. ¿Cómo les parece que podría influir un plan de trabajo sobre las capacidades motrices en ese deporte, o en esa práctica gimnástica que van a mejorar?
- b. Anoten los aspectos de la actividad física en los que quieren seguir mejorando para tenerlos en cuenta al comenzar a armar su plan.
- c. ¿Qué saberes acerca de cómo empezar a elaborar un plan personalizado se llevan hoy?

Para finalizar, se sugiere a el/la docente que distribuya las planillas con algunas preguntas que haya seleccionado/modificado/incorporado, para que las y los estudiantes realicen una autoevaluación de sus aprendizajes en este encuentro.



## Sección 2. Juegos: jugar y aprender a jugar

Las capacidades que se abordarán en este recorrido son las siguientes.

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Sensibilidad estética	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

### Contenidos

- Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para desarrollar los juegos.
- Acuerdos grupales con respecto a los roles y funciones en diferentes actividades y juegos.
- Resolución autónoma de conflictos en los juegos.
- El tratamiento de los juegos y los juegos deportivos en los medios de comunicación.

Este encuentro intenta ser una invitación a jugar y, particularmente, a construir los juegos, disfrutarlos y compartirlos. Como dice la especialista Adriana Elena (*Educación Física en la escuela primaria*. Buenos Aires, La Crujía, 2010, p. 122):

*Jugar y “poner el cuerpo” ponen de manifiesto muy especialmente las implicancias sociales del jugar y el aprender juntos (...). Las alumnas y los alumnos tendrán que comprender que la resolución de los conflictos de juego que derivan de convivir con diferencias, es una parte del aprender a jugar y, por lo tanto, forma parte de la clase de Educación Física para que cada uno en su singularidad pueda disfrutar de su cuerpo, del juego y del aprendizaje.*



### Actividades para estudiantes

#### Actividades de apertura

Los/as invitamos a dividirse en dos equipos. Jugarán una mancha llamada “mancha tesoro”. Un equipo ubicado en la cancha será el encargado de portar el tesoro, que será una moneda. El otro equipo será el responsable de encontrar el tesoro; estará fuera de la cancha, y sus integrantes irán ingresando de a dos.

Cada equipo tiene tres minutos para pensar algunas estrategias para cumplir el objetivo. Cuando se dé la orden, dos integrantes del equipo encargado de encontrar

el tesoro ingresarán a la cancha; cuando alguno de los dos logren tocar a un adversario, este le contestará:

- a. “Seguí participando”, si no tiene la moneda.
- b. “Encontraron el tesoro”, si tiene la moneda.

El participante que es tocado y no tiene la moneda sigue en la cancha jugando.

Si el jugador del equipo que busca el tesoro tocó a alguien pero no encontró la moneda, regresa a su equipo y le toca la mano la mano al compañero siguiente de su equipo, para habilitarlo a salir a buscar el tesoro. Una vez encontrado el tesoro, se cuentan los jugadores que salieron a buscar el tesoro hasta encontrarlo, y se cambian los roles. Es muy importante volver a ofrecerles tres minutos a los equipos para que piensen estrategias en este nuevo rol.

El equipo que haya encontrado el tesoro con la menor cantidad de jugadores es el ganador.

En caso de repetir el juego, se sugiere que comiencen a buscar el tesoro aquellos participantes que la vez anterior no hayan llegado a hacerlo.

## Actividades de desarrollo

Para los dos juegos siguiente, el grupo se divide en pequeños grupos de cuatro integrantes.

### ***Inventores***

Cada grupo tendrá asignada una cancha rectangular marcada, una pelota y varias sogas.

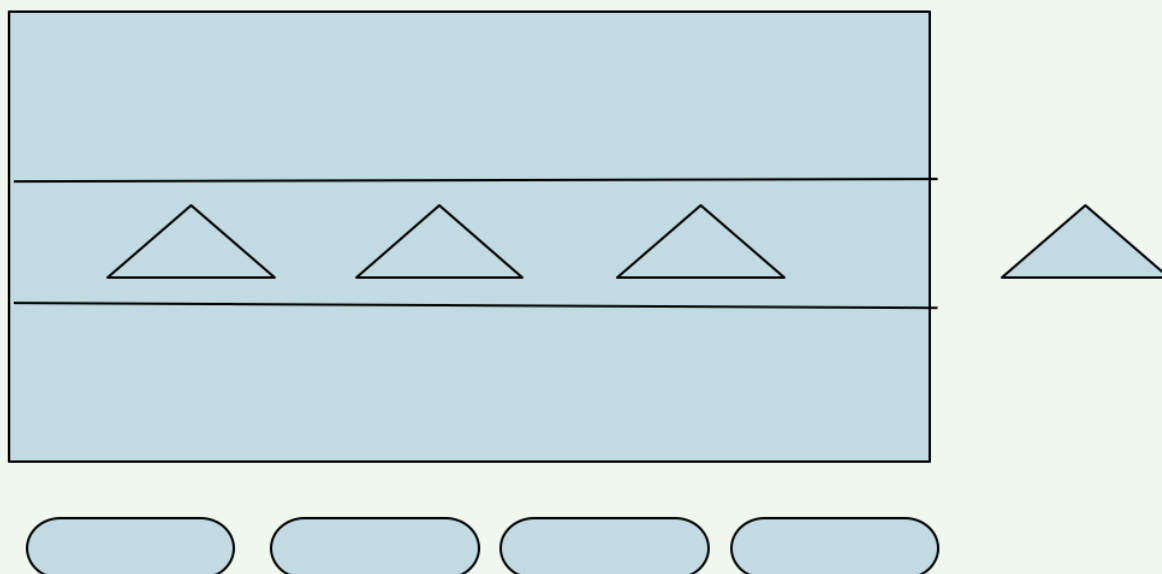
- a. Se los/as invita a que inventen un juego, o a modificar las reglas de un juego ya conocido. Luego, cada grupo presenta el juego inventado al grupo total, las/os invita a jugar y lo dirige desde afuera.

