

TRAYECTOS FORMATIVOS
PARA LA ACREDITACIÓN
DE APRENDIZAJES

3° año
Ciclo Orientado

Secuencias para favorecer los aprendizajes de las 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 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 Cristina 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: Victoria Giménez.

Diseño gráfico y diagramación: Silvina Roveda.

Ilustración: Susana Accorsi.

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: 15 de marzo 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/as 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/as 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 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 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 los/as estudiantes accedan al conocimiento y a la realización de variedad de prácticas corporales, lúdicas, deportivas, gimnásticas, expresivas y relacionadas con el ambiente. Para ello, es preciso planificar diversas experiencias formativas con el propósito de que aprendan diferentes prácticas, priorizando el intercambio de saberes, el valor saludable de la actividad física, el trabajo colaborativo, la comunicación respetuosa y el disfrute. Cuando los/as jóvenes se encuentran y comparten este tipo de experiencias con sus pares, ponen en juego los saberes aprendidos para la resolución colaborativa de los desafíos que estas prácticas les plantean. También, tienen la posibilidad de ir conformando comunidades de aprendizaje.

En esta propuesta para el primer año del Ciclo Orientado, un aspecto de la intervención pedagógica que adquiere relevancia es la enseñanza basada en la comprensión del hacer corporal y motor. Esta orientación didáctica habilita espacios donde los/as estudiantes analizan los criterios que guían la realización de las prácticas corporales en los contextos en los que estas se desarrollan. Asimismo, despliegan su curiosidad y avanzan en la fundamentación de las prácticas corporales, entre otras posibilidades. En esta línea, se recomienda aprovechar también los tiempos entre encuentros y plantear tareas que les posibiliten continuar con su formación corporal y con la indagación de elementos conceptuales que den sustento a las prácticas realizadas, a partir de la lectura de aportes bibliográficos, artículos periodísticos y videos, así como también otros recursos tecnológicos. En los encuentros, se presentan enlaces a diversos materiales y, si se considera pertinente, se podrán seleccionar y/o adaptar las actividades que allí se presentan.

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

La propuesta está organizada en tres módulos. A modo de inicio del recorrido didáctico, en el **módulo 1** se presenta el trayecto junto con las actividades posibles. En los **módulos 2 y 3**, las propuestas intentan convocar a los/as 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 interpelen desde las perspectivas de la salud integral y del derecho al acceso a los saberes de la cultura corporal.

Al concluir el trayecto, se espera que los/as 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, deportes, expresiones de la gimnasia y actividades en distintos ambientes, en el marco de la



construcción compartida. Es importante la presentación de propuestas didácticas inclusivas que alojen a cada estudiante en su singularidad. Se pone de relieve aquí inscribir la enseñanza en un enfoque de derechos que aseguren el acceso a la formación corporal y motriz a todos/as los/as estudiantes.

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

Análisis y comprensión de la información	Comunicación	Interacción social, trabajo colaborativo	Pensamiento crítico, iniciativa y creatividad
Cuidado de sí mismo/a, aprendizaje autónomo y desarrollo	Resolución de problemas, conflictos	Ciudadanía responsable	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 el tercer año de la escolaridad secundaria.

Índice

Módulo introductorio

Módulo de desarrollo

- **Sección 1. Formación corporal. Entrenando juntos**
- **Sección 2. Juegos: jugar y aprender a jugar. Juegos alternativos: ringo**
- **Sección 3. El juego y sus reglas: atletismo, saltos**
- **Sección 4. Gimnasia rítmica. La pelota como elemento**
- **Sección 5. Actividades y juegos de orientación**
- **Sección 6. El juego y sus reglas: fútbol**
- **Sección 7. Las prácticas gimnásticas: acrosport**
- **Sección 8. El juego y sus reglas: handbol**

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 a estudiantes de diferentes escuelas secundarias, adquiere especial relevancia favorecer la conformación del grupo para propiciar el aprendizaje colaborativo, la enseñanza recíproca y la ayuda mutua en el proceso que van a compartir. En este sentido, como primera actividad se propone participar de juegos de presentación que, a modo de bienvenida, contribuyan a que se conozcan e intercambien información personal.

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

En la primera actividad, denominada “La pelota curiosa”, se espera que los/as estudiantes interactúen entre sí y obtengan información de sus compañeros/as con la intención de generar vínculos más cercanos para el desarrollo del trayecto. Luego de esta primera actividad de presentación, y antes de dar comienzo a la siguiente actividad, se sugiere que se realice una entrada en calor con todo el grupo 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 segunda actividad, “Estaciones”, los/as estudiantes van a recorrer, en pequeños grupos, distintas postas, 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 rítmica, si se dispone de pelotas, se podrán experimentar algunas habilidades motoras y posibles combinaciones en una secuencia motriz: lanzamientos, rodadas, piques. En esta estación, el/la docente podrá ofrecer algunas orientaciones para el armado de estas producciones.

