

TRAYECTOS FORMATIVOS
PARA LA ACREDITACIÓN
DE APRENDIZAJES

1° y 2° año
Ciclo Básico

Aprendiendo diferentes prácticas corporales

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 Ruggiero

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

Coordinación general: Mariana Rodríguez

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

Especialistas: Silvia Ferrari (coordinación), Alejandro Añasco, María Laura Emanuele, María Julia Fulugonio, Andrea Parodi

Agradecimientos: a la DGEGE y a las direcciones de las áreas de secundaria por la lectura crítica y los aportes realizados.

Equipo Editorial de Materiales y Contenidos Digitales (DGPLEDU)

Coordinación general: Silvia Saucedo

Coordinación editorial: Marcos Alfonzo

Asistencia editorial: Leticia Lobato

Edición: Vanina Barbeito

Diseño y diagramación: Patricia Peralta

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 mayo de 2022.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2022. Carlos H. Perette y Calle 10, s/n. - C1063 - Barrio 31 - Retiro - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2022 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

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 a nuevos acuerdos y poner en práctica renovadas estrategias.

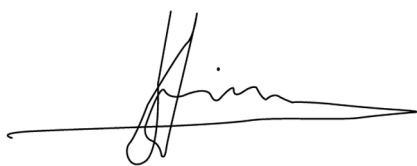
En este sentido, el Nuevo Régimen Académico vigente en la Ciudad de Buenos Aires, establecido por la Resolución 970/2022, prevé el funcionamiento de una Red de Fortalecimiento y Acreditación de los Aprendizajes, cuyos objetivos principales son: fortalecer las trayectorias educativas de los y las estudiantes 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 al ciclo básico 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

En el Diseño Curricular de Educación Física se propone que las y los estudiantes accedan al conocimiento y realización de una variedad de prácticas corporales lúdicas, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente. Para ello es preciso planificar variadas experiencias formativas con el propósito de que aprendan diversas prácticas, priorizando el intercambio de saberes, el valor saludable de la actividad física, el trabajo colaborativo, la comunicación respetuosa y el disfrute.

Cuando las/os jóvenes se encuentran y comparten este tipo de experiencias con pares, ponen en juego saberes aprendidos para la resolución colaborativa de los desafíos que dichas prácticas les plantean.

Este trayecto se presenta como una interesante y valiosa oportunidad para potenciar los aprendizajes que, en relación con las prácticas corporales, se hayan podido construir en cada recorrido formativo dentro y fuera de la escuela.

La propuesta está organizada en tres módulos. En el primero se presenta el trayecto junto con las actividades posibles, teniendo en cuenta que se trata del inicio de este recorrido didáctico. En los módulos 2 y 3, las propuestas intentan convocar a las/os estudiantes al aprendizaje de prácticas corporales variadas mediante actividades inclusivas, en las que se aborde la ESI y se propicie la grupalidad. La intención también es que las propuestas los/as interpielen desde las perspectivas de la salud integral y del derecho al acceso a las expresiones de la cultura corporal.

Se espera que al concluir el trayecto las/os estudiantes hayan tenido la posibilidad de apropiarse, valorar, recrear y disfrutar de diversas prácticas de la cultura corporal y motriz popular —urbanas, rurales y otras—, de variados tipos de juegos, de deportes, de algunas expresiones de la gimnasia y de las actividades en distintos ambientes, en el marco de la construcción compartida.

Las capacidades que se abordarán son las siguientes:









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

A continuación, se presenta cada instancia del trayecto con la intención de ir construyendo un recorrido que recupere los sentidos de enseñar y aprender Educación Física en los primeros años de la escolaridad secundaria.

Índice

Módulo Introdutorio

Módulo de Desarrollo

-  1. Formación corporal
-  2. Juegos: jugar y aprender a jugar
-  3. El juego y sus reglas: Atletismo
-  4. Las prácticas motrices expresivas
-  5. La caminata
-  6. El juego y sus reglas: Voleibol
-  7. La gimnasia artística.
-  8. El juego y sus reglas: Básquetbol

Módulo de Recapitulación y cierre

Módulo introductorio

En este primer módulo se presenta la propuesta completa del trayecto y el tipo de prácticas involucradas. Debido a que este recorrido puede reunir estudiantes de 1° y 2° año de diferentes escuelas secundarias, adquiere especial relevancia favorecer la conformación del grupo, propiciando el aprendizaje colaborativo, la enseñanza recíproca y la ayuda mutua en el proceso que van a compartir. En este sentido, se propone como primera actividad participar de juegos de presentación que, a modo de bienvenida, contribuyan a que se conozcan e intercambien información personal.

Teniendo en cuenta que a lo largo del trayecto el juego ocupará un lugar de relevancia, resulta interesante que la/el docente proponga algunos momentos de reflexión sobre sus características, su sentido en este contexto particular, las consignas, los acuerdos para jugar y el respeto a las reglas, entre otras cuestiones que configuran el juego y el jugar.

En la primera actividad propuesta, denominada “DNI”, se recomienda que finalizada la presentación se arme una cartelera con todos los DNI elaborados, agregando el nombre en manuscrito.

Se sugiere, además, que se realice al inicio una entrada en calor con el grupo total y se planteen juegos dinámicos y algunas tareas específicas de movilidad articular y fuerza muscular. Asimismo, puede invitarse al grupo de estudiantes a aportar algún juego o tarea que conozcan para sumar a la entrada en calor.

En la actividad “Estaciones”, las/os estudiantes van a recorrer en pequeños grupos distintas paradas, con la intención de que experimenten una pequeña muestra de contenidos que irán apropiándose a lo largo del trayecto. Esta actividad permite relevar información acerca de algunos saberes previos de los que disponen al comienzo del trayecto.

En la actividad de la estación correspondiente a la gimnasia, si se dispone de colchonetas, se podrán experimentar algunas destrezas sencillas: variantes de rodillos, vertical y medialuna. En esta estación la/el docente deberá ofrecer ayuda y cuidado en la realización de las destrezas para evitar riesgos.

Es necesario incluir, a lo largo de todo el trayecto, instancias de evaluación inicial, formativa y final. Asimismo, es importante ofrecer situaciones de auto y coevaluación entre pares.

Como organizador de las instancias de reflexión sobre lo realizado, pueden plantearse algunas preguntas orientadoras. A continuación, se presentan algunos ejemplos. La/el docente seleccionará cuáles incluir en cada caso, y podrá agregar otros interrogantes que considere pertinentes.