### ***La barrera***

- a. Un grupo será la barrera. Pero en la barrera podrá haber solamente tres participantes; uno queda afuera e irán rotando a medida que pasen los grupos.

Cada uno de los demás grupos tendrá una pelota de ping-pong (o similar). El objetivo del juego es que el participante que tiene la pelota escondida pueda pasar la barrera.

La cancha es rectangular y a lo largo, en el medio, habrá una línea marcada de aproximadamente un metro de ancho.



La barrera se ubica en la zona del medio y los demás equipos por fuera de la línea final. Al darse la orden, pasa el primer equipo, que intentará que el jugador que tiene escondida la pelota de ping-pong no sea tocado por quienes ofician de barrera. Si logra no ser tocado, su equipo suma cinco puntos. Así sucesivamente, hasta que pasen todos los grupos. Luego, pasa otro equipo a ser barrera, y así hasta que todos los grupos hayan realizado la función de barrera.

Es necesario que antes de comenzar el juego se les proporcione un tiempo para que cada grupo piense sus estrategias, tanto para ser barrera e ir intercambiando los jugadores en la misma, como también para pensar cómo pasar con la pelota sin ser tocados/as. Este espacio de planificación se repite cada vez que un nuevo grupo pasa a ser barrera.

## Actividades de cierre

- a. En una ronda de cierre, los y las invitamos a que en cada grupo respondan las siguientes preguntas.
  - › ¿De qué manera participaron en el grupo? ¿Pudieron dialogar, pensar las estrategias y ponerse de acuerdo? ¿En qué situaciones escucharon a las/los compañeras/os, aportaron ideas, respetaron sus opiniones?
  - › ¿Respetaron las decisiones que acordaron? ¿Tomaron las decisiones según algún criterio? ¿Solucionaron los conflictos que se les presentaron? ¿Cómo?
- b. Tomen de las revistas o diarios palabras o dibujos que resuman sus respuestas y en un afiche, en la mitad superior, coloquen estas respuestas. En la mitad inferior escriban sus respuestas a estos interrogantes:

- › ¿Les fue fácil encontrar material para realizar el cartel? ¿Creen que los medios de comunicación toman el tema de los juegos y el jugar? ¿Cómo lo toman? ¿Para qué?

Luego, en la puesta en común, presentarán el afiche a sus compañeros/as.

- c. En la planilla de autoevaluación, las/los invito a retomar estas reflexiones y responder a las preguntas para hacer su autoevaluación.

Se sugiere a la/el docente seleccionar/modificar/incorporar las preguntas, para que sean respondidas en este encuentro por cada estudiante en su planilla.

### Sección 3. El juego y sus reglas: atletismo, lanzamiento

Se espera que a lo largo del encuentro los/as estudiantes pongan en juego y desplieguen las siguientes capacidades:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Sensibilidad estética	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

#### Contenidos

- Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de un tipo de prueba.
- Lanzamiento con desplazamientos completos.
- Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género.

El atletismo es un deporte cerrado que forma parte de las opciones que se ofrecen en Educación Física en 4° año y 5° año. En este encuentro se busca que las y los estudiantes puedan resolver desafíos motrices en la práctica atlética de los lanzamientos, desarrollando armónicamente las capacidades y el ajuste postural propios de esa disciplina. Al mismo tiempo, se procura que participen activamente y que evidencien una actitud colaborativa en la práctica atlética de los lanzamientos, ofreciendo y recibiendo ayuda, proponiendo juegos, acordando y respetando las reglas.

En el proceso de apropiación de estos saberes resulta importante que las y los estudiantes reconozcan y respeten a sus pares, se valoren en sus diferentes

desempeños motores, reconozcan logros y esfuerzos (propios y de las/os compañeras/os) al comunicarse y participar de manera compartida en diversas prácticas atléticas.

En esta sección se propone realizar una o dos actividades lúdicas en las cuales el lanzamiento sea la habilidad predominante. Estas pueden ser diversas manchas y juegos introductorios al contenido de la clase. Es necesario tener en cuenta los puntos de partida de cada estudiante y adaptar las actividades para favorecer los aprendizajes de distintos tipos de lanzamientos.

En las propuestas de lanzamientos se usarán, en lo posible, espacios amplios, seguros, preferentemente abiertos. El intercambio inicial y la reflexión final serán instancias coordinadas por las intervenciones de la/el docente. Se propondrá a las y los estudiantes que analicen cómo fue la comunicación entre pares, cómo interactuaron y de qué manera pueden ayudarse en cada equipo para mejorar en el desempeño que han tenido.

Para profundizar en la enseñanza se sugiere la lectura de [\*Las prácticas atléticas, desafíos para la enseñanza\*](#).



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

Para intercambiar entre todos/as:

- ¿Qué conocen sobre el atletismo?
- ¿Quiénes practicaron alguna vez pruebas de atletismo?
- ¿Quiénes han podido observar alguna vez una competencia atlética?
- ¿Conocen cuales son las competencias atléticas de lanzamiento?

### Actividades de desarrollo

- a. Para empezar con las actividades, vamos a jugar a la mancha pelota. El juego consiste en que dentro del espacio delimitado (una zona libre de 20 m × 20 m aproximadamente) todas/os van a poder desplazarse libremente y las pelotas (tipo Macu o de goma N° 1, una pelota cada tres estudiantes) van a estar libres para que cualquiera las pueda agarrar. Una vez que un/a estudiante obtiene una pelota, solo puede dar tres pasos con ella y puede lanzar para “quemar” a cualquier compañera/o, si la pelota lo/a impacta de la línea de la cintura hacia abajo, sin hacer un pique previo. Si un jugador es “quemado”, se sienta en el piso y podrá ser “salvado” por cualquier compañera/o que le toque la cabeza; en ese caso, continuará jugando como antes.