A lo largo del trayecto, resulta necesario plantear instancias de evaluación inicial, formativa y final. Asimismo, es importante ofrecer situaciones de auto y coevaluación entre pares, además de la heteroevaluación.

Para organizar las instancias de reflexión sobre lo realizado, a continuación, se sugieren algunas preguntas orientadoras. En cada caso, el/la docente seleccionará cuáles incluir 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 compañeros/as 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/entre otras pude inventar junto a mis compañeros/as? ¿Qué propuestas de este trayecto me están ayudando a 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 compañeros/as, les apporto ideas, respeto sus opiniones? ¿De qué modo colaboro con los desafíos que se nos presentan en las prácticas corporales? ¿En qué aspectos de las prácticas corporales me gustaría seguir profundizando?

Se sugiere registrar algunas de estas reflexiones en el siguiente cuadro:

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	Pregunta 1:
	Pregunta 2:
Encuentro 2	Pregunta 1:
	Pregunta 2:
Encuentro 3	Pregunta 1:
	Pregunta 2:
Encuentro 4	Pregunta 1:
	Pregunta 2:

Encuentro 5	<i>Pregunta 1:</i>
	<i>Pregunta 2:</i>
Encuentro 6	<i>Pregunta 1:</i>
	<i>Pregunta 2:</i>
Encuentro 7	<i>Pregunta 1:</i>
	<i>Pregunta 2:</i>
Encuentro 8	<i>Pregunta 1:</i>
	<i>Pregunta 2:</i>
Cierre	<i>Pregunta 1:</i>
	<i>Pregunta 2:</i>

Resulta clave incorporar expectativas e intereses iniciales. Antes de comenzar el recorrido por las estaciones, se recomienda que el/la docente habilite el intercambio para una construcción compartida acerca del sentido de las tareas a realizar; recupere experiencias motrices previas adquiridas en la escuela o fuera de ella; identifique intereses en relación con las prácticas que se van a presentar y escuche las voces de sus estudiantes.

Estas planillas individuales serán completadas y distribuidas en cada encuentro; luego, serán guardadas por el/la docente. Pueden emplearse en este momento y continuar utilizándose en otros encuentros. Se propone que esta información, más los registros que realice el/la docente, se recopile en una carpeta o cuaderno de registro y que se organice un apartado para cada estudiante: allí, se pueden recolectar 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.



Actividades para estudiantes

Actividad 1: La pelota curiosa

El juego comenzará con todo el grupo corriendo por el patio y pasándose la pelota. En el momento en que escuchen una señal (puede ser un silbato, un aplauso, una palabra, entre otras posibilidades), quien tenga la pelota se la debe pasar a un/a compañero/a; pero, en este pase, debe realizar al menos dos preguntas para poder conocer mejor a quien recibe la pelota. El resto del grupo debe quedarse quieto y en silencio para escuchar.

Algunos ejemplos de preguntas pueden ser:

- ¿Cómo te llamás?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tus tiempos libres?
- ¿Cuál es tu banda o cantante favorito?