¿Qué saberes motrices tenía al comenzar el encuentro acerca de esta práctica corporal? ¿Qué sé al finalizar este encuentro que antes no sabía sobre esta práctica corporal y sus diferentes elementos? ¿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 entre encuentros lo aprendido hoy en las prácticas corporales y compartir mis avances en el próximo encuentro? ¿Qué problemas propios de las prácticas lúdicas, gimnásticas y deportivas pude resolver en este encuentro? ¿Qué juegos/secuencias motrices/jugadas/otros pude inventar junto a mis compañeras/os? ¿Qué propuestas de este trayecto me están ayudando para mejorar mi desempeño motor? ¿Qué aportes/ayudas puedo brindar al grupo que integro para que avancen en sus saberes motores? ¿De qué manera participo en el grupo? ¿En qué situaciones escucho a mis compañeras/os, les apporto ideas, respeto sus opiniones? ¿De qué modo colaboro con los desafíos que se nos presentan en las prácticas corporales?

Se sugiere registrar algunas de estas reflexiones en el cuadro que se incluye a continuación. También podrán incorporarse expectativas e intereses iniciales. Antes de iniciar el recorrido por las estaciones, se recomienda que la/el docente habilite el intercambio para una construcción compartida acerca del sentido de las tareas a realizar, recuperen experiencias motrices previas en la escuela o fuera de ella, identifique intereses en relación con las prácticas que se van a presentar. Puede utilizarse el cuadro en este momento y continuar su empleo en otros encuentros. Estas planillas individuales serán completadas y distribuidas en cada encuentro; luego serán guardadas por la/el docente. Se propone que esta información, más los registros que realice el/la docente, se recopilen en una carpeta o cuaderno de registro, organizando un apartado para cada estudiante en el que se recolectan los datos sobre cada proceso, tomando en cuenta las capacidades y contenidos específicos abordados. Esto será un insumo necesario para el cierre del trayecto y en el acompañamiento a cada estudiante en el desarrollo del plan personal de fortalecimiento y acreditación de aprendizajes.

Nombre y Apellido:

¿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:

Encuentro 1	Encuentro 2	Encuentro 3	Encuentro 4	Encuentro 5	Encuentro 6	Encuentro 7	Encuentro 8	Cierre
<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>	<i>Preg 1:</i>
<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>	<i>Preg 2:</i>



Actividades para estudiantes

Conociéndonos

Documento de identidad: Cada uno/a recibirá un papel que simula su DNI.

- Dibujen su autorretrato en el cuadro (como en una foto carnet). Una vez completadas las fichas, deposítenlas en el centro del patio con la parte escrita hacia abajo.
- De a uno/a, retiren una ficha y vayan a buscar a la/el compañera/o que reconozcan allí. A medida que se van encontrando, armen una cadena hasta formar una ronda con todo el grupo.
- Con los datos que contiene la ficha, cada una/o presente a el/la compañero/a que le tocó.

En el caso de que no hayan encontrado a la/el dueña/o, muestren el DNI. La persona dueña de ese DNI tendrá que acercarse y decir su nombre, y el/la compañero/a hará la presentación.

<p>Nombre:</p> <p>Hincha de:</p> <p>Banda preferida:</p> <p>Comida preferida:</p>

Gana vidas: Cada jugador/a recibirá cinco porotos a modo de “vida” y una tarjeta con preguntas. Por ejemplo: ¿Qué lugar te gustaría conocer? ¿Te gustan los días de lluvia? ¿Tenés algún deporte preferido? ¿Qué banda te gusta?

Cuando escuchen la señal, vayan a buscar a un compañero/a, díganle **idesafío!** y jueguen a “piedra, papel o tijera”. Quien gane se queda con una vida (toma un poroto de la/el compañera/o) y le realiza una pregunta. Ahora busquen a otras/os compañeras/os y jueguen una pulseada china.

Las estaciones

Van a recorrer tres estaciones en grupos pequeños. Al finalizar el circuito haremos una actividad entre todos/as. En la **primera estación** encontrarán juegos y tareas relacionados con el atletismo. En la **segunda estación** participarán de juegos modificados del voley o del básquet, para lo cual tendrán que resolver cómo organizarse y acordar algunas reglas. En la **tercera**, van a realizar actividades de gimnasia artística: por ejemplo, desplazamientos gimnásticos, saltos, giros, equilibrios, entre otros. Cuando todos los grupos completen el recorrido por las 3 estaciones, compartiremos la actividad de cierre de este circuito.

Luego de pasar por las tres estaciones, compartirán una actividad con todo el grupo. Ubíquense en ronda y observen estos pasos de breaking en [“LECCIÓN 2 - APRENDE A BAILAR BREAKDANCE - ETAPA 1”](#) (se sugiere ver hasta el 4’25”), escuchen la música y vayan imitando y siguiendo los movimientos. Quien lo desee puede sumar otro movimiento.

Espacio de reflexión

Vamos a poner en común las expectativas y los intereses con que llegaron al encuentro, que escribieron al comienzo en las planillas que su docente les ofreció.

Acercándonos al cierre de este encuentro, les proponemos compartir qué experimentaron en cada estación y en la actividad final.

Módulo de Desarrollo

Introducción

Las propuestas de enseñanza para este módulo procuran que los y las estudiantes aumenten progresivamente la autonomía en la toma de decisiones acerca del nivel de dificultad, duración e intensidad de los juegos, tareas y ejercicios, siempre con el acompañamiento y guía de la/el docente.

Es importante que el equipo docente escuche las voces de sus estudiantes, atienda a sus intereses y expectativas en relación con las prácticas corporales —deportivas, gimnásticas, lúdicas y expresivas y en relación con el ambiente—, propiciando de esta manera el disfrute en el proceso de aprendizaje.

Cada sección o encuentro está conformado por una actividad de apertura, actividades de desarrollo y una actividad a modo de cierre y recapitulación.

En la **actividad de apertura** es importante destinar un tiempo para recuperar las ideas y saberes que traen de su trayectoria por el nivel primario y lo que hayan transitado de la escuela secundaria en relación con su formación corporal y motriz, de manera que el/la docente tenga información diagnóstica para organizar el resto de la jornada. En algunas secciones se proponen como apertura consignas para la reflexión sobre prácticas y experiencias. Es importante promover la puesta en común de las ideas, sistematizar algunos aspectos compartidos y encuadrar la tarea a realizar.

En las **actividades de desarrollo** se explicitan las tareas, juegos y ejercicios con los que se propiciarán el aprendizaje de los contenidos seleccionados, así como algunas orientaciones didácticas para docentes.

Las **actividades de cierre** son aquellas en las que los/as estudiantes podrán evaluar sus procesos y logros en instancias que incluyen situaciones de auto y coevaluación, además de la evaluación que realiza la/el docente.

También en algunos casos se presentarán **actividades para seguir aprendiendo** con el objetivo de continuar el trabajo iniciado en cada sección o encuentro de manera autónoma, por fuera del horario del trayecto.