- b. En esta actividad se van a juntar en equipos de no más de cuatro integrantes. Se van a ubicar detrás de una línea arrodillados y utilizando pelotas de vóley, fútbol o básquet, van a lanzar lo más lejos posible. La técnica puede visualizarse en el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=j9P2enF5tfk>
- c. Luego, manteniendo los mismos equipos, van a lanzar las mismas pelotas que en la actividad anterior desde posición parados, tomando la pelota con ambas manos y llevándola hacia atrás de la cabeza para darle impulso y lanzándola hacia adelante lo más lejos posible. La técnica puede visualizarse en el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=FqtCUCfzV5I>

Las propuestas de lanzamientos pueden adaptarse o modificarse de acuerdo con las posibilidades espaciales y de materiales de que se disponga en la sede donde se desarrolle el trayecto.

## Actividades de cierre

Luego de realizar y observar las actividades, tanto tuyas como de tus compañeros y compañeras, contestá las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede cuando lanzás con la técnica correcta?
- ¿Qué aprendizajes te llevás sobre el lanzamiento en este encuentro?

Para el próximo encuentro, cada uno deberá traer pelotas de malabares o discos. A continuación, se les ofrece algunos tutoriales para que puedan realizarlos ellos mismos.

- [Pelotas de malabares.](#)
- [Aros de malabares](#)

## Sección 4. Prácticas gimnásticas: acrobacias, malabares y equilibrios

Se espera que a lo largo del encuentro los/as estudiantes pongan en juego las siguientes capacidades:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Sensibilidad estética	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

La incorporación de las habilidades circenses como una de las expresiones de la gimnasia posibilita explorar otras formas de la motricidad. Mediante la experimentación de prácticas circenses como malabares, acrobacias, el clown y equilibrios, y al resolver desafíos que en las mismas se presentan, las/os estudiantes perciben nuevas sensaciones, despliegan su motricidad y construyen saberes en la relación con el propio cuerpo y con los objetos, en un trabajo colaborativo con sus pares.

Para profundizar en el abordaje didáctico de estos contenidos se sugiere la lectura de [Circo, una fiesta en la escuela](#) y [Haciendo malabares en casa](#).

## Contenidos

- Equilibrios compartidos: uso del equilibrio con otro y otros. Armado de figuras (acrobacias grupales).
- Pelota: trabajos coordinativos con una y dos pelotas.
- Lanzamientos y recepciones con una y dos manos, por impulso o balanceos, recogidas con dos manos o con una mano sobre palma, dorso, cruzadas, sin cruzar, con otras partes del cuerpo después de un pique.
- Improvisación de acciones motrices con finalidad expresiva con o sin soporte musical.
- Creación de secuencias sencillas de acciones motrices en dúos y tercetos a partir de la exploración personal y la relación con otros/as.



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

Hoy realizaremos un trabajo sobre las prácticas circenses; dentro de ellas, focalizaremos en los malabares y los equilibrios.

Las y los invito a realizar una ronda con uno de los elementos que cada uno/a de ustedes trajo para aprender a malabarear (pelotas o aros de malabares). A continuación, harán un movimiento con ese objeto, sin hablar (puede ser una escena cómica, por ejemplo), y los/as compañeros/as tienen que adivinar qué hacen (de ser necesario, se puede brindar algún ejemplo, como manejar con el aro que han traído).

Ubíquense en parejas y realicen una acción motriz con los materiales que tienen. Si les parece adecuado, pueden poner en juego en esa acción motriz una emoción/sentimiento que acuerden representar. Los/as observadores tienen que adivinar qué significa esa acción y la emoción o el sentimiento a que se refiere.



## Actividades de desarrollo

- a. Las y los invito a que cambien ahora de pareja y se ubiquen enfrentados con un elemento cada participante. Luego les pedimos que prueben opciones:
  - › Lanzar y recibir una pelota o el aro con una o dos manos.
  - › Por impulso o balanceo. Sobre la palma, el dorso.
  - › Se muestran y hacen aportes.
- b. A continuación, formen grupos de cuatro integrantes. Cada integrante propone una posición de equilibrio. Pueden hacerlas en simultáneo o de modo sucesivo.
- c. Cada uno de los grupos deberá crear una producción grupal sencilla que contenga:
  - › Un título.
  - › Una pose grupal inicial.
  - › Equilibrios individuales.
  - › Una figura donde los cuatro integrantes estén en equilibrio.
  - › Lanzamientos y recepciones individuales de un elemento. Pueden también utilizar el que trajeron a este encuentro.
  - › Lanzamientos y recepciones entre dos o más integrantes.
  - › Un momento gracioso, un momento tenso, entre otras opciones que puedan elegirse.
  - › Un saludo grupal final.

La figura que armen con las posiciones de equilibrio, los lanzamientos y recepciones pueden ir en el orden que deseen. El momento para representar podrá ser opcional.

Si cuentan con dispositivos, pueden seleccionar un tema musical que acompañe dicha producción.

Se sugiere que el/la docente disponga de un parlante, para esta sesión.

- d. Se juntan con otro grupo y comparten las producciones que se encuentran elaborando; intercambian aportes para mejorarlas.
- e. En grupo total, comencemos la puesta en común de las producciones hasta donde hayan avanzado.

## Actividades de cierre

En cada grupo, elaboren una reflexión a partir de las siguientes preguntas, que luego compartiremos:

- ¿Qué lanzamientos incluyeron? ¿Qué equilibrios armaron? ¿Incluyeron algún momento especial en la secuencia?



- ¿Cómo armaron las producciones? ¿Cómo se pusieron de acuerdo?
- ¿Por qué le pusieron ese título? Ahora que mostraron sus producciones, ¿modificarían el título? De ser que sí, ¿por qué? ¿Por cuál?
- ¿Cómo se sintieron al probar estas acciones motrices y la producción grupal?
- ¿Cómo les resultó intentar comunicarse solo con el lenguaje corporal? ¿Podemos leer en los cuerpos de los/as otros/as sus emociones?