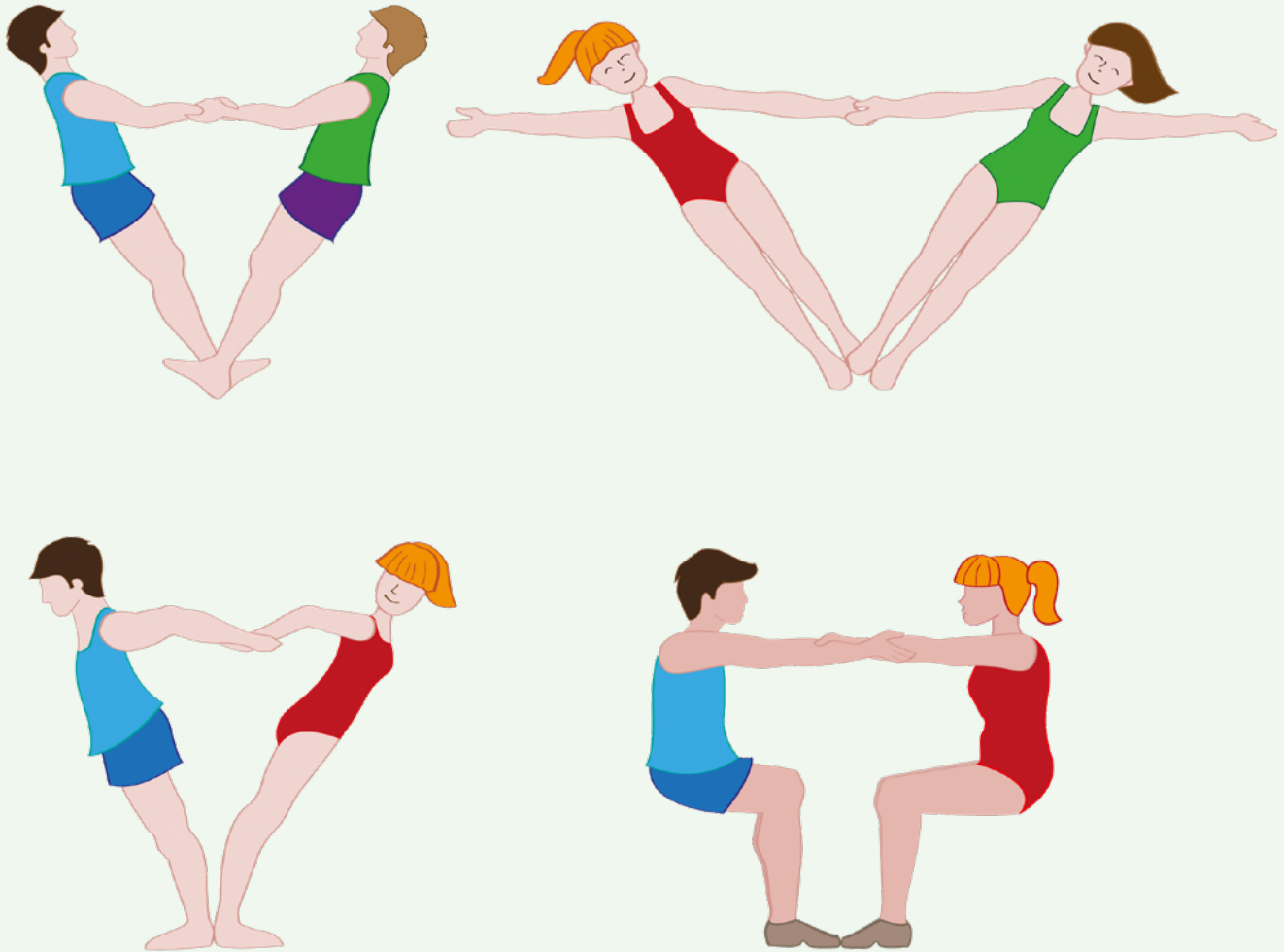
Después de responderlas, todos/as vuelven a desplazarse por el espacio, caminando o corriendo, y pasándose la pelota. Cuando vuelvan a escuchar otra señal, se repetirá la secuencia hasta que todo el grupo se haya podido presentar. En ese momento, el juego finaliza.

Actividad 2: Las estaciones

En esta actividad, van a recorrer tres estaciones en pequeños grupos.

- En la **primera estación**, encontrarán juegos y tareas relacionados con el atletismo.
- En la **segunda estación**, participarán de juegos modificados del handbol o del fútbol, para lo cual tendrán que acordar algunas reglas.
- En la **tercera estación**, van a realizar actividades de gimnasia rítmica con pelota, como, por ejemplo, lanzamientos, rebotes, rodadas, desplazamientos gimnásticos, saltos, giros, equilibrios, entre otros.

Luego de pasar por las tres estaciones, se compartirá una actividad de acrosport con todo el grupo. A partir de ver algunas imágenes, se invita al grupo a imitarlas. Se anticipará qué tipos de cuidados deberán tener para con ellos/as mismos/as y sus compañeros/as.



Espacio de reflexión

- Se van a poner en común las expectativas y los intereses con que los/as estudiantes llegaron al encuentro.
- Cerca del cierre de este encuentro, se propone al grupo compartir qué experimentaron en cada estación y en la actividad final.
- Se sugiere comenzar a completar el cuadro.

Módulo de desarrollo

Sección 1. Formación corporal. Entrenando juntos

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que 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.
- La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural.
- Situaciones de riesgo en las prácticas motrices.
- Cuidado propio y de los/as compañeros/as.

Orientaciones para docentes

El tratamiento didáctico de las capacidades motoras requiere que las mismas se aborden teniendo en cuenta que los/as estudiantes puedan otorgarle sentido a las tareas que realizan para su desarrollo. Uno de los sentidos se refiere al sostenimiento y mejora de la salud.

En este encuentro, se profundizará sobre los beneficios para la salud integral que surgen de realizar tareas y ejercicios para la mejora de la postura, tanto para la realización de una práctica corporal específica como para la vida cotidiana, distinguiendo diferencias de intensidad y práctica. Es recomendable que se comience con ejercicios de baja resistencia y complejidad, y propiciar el aprendizaje de la técnica apropiada para evitar lesiones y/o riesgos en su realización.