Sección 1. La formación corporal

Introducción

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, aprendizaje autónomo y desarrollo

Contenidos

- Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo. Criterios y principios.
- Cambios corporales propios del desarrollo en relación con la práctica de actividades corporales y motrices.
- Capacidad motriz y su relación con el desempeño en las prácticas motrices.
- La regulación del esfuerzo. Técnicas de relajación.
- Cuidado propio y de los/as compañeros/as.

El tratamiento didáctico de las capacidades motoras requiere abordarlas en un contexto en el que los/as estudiantes puedan otorgarles sentido a las tareas que realizan para su desarrollo.

Se profundizará en los beneficios para la salud integral que implica realizar tareas y ejercicios para la estimulación y desarrollo de sus capacidades motoras, para dar inicio y cierre en la realización de una práctica corporal específica, distinguiendo diferencias de intensidad. Es recomendable comenzar con ejercicios de baja resistencia e intensidad y propiciar el aprendizaje de la técnica apropiada para evitar lesiones y/o riesgos en su realización.

En las tareas y ejercicios para la estimulación de la fuerza se usará el peso del propio cuerpo como única carga, para propiciar de este modo que todos/as puedan realizar los ejercicios y evitar así situaciones de riesgo para sí y/o para las demás personas.

En los momentos en que se propone reflexionar sobre lo que se va realizando, es importante que el/la docente acompañe en la recuperación de conceptos tales como capacidad motora (resistencia y fuerza) y frecuencia cardíaca, poniendo en común el sentido de este dato para sostener una actividad aeróbica dentro de los parámetros normales para la edad.

El tiempo de realización de cada juego es una variable que regula el/la docente según el esfuerzo que para cada uno implique, teniendo en cuenta la capacidad aeróbica individual.

Se sugiere propiciar el intercambio de ideas y saberes para que se analicen los aspectos beneficiosos de las tareas y ejercicios, así como también advertir sobre aquellos que pueden generar riesgos en el cuidado de sí mismo/a y de las demás personas.

Para este encuentro se sugiere la lectura del siguiente documento: [Capacidades motrices en juego - Educación Física: Construir un plan personalizado de entrenamiento para la formación corporal](#)



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Vamos a reconstruir algunas de las ideas generales que tienen sobre ciertas prácticas. ¿De dónde las recuperan? De las propias experiencias escolares, pero también de la vida cotidiana. Para eso, invitamos a responder algunas preguntas:

- *¿Por qué es importante “entrar en calor” al iniciar una práctica motriz?*
- *¿Saben qué ejercicios se recomiendan al finalizar una actividad física?*
- *¿Qué características especiales tiene cada uno de esos momentos? ¿Son iguales? ¿Cuál es el objetivo de cada uno?*
- *¿Cómo se relaciona la entrada en calor con la práctica corporal específica que vas a realizar después?*

Actividades de desarrollo

1. *¿Cómo organizar una entrada en calor? En grupos de 3/4 integrantes, piensen un juego de persecución, como parte del diseño de una entrada en calor de manera global. Podría ser un tipo de mancha o “sacar la cola”, donde todo el grupo esté en movimiento permanente, ya sea persiguiendo o escapando. Cuando lo tengan acordado, cada grupo comparte el juego que pensó y todos/as lo van a jugar. Tómense las pulsaciones antes de empezar y registren el dato. Pueden armar una ficha específica o anotarla en cualquier soporte que tengan en el lugar, por ejemplo en el celular.*
2. *Cuando escuchen la señal, dejen de jugar. Vuelvan a tomarse las pulsaciones, anoten el dato en la misma ficha y comparen ambos registros. ¿Qué ven? ¿Qué significa esa diferencia? ¿Qué capacidad estarían estimulando allí?*

3. Ahora corresponde hacer una pausa de recuperación hasta que las pulsaciones vuelvan al registro normal en reposo. Mientras tanto, cada grupo va a pensar un juego o una tarea donde tengan que usar la fuerza como, por ejemplo, una cinchada. Cuando lo tengan, lo comparten y realizan con todo el grupo.
4. Mientras hacen una pausa final después de estimular la fuerza muscular, vamos a revisar lo que pasó en las actividades que realizaron hasta acá:
 - ¿Identifican las capacidades motoras que prevalecieron en cada actividad?
 - ¿Cuáles fueron los desafíos corporales que registraron en cada una?
 - ¿Qué aporta el dato de la frecuencia cardíaca?
 - ¿Cuál es el valor de la pausa para regular el esfuerzo?

Actividades de cierre

1. En parejas, piensen o seleccionen un juego, tarea o ejercicio adecuado para estimular cada una de las capacidades motoras abordadas: la resistencia aeróbica, la fuerza en los miembros superiores y la fuerza en los miembros inferiores. De todas las parejas, dos o tres se van a ocupar de elegir o crear un juego, tarea o ejercicio que implique la elongación muscular, movilidad articular y la relajación general adecuados para dar cierre a una clase de educación física o de una sesión de actividad física.
2. Elaboren una ficha donde se registre, al menos, una de las series diseñadas en la actividad 1. En encuentros siguientes, cada pareja asumirá, con el acompañamiento docente, el momento inicial y final del encuentro según estas fichas.
3. Les dejamos a cada uno/a su planilla personal de Autoevaluación para que respondan las preguntas de la columna del Encuentro 1. Cuando terminan, la entregan así nos aseguramos de que esté disponible para ir completándola en los encuentros siguientes.

Actividades para seguir aprendiendo

Por grupo, busquen la definición de uno de estos conceptos: *capacidades motoras de fuerza, velocidad, resistencia, frecuencia cardíaca, elongación, movilidad*.

Incorporen las definiciones encontradas en las fichas diseñadas para las secuencias de entrada en calor y de cierre. Con este material, podrá elaborarse una publicación que tendrán a mano para usar a lo largo del trayecto y como información valiosa para compartir en la escuela, con la familia y amigos/as. Pueden hacerla en formato digital para que circule por los dispositivos móviles y/o computadoras. También es interesante que haya una publicación en papel (afiche, tríptico, etc.) para que aumente su difusión.

Sección 2. Juegos, jugar y aprender a jugar

Introducción

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

- Juegos tradicionales propios de la edad, originarios de las diversas comunidades de origen que coexisten en la escuela.
- Juegos cooperativos y juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización, que impliquen tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones.
- El derecho a participar, jugar y aprender.
- Invención de juegos variados.
- Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el/la docente y el grupo para jugar los juegos.
- La aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los/as demás integrantes del grupo.

Jugar es un derecho. Por eso se propicia en este encuentro un espacio para que puedan jugar, recrear y crear diversos tipos de juegos, valorando aquellos propios de cada comunidad en el marco de un espacio compartido con sus compañeros y compañeras.

Jugar es un tema serio. Por eso requiere de un marco y de un espacio de confianza para que puedan sentir la libertad de expresarse, disfrutar y compartir. Se espera que el/la docente pueda crear este espacio lúdico para desarrollar las propuestas e involucre a todos/as y cada uno/a.