Para finalizar se sugiere que la /el docente seleccione/modifique o incorpore preguntas para que las y los estudiantes completen sus autoevaluaciones en sus planillas individuales.

Para saber más sobre malabares, se sugiere compartir con el grupo el siguiente video, del material *Haciendo malabares en casa*.

- [Aprender malabares con tres pelotas](#)

## Sección 5. Experiencias en el medio natural: juegos

Se espera que a lo largo del encuentro los/as estudiantes pongan en juego las siguientes capacidades:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Sensibilidad estética	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

### Contenidos

- Tareas y juegos grupales en el ámbito natural.
- El reconocimiento y disfrute del medio natural.
- El cuidado del medio natural.
- Identificación de problemáticas ambientales y prácticas de intervención comunitaria.

Diversos autores/as conceptualizan el ambiente. Compartimos una definición de Trélez Solís (2015), quien lo concibe como “Un concepto dinámico cuyos elementos básicos son una población humana (elementos sociales: las personas y sus diferentes maneras de organización, más todo lo producido por el ser humano: cultura, ciencia, tecnología, etc.); un entorno geográfico, con elementos naturales

(todo lo que existe en la naturaleza, mucho de lo cual se identifica como recursos naturales), y una infinita gama de interacciones de ambos elementos”<sup>1</sup>.

Dentro de las experiencias relacionadas con los saberes corporales, lúdicos y motrices que tienen lugar en el medio natural, las formas de vincularse con el ambiente constituyen también un aspecto relevante a considerar. En la sesión de hoy compartiremos juegos en el ámbito natural, reflexionaremos acerca de la protección del ambiente y la identificación de sus problemáticas.



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

Vamos a comenzar jugando una mancha, la “mancha petróleo”.

Alguien de ustedes será la mancha de petróleo, y el resto deberá evitar ser tocado por esta persona.

Quien sea tocado/a se convertirá en mancha junto con quien lo/la tocó, y deberán seguir tocando al resto de los jugadores y las jugadoras. A medida que sean tocados/as, se irán convirtiendo en mancha, hasta que no haya nadie a quien “convertir”.

### Actividades de desarrollo

**a.** Nos reunimos para conversar sobre este juego: ¿cómo podrían relacionar esta mancha con el cuidado del ambiente?

En el barrio en el que viven, ¿qué otras problemáticas encuentran? Elijan una y propongamos otra mancha u otro juego.

**b.** Luego de jugar:

- › ¿Qué significa el resultado en ambos juegos?
- › ¿Qué reflexión les sugieren estos juegos? ¿Pueden relacionar los juegos con problemáticas que suceden en el barrio?
- › ¿De qué manera se les ocurre que podrían jugar un juego donde no se expanda la problemática, o se pudiera comenzar a resolver?

1 Tréllez Solís, Eloísa (2015), “Educación ambiental comunitaria, participación y planificación prospectiva.” Revista *Voces en el Fénix*, año 6, N° 43. Buenos Aires, Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Buenos Aires.

## Actividades de cierre

Para dar cierre a esta actividad, les propongo que alguien del grupo lea para todas/os el siguiente cuento de Luis Benavides.

### El joven, las estrellas y el mar<sup>2</sup>

Atanasio era un hombre entrado en años, inteligente, culto y con sensibilidad acerca de las cosas importantes de la vida. (...)

Un amanecer, mientras paseaba junto al mar, observó a lo lejos una figura humana que se movía como un bailarín. Se sonrió al pensar en alguien bailando para saludar el día. Apresuró el paso, se acercó y vio que se trataba de un joven. Comprobó que no bailaba, sino que se agachaba para recoger algo y, suavemente, lanzarlo al mar.

A medida que se iba acercando, saludó:

—¡Buen día, joven! ¿Qué está haciendo?

El joven hizo una pausa, se dio vuelta y respondió:

—Arrojo estrellas de mar al océano.

—¿Por qué arrojas estrellas de mar al océano? —dijo el sabio.

El joven respondió:

—Hay sol y la marea está bajando; si no las arrojo al mar, morirán.

—Pero, joven —replicó el sabio—, ¿no se da cuenta que hay cientos de kilómetros de playa y miles de estrellas de mar? ¡Nunca tendrá tiempo de salvarlas a todas! ¿Realmente piensa que su esfuerzo tiene sentido?

El joven lo escuchó respetuosamente, luego se agachó, recogió otra estrella de mar, la lanzó con fuerza por encima de las olas y exclamó:

—¡Para aquella... sí, tuvo sentido!

La respuesta desconcertó a Atanasio, no podía explicarse una conducta así. Se sintió molesto, no supo qué contestar y regresó a su cabaña a escribir. Esa tarde, no tuvo inspiración para escribir y en la noche no durmió bien (...).

La mañana siguiente, cuando el sol nuevamente lamía el mar y una suave bruma envolvía el ambiente, descubrió las siluetas de dos hombres, uno joven y otro viejo, que se veían juntas, a lo lejos, como si bailaran sobre la arena...

2 Luis M. Benavides (2007), *Cuentos para ser Humano*. Buenos Aires: Editorial SB (fragmento).

- ¿Qué reflexiones les deja este cuento?
- ¿Qué acciones hacen hoy o podrían hacer que tengan impacto positivo en el futuro?
- ¿Qué acciones hacen o podrían hacer que tengan impacto positivo en el corto plazo?

Las y los invitamos a reflexionar sobre las experiencias que compartimos en este encuentro.

Les dejamos como propuesta que cuando recorran su barrio, traten de reconocer cuál es la problemática ambiental que más les afecta a ustedes y a la sociedad en la que viven.