En las tareas y ejercicios para el trabajo postural se usará el peso del propio cuerpo como única carga, garantizando de este modo que todos/as puedan realizar los ejercicios y evitando así situaciones de riesgo para sí mismos/as y/o para el resto.

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 relacionados con el trabajo postural para la prevención de dolores, su relevancia en la etapa del crecimiento y a lo largo de toda la vida.

Se sugiere fomentar el intercambio de ideas y saberes donde se analicen los aspectos beneficiosos de las tareas y ejercicios; también se sugiere advertir sobre aquellos aspectos que puedan generar riesgos para la salud.

Para enriquecer las actividades se sugiere la lectura de los siguientes materiales:

- [Las capacidades motoras en juego: ¿cómo enseñar a reconocerlas y a mejorarlas?](#)
- [Construir un plan personalizado para la formación corporal.](#)



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Se van a repasar algunas ideas para tener en cuenta al comenzar la clase de Educación Física. Los/as estudiantes pueden recuperar dichas ideas de las propias experiencias escolares, pero también de la vida cotidiana. Para eso, los/as 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?
- ¿Por qué es importante hacer ejercicios posturales en la clase de Educación Física?

Actividades de desarrollo

1. En grupos de 3 o 4 integrantes, piensen un juego en el cual su realización implique elevar la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal. Busquen un juego que implique correr, saltar u otras habilidades que demanden usar energía y estar en movimiento permanente. Cuando lo tengan acordado, un grupo va explicar y compartir el juego al resto del curso. La idea es que se puedan jugar las propuestas de todos los grupos. Antes de empezar a jugar, tómnese la frecuencia cardíaca (FC).
2. Luego de jugar, nos volvemos a reunir cuando escuchen la señal. Tómnese la frecuencia cardíaca otra vez y comparen con la que tenían antes de jugar. ¿Qué observan? ¿Qué sintieron? ¿Qué beneficios nos dan este tipo de prácticas en las que se incrementa la FC? ¿Qué capacidades motoras se desarrollaron en cada juego?

3. Ahora cada equipo proponga una actividad de fuerza para trabajar la postura, especialmente en la zona abdominal y de la espalda baja del cuerpo.
4. Vamos a poner en común los ejercicios para la postura que pensaron. Cada grupo va a mostrar sus actividades a los demás. Ubíquense en parejas y elijan una actividad que aún no hayan realizado. Cuando uno lo practica, el otro lo observa y corrige; luego, cambien de roles. Cada pareja irá incorporando y realizando los ejercicios propuestos por el resto.
5. Llegando al final de la clase: ¿Qué actividades piensan que hay que hacer antes de finalizar? ¿Conocen ejercicios de flexibilidad específicos para los grupos musculares trabajados hoy? Muestren los que hayan aprendido y los practicamos.

Actividades de cierre

1. Mientras hacen una pausa final después de realizar ejercicios posturales y de flexibilidad, vamos a revisar lo que pasó en las actividades que realizaron hasta acá.
 - Al comienzo jugamos y tratamos de identificar las capacidades motoras necesarias para poder desarrollar el juego, ¿cuáles son?
 - ¿Identifican las partes del cuerpo que trabajaron más para tener una mejor postura?
 - ¿Qué aporta el trabajo postural a la salud?
 - ¿Piensan que podrían hacer estas actividades en sus casas? ¿Por qué? Si las hacen, tengan presente realizarlas en espacios disponibles y seguros.
2. Para la próxima clase, cada pareja escribirá en esta ficha la actividad creada durante esta sesión. En encuentros siguientes, cada pareja guiará, con el acompañamiento de su docente, el momento inicial. Queda a criterio de cada docente cuándo pone en juego las mismas.

Actividades creadas	Parte del cuerpo trabajada	Definiciones de capacidades motoras

3. Le dejamos a cada uno/a su planilla personal de autoevaluación para que respondan las preguntas de la columna del encuentro 1. Cuando terminen, 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, resistencia, flexibilidad*. Pueden consultar los siguientes enlaces para obtener las definiciones:

- [Flexibilidad: conceptos y generalidades.](#)
- [Conceptos esenciales del entrenamiento de la fuerza.](#)
- [Estudio de las capacidades físicas: la resistencia.](#)

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 con amigos/as. Pueden hacerlo en formato digital para que circule a través de 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. Juegos alternativos: ringo

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que 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 que impliquen tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones.
- Pase y recepción del aro, disco.
- Juego reducido.
- Espíritu del juego.
- Criterios para la selección y conformación de los equipos.
- Cuidado de uno/a mismo/a y del otro.