En los primeros años de la escuela secundaria es importante poner en juego la biografía lúdica de los y las estudiantes, ya sea en la escuela o por fuera de ella, recogiendo aquellos juegos o experiencias lúdicas que cada uno/a pueda compartir y sumando instancias de creación de nuevos juegos o de modificación de reglas de juegos ya conocidos.

Se espera que a partir de las experiencias del encuentro puedan reconocer la diferencia entre los juegos cooperativos y competitivos, las características particulares

de cada uno/a, como así también la importancia y el valor de la regla en estos y todos los juegos propuestos.

A lo largo de esta sección los/as estudiantes irán completando un afiche que será insumo luego para el módulo de recapitulación y cierre.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

1. ¿Jugaron alguna vez a las escondidas? ¿Alguno/a podría explicar el juego? ¿Alguien lo conocía con alguna regla distinta? Les proponemos que acuerden las reglas y jueguen.
2. Ahora que ya lo jugaron, piensen en este momento de juego y en aquellas instancias lúdicas que viven diariamente dentro o fuera de la escuela. Respondan las siguientes preguntas: ¿Qué sentiste cuando jugabas? ¿Te gusta jugar? ¿Jugás? ¿A qué? Si no jugás, ¿por qué no lo hacés?
3. Agrúpanse de a 3 o 4 integrantes para realizar una puesta en común de sus reflexiones. Compartan con sus compañeros/as lo que cada uno/a respondió. En este afiche respondan a cada pregunta con palabras que reflejan las ideas del total de los/as integrantes del grupo. Dejen en blanco el último casillero con la pregunta ¿Qué es el juego?, lo completarán más adelante.

¿Qué sintieron?	¿Les gusta jugar?	¿Juegan frecuentemente?	¿A qué juegan?	¿Por qué no juegan?	¿Qué es el Juego?

Cada grupo presenta al resto las palabras que seleccionaron.

Actividades de desarrollo

1. Comiencen a caminar por el patio y, cuando se les indique, se enfrentan con un compañero/a y juegan al “pan y queso”. Luego se dividen en dos grupos: por un lado, los que fueron pan y, por otro, los que eligieron queso.
2. El grupo “pan” deberá seleccionar del listado registrado en el afiche un juego que considere competitivo y el grupo “queso”, un juego que considere cooperativo.

Escriban las reglas y características que tiene ese juego para definirlo cómo competitivo/cooperativo. En caso de no encontrar en el listado juegos con esas características, seleccionen uno que conocen o inventen uno.

3. Expliquen al otro grupo el juego que han elegido y sus reglas. Compartan las características que consideran que tiene ese tipo de juego. El otro grupo puede hacer sus aportes. Entre todos/as jueguen lo propuesto por cada equipo.
4. Reúnanse para reflexionar sobre lo vivenciado. ¿Podrían definir cuál es el objetivo de un juego cooperativo y de un juego competitivo? Registren sus conclusiones por escrito.
5. En cada grupo, seleccionen del listado un juego con características inversas al que les tocó en la actividad anterior. Por ejemplo, el que seleccionó un juego cooperativo seleccionará ahora uno competitivo y viceversa. Detallen el nombre, el objetivo y las reglas del juego. En caso de no encontrar en el listado juegos con esas características, inventen uno ustedes o seleccionen uno que ya conocen. Una vez finalizado, cada grupo explica su juego y es jugado por todos.
6. Cada grupo comparte lo que escribió con anterioridad, sobre aquello que consideran que es el objetivo del juego según su característica. Luego de haber jugado los cuatro juegos y escuchado ambas definiciones: ¿Creen que cada juego responde al objetivo que persigue un juego cooperativo o competitivo? ¿Consideran que habría que hacer algún ajuste en alguna regla de los juegos propuestos por ustedes? ¿Cuál?

Actividades de cierre

Para dar un cierre a este encuentro reúnanse con aquellos/as compañeros/as con quienes realizaron el afiche. A partir de lo transitado y teniendo en cuenta las palabras que utilizaron en el afiche, piensen una definición de *juego*. Escríbanla en el último casillero del afiche.

A continuación, tomen su planilla individual y completen las preguntas correspondientes a este segundo encuentro.

- *¿De qué manera puse en juego en la clase actitudes para cuidarme y cuidar a mis compañeras/os y cómo evité situaciones de riesgo?*

Sección 3. El juego y sus reglas: el Atletismo

Introducción

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 motoras específicas propias del atletismo: Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de un tipo de prueba.
- Carreras de velocidad y resistencia.
- Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo.
- Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.
- 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 1º y 2º año, con la posibilidad de continuar su abordaje en el recorrido por el ciclo superior. En este encuentro se busca que las/os estudiantes puedan resolver situaciones motrices en las prácticas atléticas de velocidad y resistencia, desarrollando armónicamente las capacidades, habilidades y el ajuste postural propias de esa disciplina. A su vez, se espera que participen activamente evidenciando una actitud colaborativa en las prácticas atléticas de velocidad y resistencia, ofreciendo y recibiendo ayuda, proponiendo juegos, acordando y respetando las reglas.

En el proceso de apropiación de estos saberes resulta importante que reconozcan y respeten a sus pares, se valoren en sus diferentes desempeños motores, reconozcan logros y esfuerzos (propios y de sus compañeros/as) al comunicarse y participar de manera compartida en diversas prácticas atléticas

En esta sección se propone la realización de 1 o 2 actividades lúdicas en las cuales la carrera sea la habilidad predominante. Estas actividades pueden ser diversas manchas y juegos de persecución introductorios al contenido de la clase. Se deben tener en cuenta los puntos de partida del grupo y adaptar la actividad a distintas intensidades para que se cumpla con los objetivos de un trabajo aeróbico. Además, se sugiere realizar ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

En la carrera de relevos se usará como “testimonio” cualquier elemento que pueda ser pasado de mano en mano (pelotitas de papel, tenis, tubos cortos de plástico, etc.). También en esta actividad puede visualizarse el aumento de las pulsaciones ante una carrera de velocidad y reflexionar sobre el significado de un trabajo anaeróbico y sus implicancias.

El intercambio inicial y la reflexión final serán instancias coordinadas por las intervenciones docentes. Se propondrá a las/os estudiantes que analicen cómo fue la comunicación entre pares, dentro del equipo y con los/as demás, cómo interactuaron y de qué manera pueden ayudarse en cada equipo para mejorar en el desempeño que han tenido.



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?*

Actividades de desarrollo

1. Para empezar con las actividades, formen dos hileras y comiencen a realizar un trote suave y continuo. A medida que van trotando pueden jugar a cambiar de posiciones, a piedra papel o tijera, reagruparse por color de ropa, zapatillas, equipo de fútbol, y practicar otros juegos que propicien el trote continuo. Tengan en cuenta que se trata de un trabajo aeróbico que se realiza a baja carga.