Para finalizar, se sugiere que la/el docente seleccione/modifique o incorpore preguntas para que las y los estudiantes completen sus autoevaluaciones en sus planillas individuales.

## Sección 6. El juego y sus reglas: hockey

Se espera que a lo largo del encuentro los/as estudiantes pongan en juego las siguientes capacidades:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Sensibilidad estética	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

### Contenidos

- Habilidades técnicas básicas ofensivas y defensivas.
- Posiciones en el espacio con un sentido táctico-estratégico.
- Uso de espacios reales y potenciales en el desarrollo del juego.
- Formas de organización de los torneos y encuentros: posibilidades y limitaciones.
- Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los/as compañeros/as.



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

En grupo total:

- ¿Qué conocen sobre el hockey?
- ¿Quiénes practicaron alguna vez este deporte?
- ¿Alguna vez pudieron ver un partido? ¿Cuál?
- ¿Conocen cómo se juega, sus reglas, cantidad de jugadores, etcétera?

### Actividades de desarrollo

- a. Van a formar dos grupos mixtos con la misma cantidad de jugadores. Se jugará en una cancha dividida en dos partes. Cada equipo con sus jugadores se distribuyen en dos campos, y cada alumno/a tendrá una pelota. El juego consiste en llevar lo más rápido posible cada bocha a la línea final del campo contrario y apoyarla sobre ella. Cuando la bocha esté apoyada, puede ser levantada por el equipo que defiende ese campo, que deberá llevarla al sector contrario.
- b. A continuación, vamos a armar canchas reducidas. Agrúpanse en equipos formados por parejas mixtas y cada integrante con su correspondiente palo se ubicará en la cancha asignada. Antes de jugar, pónganse de acuerdo con las normas de seguridad que van a tener en cuenta. Jugarán 2 vs. 2, sin arquero, con arcos pequeños. Utilicen técnicas de pase, recepción y golpes (no aéreos).
- c. Luego de un tiempo de juego, vamos a reunirnos y analizar cómo va el juego:
  - › ¿Con qué estrategia estamos jugando?
  - › ¿Qué problemas se presentan? ¿Cómo podemos resolverlos?
  - › ¿Qué reglas quisieran modificar?

A partir de lo conversado, vuelvan a jugar.

- d. Vamos a hacer partidos de cinco minutos; cuando escuchen una señal, realizarán una rotación para que todos los equipos jueguen entre sí. En caso de que la cantidad de equipos sea par, uno siempre quedará fijo en su cancha; en caso de que sean impares, todos rotan, quedando siempre un equipo descansando con “fecha libre”.

### Actividades de cierre

- ¿Qué problemas de juego se les presentaron? ¿Cómo los resolvieron?
- ¿Qué tácticas y qué técnicas usaron? ¿Qué reglas acordaron?
- ¿Qué aspectos relacionados con la seguridad durante el juego fueron los más importantes?

- ¿Qué les permitió a los equipos esta forma de organización de los partidos “todos contra todos”?

Las invitamos a indagar acerca de las selecciones de hockey femenino y masculino de nuestro país. ¿Saben a qué se deben los apodos de cada selección?

Para finalizar, se sugiere que la /el docente seleccione, modifique o incorpore preguntas para que las y los estudiantes completen sus autoevaluaciones en sus planillas individuales.

## Sección 7. Prácticas gimnásticas: dale cuerda a la gimnasia

El salto a la soga es un juego popular que se realiza desde hace siglos y que generalmente se asocia a las actividades lúdicas propias de niños, niñas y adolescentes. Por eso, esta práctica nos remonta a la niñez y al tiempo libre, cuando con una soga, un poco de espacio, solos/as o con amigos/as, la diversión estaba asegurada.

A lo largo de la historia, esta actividad se fue expandiendo y desarrollando hasta llegar a estos días, donde se presenta con variadas modalidades deportivas y/o gimnásticas según la intencionalidad pedagógica, intereses y características de las y los participantes, el material y el contexto donde se realiza, entre otros aspectos por considerar.

Esta práctica corporal combina movimientos propios de la danza con habilidades gimnásticas, logrando una práctica dinámica, rítmica y expresiva. Entre sus características podemos señalar el ajuste de la ejecución al ritmo y a la música, la variedad de tipos de salto, las técnicas corporales involucradas, la creatividad puesta en juego, el trabajo colaborativo y los acuerdos grupales necesarios para el diseño y ejecución de los armados coreográficos.

Para profundizar más sobre este tema, se sugiere la lectura de [Dale cuerda a la gimnasia](#).

Se espera que a lo largo del encuentro los/as estudiantes pongan en juego las siguientes capacidades:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Valoración del arte	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

## Contenidos

- Habilidades motoras específicas propias de la gimnasia rítmica: saltitos o brinco con la vuelta en sentido hacia adelante, atrás, lateral. Velocidad lenta, normal, rápida, cruzada y descruzada. Con dos pies, un pie, con caída sobre el mismo, sobre el otro, en el lugar y con desplazamiento.
- Juegos rítmicos, de coordinación y de aplicación de las técnicas aprendidas, de cooperación.
- Creación pautada, libre. Montaje coreográfico.
- Normas y valores: acuerdos grupales para el cuidado propio y de los/as compañeros/as.



## Actividades para estudiantes

### Actividades de apertura

Tomen tres sogas largas y distribúyanse en tres grupos, uno por soga. Dos personas van a darle vuelta tomándola de cada extremo y los demás miembros del grupo van a ir pasando de a uno/a, probando las acciones que se detallan a continuación.

¡Importante!: intenten salir sin que deje de girar la soga.