Orientaciones para docentes

El ringo es una práctica que proviene del campo de los juegos y deportes alternativos. Se juega con un aro de goma (ringo), frisbee o disco volador. Este recorte de la cultura corporal plantea a los/as estudiantes nuevos desafíos, no solo en lo relacionado con la construcción de las habilidades motrices, las tácticas y las estrategias que involucra, sino también a partir de la aplicación de un modelo para la solución pacífica de conflictos basado en la comunicación respetuosa entre quienes juegan.

Es un juego donde los/as jugadores, mediante pases, tienen como objetivo marcar puntos recibiendo el ringo dentro de la zona de gol contraria. Surge de la recreación del deporte *ultimate*, simplificando el reglamento de este último y utilizando como móvil un aro de goma (el ringo) en lugar de un disco volador.

Su juego propicia la conformación de equipos mixtos y la interacción entre estudiantes y genera, de este modo, un espacio donde se integran, aprenden y acuerdan los roles en el juego. La intención es promover la toma de conciencia del derecho a la participación en diversas expresiones lúdicas y deportivas de la cultura corporal.

Puede consultarse el material [Ringo y ultimate: jugar aprendiendo valores](#) para conocer más sobre estos deportes.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Para intercambiar entre todos/as:

- ¿Jugaron alguna vez al ringo?
- En el caso de conocerlo, ¿quién podría explicar el juego?

De no contar con un ringo, podrán crear uno a partir de los siguientes materiales:

- Cajas de cartón.
- Tijeras.
- Molde para hacer un círculo (compás, plato).
- Bolsas de nailon o plásticos.
- Cinta adhesiva.

Para crear un ringo pueden dibujar dos círculos concéntricos en el cartón (el mayor de unos 20 cm de diámetros y el menor de 16 cm de diámetro) y recortarlos con cuidado. Repitan otra vez la operación para conseguir dos figuras idénticas

que se puedan superponer para dar mayor consistencia al aro. Luego, hay que cortar el nylon en tiras para envolver los discos que, posteriormente, serán cubiertos con cinta adhesiva.

En el siguiente tutorial podrán ver un paso a paso del armado del ringo: [Tutorial para la fabricación de Ringo para Educación Física](#).

Actividades de desarrollo

- 1. El dueño.** Para comenzar la actividad júntense en grupos y repártanse algunos aros y discos. Si juegan 20 personas, por ejemplo, se reparten 3 aros y 2 discos. Es decir, se habilitarán 5 “dueños”. La dinámica es la siguiente: para comenzar, los dueños se ubicarán separados en algún lugar del espacio destinado a la actividad. El resto debe comenzar a desplazarse libremente por el espacio. Cuando un dueño haga contacto visual con alguien que esté desplazándose, le pasará el disco o el aro. Quien reciba el móvil detendrá su marcha. Seguidamente, el dueño, sin perder contacto visual con quien recibió el disco o el aro, comenzará a desplazarse. Quien recibió el móvil, tiene que devolverlo con un pase al dueño (quien le pasó el disco o el aro) e inmediatamente reanudar el desplazamiento buscando recibir un pase de otro dueño, a quien también deberá devolverlo.

Tanto dueños como participantes deben desplazarse cuando no tienen el disco y detenerse al recibirlo. De este modo, no solo se estarán iniciando en la manipulación del móvil, sino también en la dinámica propia del juego, en lo que respecta a cuándo desplazarse y cuándo detenerse. Pasados dos minutos, los dueños cambian, para que todos puedan cumplir ese rol en algún momento de la actividad.

- 2. El aro/disco cazador.** Para este juego deben dividirse en dos equipos. Una vez decidido qué grupo comienza con la posesión del aro o del disco, mediante pases deben tratar de tocar (“manchar”) con el móvil a los/as integrantes del otro equipo. El aro/disco no puede ser lanzado para manchar, sino que debe estar en contacto con la mano de quien mancha. Quién es tocado/a debe salir del campo de juego. Si al equipo que está en posesión del disco se le cae, lo pierde; entonces, el equipo rival pasa a tener el poder de manchar y, además, puede recuperar a un/a jugador/a que haya sido manchado/a previamente.

Variantes: si lo desean, pueden agregar un aro extra y, de este modo, facilitar mayor participación y una rápida resolución del juego.

Aclaración: estas son algunas posibilidades para experimentar con el ringo, luego veremos el juego del ringo con sus reglas particulares.

3. Ringo. Lean las reglas básicas del juego descritas más abajo y, a partir de ellas, generen acuerdos sobre el desarrollo del juego.