Variante: Van a hacer pasadas (de entre 50 y 100 metros) y en cada extremo se controlarán pulsaciones. Deben mantenerse siempre en la franja aeróbica. Cuando las pulsaciones bajen a menos de 120 por minuto, vuelven a salir a la indicación de la/el docente. La intensidad de la corrida no deberá llevar las pulsaciones a más de 170 por minuto.

2. Van a jugar carreras de relevos por equipos. Se sientan por grupos atrás de los conos o marcas y cuando escuchen la indicación, corren lo más rápido posible ida y vuelta hasta el cono de enfrente llevando el “testimonio” y pasándolo a la/el compañera/o al llegar.

Actividades de cierre

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

- *¿Pudiste completar la propuesta de carrera continua? ¿Sabés la diferencia entre un trabajo aeróbico y uno anaeróbico según la toma de pulsaciones? ¿Pudiste correr a máxima velocidad y pasar el testimonio?*

Sección 4. Las prácticas motrices expresivas

Introducción

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

- Producción de ritmos propios y ajuste a ritmos ajenos.
- La elección y utilización de la música en la elaboración de una composición expresiva.
- Creación de secuencias sencillas de acciones motrices en dúos y tercetos a partir de la exploración personal y la relación con los/as demás.
- Cuidado de la/el compañera/o en las distintas habilidades gimnásticas.

En la escuela secundaria, la Educación Física se hace cargo de la formación corporal y motriz de los/as estudiantes en el contexto socio histórico en el que viven. En esta formación, los aspectos expresivos ocupan un lugar de relevancia, dado que a través del cuerpo y del movimiento las personas se comunican, expresan y relacionan, aprendiendo a hacer y a ser. La ampliación de recursos expresivos constituye un aspecto importante en la conquista de la disponibilidad corporal.

En este encuentro se realizará una aproximación al *breaking*, propiciando que desde este elemento de la cultura juvenil, los/as estudiantes puedan crear una secuencia sencilla con soporte musical, reconociendo los intereses y desempeños de cada uno/a y asumiendo actitudes de cuidado, en el marco de una comunicación respetuosa.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

1. Para comenzar, formen grupos de 3 integrantes. En este encuentro harán un recorrido por el *breaking* que es uno de los cuatro elementos del HIP-HOP. En el video [“LECCIÓN 1 - ¡INICIACIÓN AL BREAKDANCE! - ETAPA 1”](#) encontrarán la explicación de cada uno de ellos y, a su vez, de los componentes del *breakdance*.

2. Luego de ver el video:

Elaboren una frase que contenga las siguientes palabras: *educación física, breaking, música, baile*.

Seleccionen un movimiento del *breaking* de los observados en el video a modo de saludo.

Ubíquense en ronda, para que cada grupo lea su frase y realice el saludo.

Actividades de desarrollo

1. De los cuatro elementos que conforman el *breaking*, realizarán solo dos: los *toprock* y *footwork*.

Vean los siguientes videos, en los que encontrarán estos pasos. Luego seleccionen y realicen alguno.

- › [“LECCIÓN 2 - APRENDE A BAILAR BREAKDANCE - ETAPA 1”](#)
- › [“50 TOPROCKS”](#)
- › [“50 BAJADAS - BREAKDANCE”](#)
- › [“10 PASOS CLÁSICOS DE HIP HOP | 2020”](#)

2. Luego de ver los videos, seleccionen entre los/as integrantes del grupo una música. Pueden hacerlo libremente con la premisa de que pertenezca a este estilo musical. Si lo desean, pueden elegir algunos de estos temas:

- › *The Mexican*, de Babe Ruth.
- › *Apache*, de Incredible Bongo Band.
- › *It's Just Begun*, de Jimmy Castor, John Pruitt y Gerry Thomas.
- › *Midnight Walk On Broadway*.

3. Exploren con la música elegida todos aquellos pasos observados en los videos que creen que pueden realizar. Recuerden cuidarse y cuidar a los/as compañeros/as. Es importante que, si alguno/a logró realizar un movimiento de mayor dificultad, pueda acompañar a los/as demás con sugerencias e ideas para que puedan hacerlo.

4. De los movimientos explorados en la actividad anterior, seleccionen y enlacen un mínimo de tres de cada elemento, *toprock* y *footwork*, creando una producción grupal, que debe ser acompañada de la música seleccionada. Les sugerimos incluir una pose de comienzo y otra de finalización.

5. Cada grupo mostrará su producción. Armen una ronda para ver las presentaciones.

Actividades de cierre

Luego de observar las producciones de sus compañeros y compañeras, contesten en los mismos grupos la siguiente pregunta:

- *¿Qué mensajes pudieron observar que transmitían mediante sus lenguajes corporales?*

Tomen ahora su planilla individual y completen las preguntas correspondientes a este encuentro:

- *¿Qué les provoca la música? ¿Qué piensan del baile como modo de expresión?*

Sección 5. La caminata

Introducción

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

- Caminatas: criterios para la regulación del esfuerzo.
- Nutrición e hidratación a considerar en las actividades en la naturaleza.
- Valoración del cuidado del medio ambiente.

Caminar es una acción motriz natural propia del ser humano y como actividad física es una práctica completa, de intensidad moderada, que involucra el cuerpo en su totalidad, estimula sistemas y órganos, al tiempo que minimiza los riesgos y las lesiones, dado que no presenta impactos en las articulaciones del tren inferior.

Con esta propuesta se intenta que las/os estudiantes comprendan los beneficios de mantenerse activos como un modo de mejorar y mantener su salud integral; y que reconozcan que la caminata es una práctica sencilla que les da una oportunidad de aumentar la actividad física cotidiana en estilos de vida saludable.

Para este encuentro se sugiere la lectura de [Educación Física. La caminata: una experiencia motriz saludable](#)



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Identifiquen los momentos de su vida cotidiana en los que caminan. Tomen nota de los detalles principales: a qué hora del día caminan, cuánta distancia/cuadras, con qué frecuencia semanal, el motivo, si lo hacen solos/as o acompañados/as, etcétera. Intenten calcular el tiempo total que esta actividad les implica a lo largo del día o de la semana.