- Entran, saltan como quieren y salen.
- Entran, saltan con los pies juntos y luego salen.
- Entran, saltan realizando un solo salto con los pies juntos y luego salen.
- Entran, saltan a un pie y luego salen.
- Entran y realizan varios saltos con los pies juntos agregando giros en el eje vertical y salen.
- Entran y salen sin saltar.
- Entran dos a la vez, uno delante y otro detrás y realizan cambios de posición mientras saltan.
- Entran tres/cuatro a la vez, realizar saltos a un pie. Intenten cambiar de posición.
- Todos van a entrar y salir de manera continuada lo más rápido posible
- Todo el grupo entra a la vez, saltan tres o cuatro veces y salen juntos también.

Se recomienda seleccionar alguna de estas posibilidades y ofrecer el espacio para inventar nuevas.

### Actividades de desarrollo

#### ***Diferentes formas de saltar la soga***

- a. Cada uno con su soga pruebe los distintos modos que conoce de saltar la soga.



- b.** Ahora prueben otros modos de saltar. ¿Qué pueden modificar? ¿El ritmo del salto? ¿La caída a uno o dos pies? ¿El frente? ¿La toma de la sogá?
- c.** En grupos de cuatro integrantes, tomen al azar una tarjeta del mazo sin ver su contenido. Cada una de las tarjetas presenta una forma de saltar diferente. Cada uno va a probar la forma de saltar seleccionada, pero disponiendo del tiempo necesario para ayudarse entre compañeros de manera que todos se aproximen al modo que les tocó.
- d.** Cada grupo comparte lo que practicó, mostrando a sus compañeros/as el modo diferente de saltar de su grupo.
- e.** Roten las tarjetas entre los grupos y vuelvan a probar y experimentar el nuevo modo que ahora tienen.
- f.** El grupo combina los saltos que probaron y practicaron en una secuencia en la que todos estén saltando simultáneamente. Intenten armarlo como una sencilla coreografía donde haya uso del espacio común, articulación entre los saltadores, cambios de ritmo, de dirección y otras posibilidades que puedan crear ustedes. La duración total de la secuencia no tiene que superar el minuto, o minuto y medio. Tengan en cuenta de acordar un ritmo para coordinar entre todos/as y de qué manera lo van a marcar.
- g.** Cada grupo comparte su secuencia con el resto de los/as compañeros/as.

### ***Saltar en parejas***

- a.** En parejas, tomen una sogá. Prueben formas de saltar juntos/as con una sola sogá tomando algunos de los tipos de salto que practicaron en forma individual, intentando realizarlos de a dos.
- b.** Cada pareja comparte lo que practicó, mostrando al resto de sus compañeros/as el modo diferente de saltar de su grupo.

### ***Armando la coreografía***

- a.** A partir de las secuencias en parejas que hayan armado, se van a reunir de a dos o tres parejas para intercambiar las producciones. Seleccionen fragmentos de las secuencias que puedan articular con las de las otras parejas para armar una coreografía colaborativamente.
- b.** Acuerden los roles de cada uno/a para cada fragmento y cada variante. ¿Cómo serán las transiciones entre saltar y dar la sogá? ¿Todos/as cumplen ambos roles? ¿Hay saltadores individuales, en pareja, grupales? ¿Cómo y quienes ocupan los espacios?
- c.** Busquen y seleccionen entre todos/as la música, canción o ritmo que va a acompañar la coreografía y definan el vestuario del grupo para la presentación en el último encuentro de este trayecto.



## Actividades de cierre

Las y los Invito a que recuperen de este encuentro los saberes que se llevan en este cierre.

- ¿Qué experimentaron al realizar esta variedad de saltos con soga? ¿Les recordó a alguna experiencia de la infancia?
- ¿Cómo armaron las coreografías?
- ¿Cómo construyeron acuerdos?

Se sugiere a la/el docente que distribuya entre las/os estudiantes la planilla con el cuadro para la autoevaluación y seleccione y/o modifique algunas preguntas para esta situación evaluativa.

## Consignas para el trabajo final

En el último encuentro del trayecto las y los estudiantes presentarán un trabajo final en grupos de cuatro a seis integrantes. El trabajo tiene tres partes: producción, coevaluación y autoevaluación.

Cada grupo elegirá un tema de los aprendidos a lo largo del trayecto. Se sugiere que cada uno elija un tema distinto. Es necesario anticipar el tema de la sección 8, que es el béisbol, para que las y los estudiantes puedan elegirlo.

El objetivo es que elaboren una producción para presentar en el encuentro de cierre profundizando sobre ese tema.

## Actividades para estudiantes

En el último encuentro del trayecto presentarán un trabajo final para completar este recorrido. Les proponemos comenzar a prepararlo. Formen grupos de entre cuatro y seis integrantes. El trabajo tendrá tres partes: producción, coevaluación y autoevaluación.

Para la **producción grupal**, cada grupo podrá elegir un tema de los vistos a lo largo de los ocho encuentros; el objetivo es que profundicen en el tema elegido. La producción podrá ser una actividad para que lleven adelante sus compañeras/os, una presentación, o ambas. Finalizada la producción, explicarán qué aprendieron de esta práctica corporal. Para que tengan en cuenta y lo puedan elegir también como tema si así lo desean, en el próximo encuentro aprenderemos sobre el béisbol.

## Sección 8. El juego y sus reglas: béisbol

Se espera que a lo largo del encuentro los/as estudiantes pongan en juego las siguientes capacidades:

Comunicación	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad	Análisis y comprensión de la información	Resolución de problemas y conflictos
Interacción social y trabajo colaborativo	Ciudadanía responsable	Valoración del arte	Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo

En esta ocasión se propone la enseñanza del béisbol 5. Este deporte se desarrolla en un campo de juego similar al del softbol o el béisbol, pero de medidas reducidas. Puede jugarse en diferentes tipos de terreno con una pelota de goma. Se conforman dos equipos de cinco jugadores/as como mínimo cada uno. Para elegir la pelota, es preciso considerar que su “vuelo” sea acorde a las dimensiones del campo de juego.