Algunas sugerencias para acordar podrán ser la cantidad de participantes y la conformación de los equipos, la cantidad de puntos para ganar el juego, las formas en las que se arbitrarán, entre otras cuestiones que puedan surgir.

Las reglas básicas del juego son las siguientes:

- Se anota punto cuando el aro llega, mediante pases, a la zona de anotación del equipo contrario.
- El jugador que tiene posesión del ringo no puede desplazarse.
- No pueden quitarle el ringo de la mano a quien está en ataque.
- ¿Cómo puede recuperarlo el equipo que está en defensa? Si el equipo en ataque hace un pase a un/a compañero/a y el ringo se cae, la posesión pasa a ser del otro equipo. También pueden bloquear pases, interceptando el ringo en el aire o desviándolo hacia el suelo, ganando de este modo la posesión.
- No está permitido el contacto físico. Si esto sucede, deben “llamar” la falta al resto de los/as jugadores e indicar qué pasó.

Actividades de cierre

1. Nos reunimos en una ronda y trabajamos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué reglas pudieron acordar?
- ¿Agregarían alguna regla más a las que usaron durante el juego?
- ¿Se podría transferir estos acuerdos a otros deportes o juegos? ¿A cuáles?
- ¿Qué aprendimos en este encuentro sobre el ringo?

2. Le dejamos a cada uno/a su planilla de autoevaluación para que respondan las preguntas de la columna del encuentro 2. Cuando terminen, recuerden que deben devolverla así nos aseguramos de que esté disponible para ir completándola en los encuentros siguientes.

Esta secuencia se basa en la propuesta [Ringo y ultimate, jugar aprendiendo valores](#).

Sección 3. El juego y sus reglas: atletismo, saltos

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que a 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.
- Salto en largo sin tabla de pique y salto en largo natural.
- Juegos de saltos como introducción a las competencias atléticas.
- Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidades y géneros.

Orientaciones para docentes

El atletismo es un deporte cerrado que forma parte de las opciones que se ofrecen en Educación Física en tercer año, con la posibilidad de continuar su enseñanza en el recorrido por el Ciclo Superior. En este encuentro se busca que los/as estudiantes puedan resolver situaciones motrices en la práctica atlética del salto y desarrollar armónicamente las capacidades y el ajuste técnico propios de esa disciplina. A su vez, se espera que participen activamente y pongan en juego una actitud colaborativa en la práctica atlética del salto, al ofrecer y recibir ayuda, al proponer juegos y al acordar y respetar las reglas.

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

En esta sección, se propone la realización de una o dos actividades lúdicas en las cuales el salto sea la habilidad predominante. Estas pueden ser diversas manchas y juegos introductorios al contenido de la clase. Se deben tener en cuenta los puntos de partida de cada integrante del grupo y adaptar las actividades para que se cumpla con los objetivos de un trabajo que combine distintos tipos de saltos. Además, se sugiere realizar ejercicios de movilidad articular y flexibilidad al inicio.

El intercambio inicial y la reflexión final serán instancias coordinadas por el/la docente. Se propondrá a los/as estudiantes que analicen cómo fue la comunicación entre pares, cómo interactuaron, qué aprendieron y de qué manera pueden ayudarse en cada equipo para mejorar en el desempeño que han tenido, entre otras preguntas.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Para intercambiar con todo el grupo:

- ¿Qué conocen sobre el atletismo?
- ¿Quiénes participaron en un encuentro de este deporte o practicaron alguna vez pruebas atléticas? ¿Cuáles practicaron?
- ¿Quiénes han podido observar alguna vez una competencia atlética?
- ¿Conocen cuáles son las competencias atléticas de salto? Pueden observar el siguiente video que explica en qué consiste el salto en largo: [Salto largo: definición y fases](#).

Actividades de desarrollo

1. Para empezar con las actividades, comiencen a realizar un trote suave y continuo mientras recorren el espacio; puede ser en distintas direcciones, con giros, entre otras posibilidades. Prueben saltar con un pie, con el otro o con ambos. Troten al lado de un/a compañero/a. Pueden cambiar de posición y seguir trotando.
2. Prueben saltar y chocar las palmas de las manos con un/a compañero/a que esté cerca o al lado. También, pueden reagruparse por el color de ropa, de sus zapatillas, por equipo de fútbol, siempre y cuando incluyan el salto.
3. Ahora van a realizar combinaciones de saltos en un pie/dos pies hacia adelante y hacia atrás en un piso marcado con tiza o con aros con 6 espacios. Combinaciones: 6 hacia adelante; 3 hacia adelante, 1 hacia atrás y 4 hacia adelante; 5 hacia adelante, 2 hacia atrás y 3 hacia adelante. Prueben otras combinaciones.
4. Corran y traten de saltar antes de la línea que estará demarcada en el piso. No deben correr a máxima velocidad, hay que darle prioridad a que el momento del salto sea siempre previo a pisar la línea. Aquí empezamos a vivenciar la carrera de aproximación en el salto en largo.
5. Luego, van a probar hacer la carrera previa al salto en largo como debe hacerse, es decir, a máxima velocidad. Establezcan el pie con el que van a saltar (último apoyo). Corran a máxima velocidad entre 15 y 20 metros antes de la línea y cuenten cuántos pasos van a usar en esa carrera para “picar” antes de la misma, pero lo más cerca posible. Una vez establecida la carrera previa, hagan una marca en el piso con tiza. En esta actividad trataremos de combinar la carrera de aproximación a máxima velocidad con el salto o impulso.