Comenten sus experiencias y luego del intercambio, piensen:

- *¿Caminan lo suficiente durante el día? ¿Cómo pueden aumentar los minutos caminados en la vida diaria? ¿Qué pueden modificar en lo que hacen habitualmente para caminar más? ¿Aumentar las distancias, el tiempo y/o la frecuencia?*

Actividades de desarrollo

1. Caminen 5/10 minutos a ritmo “cómodo” por todo el espacio. Se van a tomar las pulsaciones en reposo, es decir, antes de comenzar la caminata y se las van a tomar nuevamente al finalizar el tiempo destinado a esta primera caminata. Mientras caminan van a ir reconociendo algunos aspectos importantes a considerar en la realización de una caminata:
 - › *Identifiquen las articulaciones y músculos que están involucrados y donde se localiza la mayor exigencia.*
 - › *Revisen y atiendan la postura general cuidando la alineación de la columna.*
 - › *Chequeen la posición del cuello y de la cabeza.*
 - › *Adviertan el movimiento de braceo.*
 - › *Comprueben el apoyo de ambos pies y acomoden la pisada de manera correcta.*
2. Es fundamental que tomen conciencia de la respiración: dónde se localiza y cómo es la alternancia entre inspirar y exhalar. Por eso, con la intención de que vayan encontrando un ritmo respiratorio que les resulte confortable, van a tomar como referencia los pasos: ¿Cuántos pasos dan durante la inspiración? ¿Y con la espiración? ¿Pueden identificar un ritmo estable? ¿Cómo lo ajustarían?
3. Sin detener la caminata, van a realizar los siguientes cambios:
 - › *Varíen la velocidad de manera alternada: entre caminar suave-caminar a “paso vivo”- trote lento.*
 - › *Varíen la longitud de los pasos: extender-acortar la distancia del paso.*
 - › *Varíen la dirección alternando hacia adelante-atrás-lateral, etcétera.*

En cada cambio es importante que no pierdan de vista los aspectos que fueron reconociendo en la actividad anterior, sobre todo en cuanto a la postura

general, la pisada y la respiración. Al terminar, tómense las pulsaciones y compárenlas con la toma en reposo. ¿Qué observan? ¿Qué cambios registran?

4. Es momento de hacer una pausa activa para seguir con la próxima actividad. Para eso, retomen los ejercicios de elongación aprendidos en el primer encuentro.
5. Luego de esta actividad, compartan algunas reflexiones sobre la tarea:
 - › *¿Qué pasó con las pulsaciones entre caminar y trotar? ¿Qué indica ese registro? ¿Recuerdan los parámetros saludables de la frecuencia cardíaca? ¿Identifican alguna exigencia articular o muscular más allá de lo normal? ¿Pueden reconocer la causa?*
6. Armen un recorrido propio por donde caminar usando el espacio disponible en la escuela. El requerimiento es caminar por 10/15 minutos encontrando el ritmo en los pasos para sostener la frecuencia cardíaca en 90/100 pulsaciones durante toda la caminata. Al finalizar el tiempo, van a ir controlando la frecuencia cardíaca hasta llegar al registro en reposo. Luego, en parejas, realicen ejercicios de elongación y movilidad articular, identificando los grupos musculares que mayor esfuerzo realizaron durante la caminata.

Actividades de cierre

Para finalizar este encuentro, sistematicen los beneficios que fueron identificando en las actividades realizadas en este encuentro.

- *¿Qué cambios corporales registraron al caminar?*
- *¿Cuándo es saludable la caminata?*
- *¿Qué parámetros hay que considerar para que así sea?*
- *¿Con qué estrategias podrían aumentar la frecuencia de caminata?*
- *¿Cuáles son los aspectos técnicos y ambientales a considerar al salir a caminar?*

Actividades para seguir aprendiendo

En parejas, diseñen un recorrido posible por el barrio de la escuela, identificando calles y espacios verdes como plazas, parques, polideportivos por donde podrían salir a caminar. Agreguen ejercicios de elongación y movilidad articular de finalización de la actividad. Para eso, pueden recurrir a las secuencias diseñadas en el encuentro 1.

Pueden usar Google Maps y Street View (consultar tutoriales en el Campus Virtual de Educación Digital). Allí podrán explorar las distancias desde la escuela, las posibilidades de acceso, las dimensiones, los límites, los tipos de senderos si los hubiera, las instalaciones, los servicios que ofrece, los riesgos posibles, los responsables del lugar. Luego, cada recorrido se une en una propuesta colectiva con diversas

alternativas para caminar que pueden concretarse a lo largo del trayecto como salida o como entrada en calor para la realización de otras prácticas corporales.

Hagan ese recorrido algunas veces y vayan registrando los datos más significativos que les permitan identificar los cambios corporales generados. Se sugiere un modelo:

Manuela				
Día	Cantidad de pasos/ metros recorridos	Tiempo	FC inicio	FC final
12/4	3.022 pasos	35 min.	65	90

Sección 6. El juego y sus reglas: Voleibol

Introducción

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 motoras específicas: Golpe manos altas. Golpe manos bajas.
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico: espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.
- Juego; 2 versus 2; 3 versus 3.
- Reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos/as.

El voleibol se ha constituido en uno de los deportes de mayor desarrollo y práctica en las clases de Educación Física de la escuela secundaria. La posibilidad de que se pueda jugar en espacios de diversas dimensiones, los materiales requeridos o la facilidad de su reemplazo, la conformación de equipos mixtos en un mismo

juego, entre otros aspectos valiosos, hacen de este deporte una opción valorada por docentes y estudiantes para su aprendizaje.

Uno de los mayores desafíos en la práctica del voleibol es la resolución de situaciones de juego mediante el uso de las habilidades motrices específicas que permitan el control de la pelota, dado que ésta no puede retenerse durante la jugada. También implica desarrollar la capacidad perceptiva para reconocer los espacios convenientes hacia dónde dirigir la pelota, así como la construcción de acuerdos para organizarse en el espacio de juego en las acciones de defensa y para armar la táctica de juego. Por lo tanto, es importante avanzar en el alcance de ciertos niveles técnicos que posibiliten la fluidez y continuidad del juego, fortaleciendo los acuerdos grupales más allá de la consecución o no del punto. De esta manera, los/as estudiantes podrán disfrutar del juego al ser partícipes activos en la resolución de los problemas que se presenten, tanto en acciones individuales como colectivas. Considerando estas cuestiones, para enseñar este deporte es preciso plantear un proceso que se inicia con el juego en situaciones facilitadas y reducidas que progresivamente se van modificando hasta acercarse al juego formal.

En este encuentro se espera que logren resolver situaciones que se presenten en el juego del voleibol, con empleo de habilidades motoras y organizaciones tácticas, logrando acuerdos sobre roles, espacios y reglas. Asimismo, se pretende que participen activamente del voleibol, incorporando conocimiento estratégico y reglamentario y un dominio técnico global en las habilidades propias de este deporte.

Luego de un tiempo de juego, se sugiere plantear un momento de reflexión respecto de los gestos técnicos que fueron apareciendo, como el golpe de manos altas y el golpe de manos bajas. El/la docente puede señalar que estas técnicas hacen más efectiva la jugada y proponer practicarlas unos breves minutos con el/la compañero/a de cancha.

La misma dinámica de alternancia entre juego y reflexión puede plantearse para pensar estrategias que les permitan organizarse tanto en defensa como en ataque.