A diferencia del deporte formal, el juego no comienza con el bateo de la pelota, sino con el lanzamiento de la misma que lleva a cabo el/la jugadora que ataca en primer lugar. El objetivo del equipo defensivo es eliminar a tres jugadores del equipo atacante. Una vez que se realizaron los tres *out*, se realiza un cambio de roles, y así el equipo defensivo se convierte en atacante, y viceversa. La formación defensiva, cuando el bateador está en posesión de la pelota, es la siguiente: primera base, segunda base, tercera base, campo corto y medio campo.

### Contenidos

- Habilidades técnicas básicas defensivas: pases, recepciones, lanzamientos.
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico.
- Técnicas básicas ofensivas: carrera de una o más bases.
- El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.
- Introducción a los principios tácticos del béisbol.
- Cuidado propio y del compañero/a.



### Actividades para estudiantes

#### Actividades de apertura

Al comenzar, es preciso recuperar el proceso que se está transitando en este trayecto, si es necesario retomar algunas cuestiones que se trataron en el encuentro anterior, plantear la propuesta para esta sesión y compartir una entrada en calor.

a. En este primer juego se distribuyen tantas bases como jugadores/as participen del mismo; las bases están señaladas con aros. El objetivo del juego es sumar la mayor cantidad de cambios de base en un minuto. Para cambiar de base, tienen que acordar con un compañero o una compañera, pero no pueden hablar: el contacto que establecen con él o ella será solamente visual. Si en el intento de cambio de base se produce algún error y se vuelve a la base o se chocan en el recorrido, el cambio no se contará como tal. Pasado el tiempo, se contarán cuántos cambios han realizado.

Es posible que, si la cantidad de estudiantes lo permite, puedan conformarse grupos y asignar zonas de juego simultáneo.

b. Suspendemos ahora el juego. Fíjense qué dificultades se les presentaron. Tómense un rato para armar alguna estrategia y si lo desean, elaborar alguna jugada.

c. Esta es una variante del juego anterior, pero ahora con oposición. En canchas reducidas, se juega el mismo juego de modo simultáneo. En cada campo de juego se incorporan dos o tres jugadores/as que no tendrán bases propias, sino que tratan de ocupar algunas de las bases que se liberen momentáneamente cuando dos jugadores/as intenten un cambio. Entonces, quien ocupe la base toma el lugar del jugador o la jugadora que quedó fuera y tendrá que seguir el juego, mientras que el jugador o la jugadora que logró llegar al aro sin que se lo ocupen no suma puntos, debido a haberse frustrado el cambio. La/el participante que perdió su base, mientras tanto, pasa a ser parte de los/as jugadores/as libres, sin base, que tratarán de apropiarse de las bases de otros.

## Actividades de desarrollo

### ***Primer momento: aproximación al béisbol 5***

**Juego a dos bases.** Uno de los equipos juega en situación de ataque hasta que ingresen al campo todos sus jugadores o jugadoras. El otro equipo inicia jugando en posición de defensa, distribuyendo sus integrantes en el campo de juego. Luego cambian los roles. Se puede jugar a tres o más cambios. El objetivo del juego para el equipo en ataque es anotar puntos dirigiéndose de una base a otra y regresando a la primera sin ser eliminado por el equipo en defensa. El equipo en defensa intenta evitar que la/el atacante logre su cometido, controlando la pelota enviada por quien ataca y llegando a posiciones donde pueda eliminarlo, lanzando la pelota hacia ese atacante y tratando de impactar la misma en su cuerpo de la cintura hacia abajo. El juego es iniciado por un jugador o una jugadora del equipo en ataque, enviando la pelota al interior del campo; puede lanzarla o golpearla con la mano o con sus brazos, e intenta dificultar la recepción del equipo en defensa. Una vez enviada la pelota, se dirige a la otra base y trata de regresar para anotar para así el punto. El jugador o la jugadora atacante que se dirige hacia una base y

observa que corre riesgo de ser eliminado puede optar por quedarse en la base a la espera que el/la compañero/a que lo continúa ponga en juego nuevamente la pelota. De esta manera, pueden encontrarse hasta dos atacantes en el campo de juego, y no más, enfrentando estos dos a todo el equipo contrario. Una vez que todos los/as jugadores/as de uno de los equipos hayan ingresado al campo de juego y realizado una carrera o hayan sido eliminados, se rotan los roles y pasa al ataque el equipo que estaba en la defensa.

**Juego a tres bases.** Estas tres bases van a tener como denominaciones: “primera base”, aquella a la que deben dirigirse una vez que inician el juego enviando la pelota al interior del campo; “segunda base”: la segunda en el orden de recorrido; y “tercera base”: la base desde donde se pone la pelota en juego y a la que hay que regresar. Tengan en cuenta que para estos juegos donde los/as atacantes ingresan de a uno/a para tratar de anotar puntos, resulta clave definir al interior de cada equipo cuál será el orden de ingreso más conveniente, dado que será fundamental determinar cómo actuará cada ingresante de acuerdo con sus capacidades y habilidades. En estos juegos, la mayoría de las veces no gana el que lanza más lejos o corre más rápido, sino quien actúa más estratégicamente. Probamos este nuevo juego.

Luego de jugar la variante de tres bases una vez, se convoca a todos/as los/as alumnos/as y se reflexiona sobre la elección de orden que hicieron para ingresar:

- Para determinar el orden, ¿qué factores tuvieron en cuenta?
- ¿Qué opinan de los criterios que utilizaron?
- Realicen otra vez el juego y, de ser necesario, modifiquen los criterios de selección en el orden de ingreso como atacantes.

Se recomienda compartir con las y los estudiantes que el desarrollo del juego de tres bases es similar al juego de dos bases, pero resultan más complejas las situaciones de oposición, dado que puede haber hasta tres jugadores/as atacantes simultáneamente en el campo de juego. Tanto los atacantes como los defensores deben tener en cuenta esta situación, dado que es mucha más la información que tienen que analizar cada vez que se pone en juego la pelota, ya que aumentan las posibles situaciones tácticas que puedan darse.