6. Ahora, desde una posición estática detrás de una línea, van a saltar lo más lejos posible tratando de caer con los dos pies juntos. En caso de no contar con un cajón de arena, usen colchonetas y traten de que los pies apoyen en el piso lo más adelante posible y, luego, intenten impulsar el cuerpo para no caer hacia atrás.
7. Por último, en parejas, un integrante corre a máxima velocidad y pica antes de la marca. Su compañero/a observa dónde pica y registra la longitud del salto; luego, cambian de roles.

Actividades de cierre

1. Luego de realizar y observar las actividades, tanto tuyas como de tus compañeros/as, contestá las siguientes preguntas:
 - ¿Pudiste completar la propuesta de salto en largo?
 - ¿De qué manera saltás más lejos? ¿Si la carrera previa es más lenta o si es a máxima velocidad?
 - ¿Se puede alcanzar mayor distancia cayendo con los pies lo más adelantados que se pueda?
 - ¿Cómo hacés para no caerte para atrás una vez que apoyaste los pies luego del salto?
2. En ronda ponemos en común las respuestas a las preguntas del encuentro 3. Una vez que hayan terminado, les solicitamos entreguen la planilla de autoevaluación para asegurarnos de que esté disponible para ir completándola en los encuentros siguientes.

Sección 4. Gimnasia rítmica. La pelota como elemento

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que 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 de la gimnasia rítmica.

- Desplazamientos variados, pasos (rodado, redondo, largo, doble, vals) y carreteras (lateral cruzada, con ritmo de vals en diferentes sentidos y direcciones con trayectorias curvas y rectas).
- Pelota individual: balanceos, circunducciones, movimiento en ocho con 2 manos, 1 mano, en los planos frontal facial y dorsal,
- Rebotes o piques sobre el suelo, sobre el cuerpo vertical u oblicuo, impulsado con dos o una mano o con otras partes del cuerpo.
- Lanzamientos y recepciones con 1 o 2 manos, por impulso o balanceos, recogidas con 2 manos o 1 mano sobre palma, dorso, cruzadas, sin cruzar, con otras partes del cuerpo después de un pique.
- Producción coreográfica con música, usando una pelota como elemento.
- Acuerdos grupales para el cuidado propio y del resto.

Orientaciones para docentes

La gimnasia rítmica es una disciplina que forma parte del campo de la gimnasia. La manipulación de un aparato, como pueden ser la soga, la pelota, las mazas o la cinta, en la realización de una coreografía con acompañamiento musical, es uno de los objetivos a alcanzar. Las producciones coreográficas pueden ser individuales o en conjunto.

Las habilidades específicas, combinadas con movimientos expresivos unidos al ritmo, la precisión y la fluidez de movimientos son aspectos importantes para tener en cuenta en las coreografías. Resulta clave que las secuencias de acciones motrices que los/as estudiantes van enlazando sean acompañadas por la música. El/la docente puede presentar un tema musical que será utilizado por todos/as. Una segunda opción es traer varios temas musicales y que se pongan de acuerdo entre los/as estudiantes acerca de cuál elegir. Y, en tercer lugar, se puede brindar la posibilidad al grupo de que trabajen con sus dispositivos móviles, en caso de contar con ellos, y allí seleccionen su música y generen proyectos coreográficos grupales.

En esta oportunidad, se presenta una secuencia realizada con una pelota. En el armado de los grupos se recomienda utilizar un juego mezclador o procurar el agrupamiento a partir de la elección del mismo tema musical.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

Hoy van a trabajar con el elemento *pelota*. Les proponemos que observen el siguiente video, [Gimnasia Rítmica, Copa Mundial Guadalajara 2018, Conjunto Argentina, Pelotas + Sogas](#) e invitamos a que respondan las preguntas que aparecen a continuación:

- ¿Conocían esta disciplina de la gimnasia?
- ¿La realizaron alguna vez?
- Por lo que observaron en el video, ¿qué habilidades motoras consideran que ya saben hacer, porque ya las conocen?, ¿qué otras quieren incorporar y poner en juego en una secuencia?