Con estos juegos reducidos en espacio y cantidad de jugadores/as por equipo, las/os estudiantes se aproximan a situaciones tácticas de ataque y defensa que se suceden en el juego formal, a medida que van pasando de la retención de la pelota al golpe directo, para recibir el ataque o para concretarlo.

En la actividad de apertura, se propone un juego en parejas. Si algunos/as estudiantes encuentran que, combinando el salto con el lanzamiento y/o el golpe obtienen mayores ventajas o si otros en la intención de defender mejor se acercan a la red y extienden sus brazos, saltando o no, por sobre ella, estas respuestas no deben ser impedidas o reguladas por el docente. Dichas respuestas novedosas y

espontáneas son el resultado del tanteo exploratorio o de la resolución en situación o anticipada por parte de los que juegan. También es probable que otros/as imiten a sus compañeros/as al ver que obtienen resultados positivos o superadores.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Agrúpense de a dos. En este juego no tienen que vencer al rival, sino que deben sumar puntos entre todos/as, dado que conformarán un solo equipo.

Deben realizar dos o tres pases antes de enviar la pelota al campo contrario, pero ese envío debe ser realizado con una trayectoria rasante o descendente de la pelota.

Cada vez que pasa la pelota sobre la red con esos tipos de trayectoria, anotan un punto: si la pelota toma altura por sobre la red el punto no se cuenta.

Pueden seguir sumando puntos mientras no pierdan el control de la pelota, si ésta toca el piso se vuelve a empezar.

En cada nuevo comienzo tienen el desafío de superar la marca anterior o el mejor puntaje logrado. Es decir que deben facilitar la defensa en el otro medio campo. Esto sería un 2 + 2, en vez de un 2 versus 2 como acostumbran jugar.

Actividades de desarrollo

1. Se mantiene la misma organización espacial y grupal 2 versus 2 que en la actividad anterior, pero ahora no sumarán puntos con los/as compañeros/as de la otra media cancha, sino que tratarán de convertirles tantos. Deberán intentar que la pelota impacte en el campo rival utilizando lanzamientos o golpes que la dirijan de manera más recta o rasante, hacer que los/as jugadores/as del otro equipo no la puedan controlar y la envíen afuera o lograr que caiga en su propio espacio. Se marcarán las zonas en la cancha que duplican el tanto si la pelota impacta allí.
2. En este momento incorporarán un/a jugador/a más por equipo y el campo de juego será un poco más grande. Tendrán que establecer cómo se organizan para el armado en cada acción de ataque. Tengan en cuenta que pasar del juego reducido de voleibol 2 versus 2 al juego 3 versus 3 no es solamente incorporar un/a jugador/a más en cada equipo. Se requiere establecer roles y funciones durante el juego, organizarse en el espacio, definir las responsabilidades de cada uno/a y los acuerdos alcanzados entre los/as tres.

3. Ahora agrúpanse de a 2 si les costó la actividad o de a 3 si les resultó más sencilla. Júntense con otro grupo de la misma cantidad de integrantes y jueguen un partido a 10 puntos.

Agreguen las siguientes reglas:

- › Deben realizarse dos pases entre compañeros/as antes de enviar la pelota a la otra cancha.
- › Si no se retiene la pelota y se golpea directamente, esto suma un punto extra en la jugada.
- › Piensen si es necesario acordar otras reglas para jugar.

Actividades de cierre

Para cerrar esta jornada, formen una ronda y pongan en común cómo les resultó el juego que armaron, qué les parece que aprendieron hoy del voley que no sabían y cómo se sintieron trabajando en cada grupo.

Sección 7. Gimnasia en sus diferentes expresiones: La Gimnasia Artística

Introducción

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

- Rol adelante y atrás. Variantes y apoyos.
- Saltos gimnásticos de un pie a un pie, de un pie a dos (gato, tijera, etc.).
- Equilibrios con diferentes partes del cuerpo.
- Enlaces o uniones de diferentes habilidades gimnásticas en forma de serie.
- Producciones grupales sencillas con o sin soporte musical (dadas por el docente y/o armadas por las/os estudiantes).
- Cuidado de la/el compañera/o en las distintas ayudas de habilidades gimnásticas.

Las prácticas gimnásticas remiten a variadas manifestaciones de la cultura e inciden en la constitución de la corporeidad y motricidad de los/as estudiantes, en tanto brindan aportes para el despliegue de su disponibilidad corporal y motriz. La gimnasia artística contribuye a que descubran y elaboren secuencias motrices con otros/as, con o sin elementos, con o sin soporte musical. En este encuentro se propone elaborar en forma grupal una producción corporal gimnástica seleccionando saltos, enlaces o uniones, equilibrios y alguna destreza.

A su vez, se procura que participen activamente evidenciando una actitud colaborativa en las prácticas gimnásticas de rol adelante y atrás, saltos, equilibrios y enlaces, estableciendo acuerdos en torno a las producciones. Se incluirán además situaciones jugadas en los momentos de entrada en calor. Estas pueden ser diversas manchas y juegos que sean introductorios al contenido de la clase. Por ejemplo, actividades lúdicas en las cuales aparezcan saltos, giros, apoyos, equilibrios y sus combinaciones. Además, se sugiere realizar ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. Para finalizar es importante evaluar las producciones de otros/as y las propias en función de los indicadores acordados.

Al finalizar las actividades de esta sección, se anticipan las consignas del trabajo final, de modo de ofrecer oportunidad para que vayan organizando el cierre del trayecto. Como eje de la producción grupal, cada docente definirá criterios, acorde al diagnóstico realizado. En base a ello y a lo transitado, elaborará algunas tarjetas temáticas que estructurarán las producciones. Por ejemplo: se elige un deporte y se solicita acordar dos o tres habilidades motoras, las reglas del juego, una organización de ataque y una de defensa.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Antes de empezar contesten las siguientes preguntas:

- *¿Qué conocen sobre la gimnasia? ¿Quiénes practicaron alguna vez alguna destreza gimnástica? ¿Quiénes han podido observar una competencia de Gimnasia Artística?*

Actividades de Desarrollo

1. Agrúpense para realizar en cada una de las estaciones indicadas las siguientes actividades: saltos gimnásticos, giros, equilibrios, rol adelante y combinaciones de los anteriores. Cuando escuchen la señal, comiencen la actividad en cada estación. Y ante una nueva señal, finalicen para luego pasar a la estación siguiente.

2. Una vez que hayan pasado por las estaciones, realicen con los mismos grupos una producción gimnástica. Deben armar una secuencia con lo vivenciado en la parte anterior del encuentro e incluir algún movimiento. Si lo desean, pueden utilizar música como acompañamiento. Tienen 20 minutos.
3. Compartan las producciones elaboradas por cada grupo.