Vale aclarar también que de esta manera se plantean situaciones de complejidad progresiva en la comunicación y armado de estrategias entre las y los atacantes que deben jugar juntos. Cuantos más jugadores/as compartan el ataque, entonces más cuestiones deberán tenerse en cuenta para evitar que alguien sea eliminado. No alcanzará con lanzar la pelota lejos para no ser alcanzado, sino tener en cuenta la ubicación del compañero o de la compañera, para no perjudicar su carrera en el momento del envío de la pelota al campo.

Lo mismo le sucede a los/as jugadores/as del equipo en defensa, dado que deben estar atentos ya no a un solo jugador o jugadora, sino a dos o tres al mismo tiempo. Resulta conveniente convocar a las/os jugadoras/es a reunirse en algunos momentos para comentar las situaciones que se presentan y las posibles resoluciones, tanto las que encuentran ellos/as como las que puede ofrecer el/la docente.

En estos espacios de reflexión resulta necesario invitar también a las y los estudiantes a pensar de qué manera están compartiendo el juego, si tienen en cuenta que todos/as jueguen y si asumen actitudes de cuidado.

### ***Aproximaciones al deporte***

Para aproximarse al juego del deporte formal, vamos a incorporar una regla: se modifica la forma de eliminar jugadores, ya que no habrá que lanzar la pelota al cuerpo del rival, sino que tendrán que tocar a este/a con la mano que tiene la pelota, o llegar a ocupar o contactar la base hacia la que este jugador o jugadora atacante se dirige, lográndolo antes que él/ella llegue.

### **Actividades de cierre**

A modo de reflexión, les proponemos responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el béisbol 5?
- ¿Podemos repasar cómo se juega, las reglas y las estrategias que pusieron en juego?
- ¿Les gustaría practicarlo más allá de participar en este trayecto? ¿Cómo lo harían?

Para finalizar, cada estudiante completará en su planilla las respuestas a las preguntas que la/el docente seleccione del módulo introductorio, con las modificaciones o incorporaciones que se estimen pertinentes.

## Módulo de recapitulación y cierre

Este trayecto plantea una integración y articulación de saberes con la intención de que las/os estudiantes puedan alcanzar objetivos de aprendizaje aún no logrados. Resulta clave recuperar en este momento del trayecto los registros realizados en función del recorrido de cada estudiante.

Como criterio de evaluación, se sugiere tomar en cuenta las condiciones de partida de cada estudiante (saberes motrices disponibles, expectativas e intereses), cotejar esta información con los aprendizajes alcanzados y ponerlos en relación con los objetivos de aprendizaje que se propuso alcanzar.

En el módulo introductorio se sugirió recopilar en una carpeta o cuaderno de registro información sobre los saberes disponibles referidos a contenidos específicos y capacidades abordadas en ese encuentro, y sobre expectativas e intereses con que llegaba al trayecto cada estudiante. Este relevamiento permitió configurar las diversas situaciones de partida de las/os estudiantes, a fin de comprender los procesos de aprendizaje que fueran sucediendo. Además, se plantearon algunas preguntas orientadoras para la evaluación que pueden recuperarse en esta instancia de cierre del trayecto. En el módulo de desarrollo se sugirió registrar avances y dificultades que se observaban en la realización de las actividades, llevar a cabo instancias de coevaluación y proponer una autoevaluación a las/os estudiantes en el cierre de cada encuentro.

Para este momento de recapitulación y cierre, se propone la realización de un trabajo final que comprende tres partes: la presentación de una producción grupal, una coevaluación y una autoevaluación. Cada docente definirá algunos aspectos sobre la producción grupal solicitada, acorde al diagnóstico realizado.



### Actividades para estudiantes

#### Actividades de apertura

En este encuentro presentarán el trabajo final que han elaborado en grupos. Las consignas han sido compartidas en el final del encuentro 7.

Este trabajo comprende tres partes. La parte 1 es la presentación de la producción grupal, la parte 2 es la coevaluación o evaluación compartida entre compañeros/as, y la parte 3 es la autoevaluación personal que compartirán al finalizar el encuentro.

Para la coevaluación, les asignaré un grupo al cual deberán observar y luego evaluar. El grupo asignado como coevaluador registrará la información necesaria para

luego realizar la devolución. El registro puede hacerse a través de filmaciones, notas escritas, audios, entre otras posibles. Tendrán en cuenta, para evaluar, los tres principales aspectos que el grupo evaluado manifieste haber aprendido a lo largo del trayecto y lo que están presentando. Realizarán una devolución oral.

## Actividades de desarrollo

Cada grupo realizará su presentación o actividad involucrando a todos/as los/as demás estudiantes. Finalizada la misma, el grupo que está en el rol de observador realizará un análisis y una devolución oral de aquello que pudieron observar.

## Actividades de cierre

A modo de autoevaluación, cada uno/a compartirá algunas reflexiones, al menos dos o tres, a partir de lo que registraron en sus planillas de las sesiones anteriores, dando cuenta de qué aprendieron en este recorrido. Las reflexiones serán grabadas en un audio utilizando la aplicación *Whatsapp*, o con una nota de voz del teléfono celular. Esta será subida a un *drive* que el/la docente compartirá.

Ahora les propongo que compartan con sus compañeras/os algunas de estas reflexiones:

- ¿Qué me llevo de este trayecto en términos de saberes motores, gimnásticos, deportivos, expresivos, lúdicos, que haya disfrutado y sea significativo?
- ¿Qué de todo lo aprendido a lo largo de estas sesiones me llevo para poder realizarlo en mi vida cotidiana?
- ¿Qué sugerencias haría a los encuentros vivenciados, para seguir enriqueciendolos?

**BA** Buenos  
Aires  
Ciudad