Actividades de cierre

1. En los grupos que formaron contesten las siguientes preguntas:
 - › ¿Lograron identificar cada una de las destrezas y acciones motrices y realizarlas por separado?
 - › ¿Pudieron completar la secuencia con sus elementos y enlaces?
2. En el último encuentro del trayecto presentarán un trabajo final para completar este recorrido. Les proponemos comenzar a prepararlo.

Formen grupos de entre 4 y 6 integrantes. El trabajo tiene dos partes: producción y autoevaluación.

Para la **producción grupal** elijan una tarjeta de la caja que les ofrecerá su docente. Cada una tiene un tema de los vistos en los encuentros y algunos aspectos a considerar. Deben elaborar una producción para presentar en el último encuentro. Si luego lo prefieren, pueden intercambiar el tema con otro grupo. Cuando finalicen la presentación, van a tener que explicar qué aprendieron en esta práctica corporal.

Para la **autoevaluación** elaboren y escriban un texto con algunas reflexiones, al menos dos o tres, a partir de lo que registraron en sus planillas, dando cuenta de qué aprendieron en este recorrido.

Sección 8. El juego y sus reglas: el basquetbol

Introducción

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 motoras específicas: *dribling* de traslado y protección, pase de pecho, lanzamiento a pie firme.
- Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.
- Juego: Juego reducido 3 versus 3.
- Valoración de la competencia atendiendo a la importancia de compartir, los desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

Tomando como base el planteo didáctico que propone Blázquez Sánchez para la enseñanza del juego, la actividad practicada debe ser siempre el punto de partida, tanto si nace del grupo, como si es propuesta por la/el docente. Es inútil que cada estudiante practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado. La resolución de los problemas que van surgiendo en el juego se abordará con el grupo. Siguiendo los aportes de este autor, se propone la reflexión acerca de las decisiones a tomar para mejorar los desempeños en la situación de juego.

Asimismo, se espera que las y los estudiantes participen activamente del deporte básquetbol, adquiriendo conocimiento estratégico y reglamentario y un dominio técnico global en las habilidades propias de este deporte.

Las intervenciones docentes se orientan a dar algunas precisiones sobre el juego y sus reglas, llegando incluso a incorporar algunas nuevas. Todos los juegos reglados presentan elementos comunes que los caracterizan. Es así que se puede destacar la finalidad, la organización y las reglas como aquellos componentes que los definen y deben ser enseñados. Si un/a estudiante reconoce con claridad la finalidad, la organización y las reglas de un juego, puede decirse que sabe a qué está jugando.

La alternancia entre momentos de juego y momentos de reflexión favorece la construcción de saberes valiosos y significativos sobre el juego y sobre la propia dinámica como jugadores, acerca de cómo las/os estudiantes se comunican, relacionan, elaboran propuestas y acuerdan decisiones. Volver a jugar durante un tiempo que les permita recuperar este análisis resulta fundamental en la apropiación de estos saberes.

Muchas veces, en los momentos de intercambio, los/as estudiantes comienzan a identificar dificultades en el juego: se agrupan todos/as detrás de la pelota, no logran desmarcarse, juegan solos/as sin pasar la pelota, juegan estáticamente o, todo lo contrario, en forma precipitada, sin poder detenerse a observar y decidir cuál es la acción más conveniente para realizar. Son aspectos a recuperar en las instancias de reflexión.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

En este encuentro jugarán al básquet. En un primer momento, realizarán un juego reducido de 3 versus 3.

Luego de un tiempo de juego estimado por la/el docente, reúnanse y elaboren posibles resoluciones a los problemas que se presentan e intenten llegar así a la selección de una táctica para implementar.

Actividades de desarrollo

1. Organícense nuevamente en grupos para jugar 3 versus 3, esta vez con otras u otros compañeros/as, e intenten poner en práctica lo elaborado en el cierre de la actividad de apertura.

Luego de un momento de juego de aproximadamente 10 minutos, cuando la/el docente lo indique, reúnanse con el equipo adversario para analizar cómo se ha jugado, explicando las decisiones asumidas y evaluando si se ha logrado o no lo propuesto.

Ahora podrán establecer nuevos acuerdos. Vuelvan a jugar intentando aplicar en el juego estos últimos acuerdos.

2. Ahora deberán jugar para obtener puntos mediante la conquista del aro rival con lanzamientos. Deben tener en cuenta las siguientes reglas:
 - › Cada equipo debe defender un aro y atacar el rival.
 - › La pelota solo puede jugarse con las manos.
 - › No pueden desplazarse con la pelota retenida en su poder, sí lo pueden hacer picando.
 - › No se permite el contacto con los/as oponentes.

Actividades de cierre

1. Para cerrar, deberán repetir el juego, pero introduciendo nuevas reglas:
 - › Se limita el número de jugadores/as a la organización formal del juego (cinco por equipo),
 - › No se permiten desplazamientos con la pelota retenida con una o dos manos más de un paso (o dos tiempos, término que se puede empezar a utilizar),
 - › La retención de la pelota no puede superar los cinco segundos sin jugarla (lanzar, pasar o driblear).

- › Se delimita el tipo de contacto permitido entre rivales,
- › Se define el “doble dribling” como una infracción (picar la pelota, tomarla y volver a picarla sin que medie el contacto con la misma, ya sea de un compañero o de un rival),
- › Se establece el concepto de pelota afuera y dentro de la cancha (en relación con el contacto con el piso).

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. Para acreditar este trayecto, deberán aprobar una evaluación integradora y asistir a los 10 encuentros que aquí se proponen. La/el docente a cargo de la acreditación dejará constancia de la calificación final en el plan personal de cada estudiante. Les corresponderá de 6 a 10 para la aprobación y de 1 a 5 para la desaprobación. 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 Introdutorio**, 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 dos partes: la presentación de una producción grupal 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 encuentro 7.

Este trabajo comprende dos partes. La parte 1 es la **Producción grupal** y la parte 2 es la **Autoevaluación**, que compartirán al finalizar el encuentro.

Cada grupo tendrá unos minutos para su presentación. Luego, se elegirán una o dos de las prácticas presentadas para hacerlas con todo el grupo. Quienes observan pueden tomar nota de cómo realizan las prácticas para hacer aportes en el intercambio que sigue.

Actividades de desarrollo

Terminadas las presentaciones, cada grupo va a compartir qué saberes motores aprendieron sobre la práctica presentada. A su vez se plantearán aportes a los otros grupos en función de lo observado.

Actividades de cierre

Revisen su autoevaluación. Cada uno/a va a compartir dos o tres reflexiones que ha elaborado y traído escritas para este momento en función de lo que ha venido registrando en sus planillas y vivenciado en este último encuentro.

Para el intercambio:

- ¿Qué me llevo de este trayecto en términos de saberes motores, gimnásticos, deportivos, expresivos, lúdicos, para seguir practicando y disfrutando más allá de los 10 encuentros?

Entreguen a su docente la autoevaluación por escrito.

BA Buenos
Aires
Ciudad