Actividades de desarrollo

1. Para esta secuencia vamos a trabajar con algunas habilidades motoras específicas de la gimnasia rítmica: balanceos y circunducciones, piques y lanzamientos. Divídanse en tres grupos para trabajar en un circuito de tres estaciones. En cada estación encontrarán un papel con una habilidad específica escrita y con algunas variantes. Por ejemplo, en la estación de pique encontrarán: pique con una mano, pique con dos manos, rebote con otra parte del cuerpo, pique en situación estática o pique con desplazamiento. Seleccionarán uno o dos de ellos y lo realizarán. Tendrán cinco minutos para realizar las habilidades. Así en cada estación.

Estación 1. Seleccionar entre balanceos, circunducciones, movimiento en ocho con dos manos, una mano, en los planos frontal y facial.

Estación 2. Seleccionar entre rebotes o piques sobre el suelo, sobre el cuerpo vertical u oblicuo, impulsado con dos o una mano o con otras partes del cuerpo.

Estación 3. Experimentar lanzamientos y recepciones con una o dos manos, por impulso o balanceos, recogidas con dos manos o una mano sobre palma, dorso, cruzadas, sin cruzar, con otras partes del cuerpo después de un pique.

2. Ahora que han finalizado el circuito, elijan y enlacen en una secuencia como mínimo un lanzamiento, un pique y un balanceo. Si lo desean, pueden incorporar otras acciones motrices que no hayan experimentado en las estaciones.

Para finalizar, sumen a la secuencia desplazamientos o movimientos expresivos para crear, de esta manera, una secuencia coreográfica que inicie y finalice con una pose determinada que elijan o inventen.

Actividades de cierre

1. Vamos a invitar a cada grupo a que comparta con los otros equipos su producción. Quienes observan, evalúen si en la secuencia están comprendidas las tres habilidades acordadas al inicio y, al terminar, brinden aportes para enriquecerla.

2. Contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendieron en esta producción? ¿Cómo tomaron las decisiones sobre qué elegir y cómo armar las secuencias?
- ¿Qué les gustaría seguir mejorando en una coreografía de gimnasia rítmica?

3. Le dejamos a cada uno/a su planilla personal de autoevaluación para que respondan las preguntas de la columna del encuentro 4. Una vez que hayan terminado, les solicitamos que la devuelvan así nos asegurarnos de que esté disponible para ir completándola en los encuentros siguientes.

Sección 5. Actividades y juegos de orientación

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que 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

- Orientación.
- Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización:
 - › Construcción de croquis.
 - › Aplicación de nociones espaciales.
 - › Acuerdos grupales.

Orientaciones para docentes

La orientación es una capacidad que nos ayuda a situarnos en el espacio con respecto a otras referencias espaciales. Para orientarnos podemos usar instrumentos como brújulas, mapas, tecnologías o elementos de la naturaleza. Trabajar y desarrollar esta capacidad nos brinda mayor autonomía en cualquiera ámbito en que nos encontremos.

La orientación se puede trabajar desde el aula o el patio de la escuela, la plaza del barrio o con un mapa de la ciudad en función de las experiencias y posibilidades que tengamos.

A nivel mundial, existe un deporte que combina la orientación con la carrera llamado “deporte de orientación”. Es practicado por niños/as, jóvenes y adultos/as quienes recorren tres modalidades de distancia –corta, media y larga– ayudados por mapas y brújulas para completar el recorrido.



Actividades para estudiantes

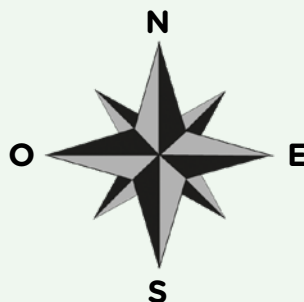
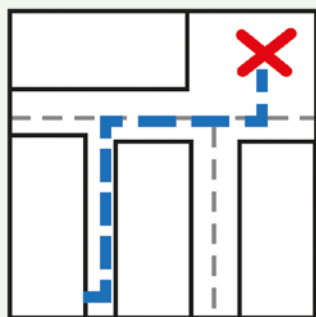
Actividades de apertura

En este encuentro vamos a realizar actividades y juegos que desarrollan la orientación.

- ¿Qué conocen sobre este tipo de juegos?
- ¿Qué es la orientación?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Cómo creen que se orientaban las personas antes de la existencia de la brújula?

Actividades de desarrollo

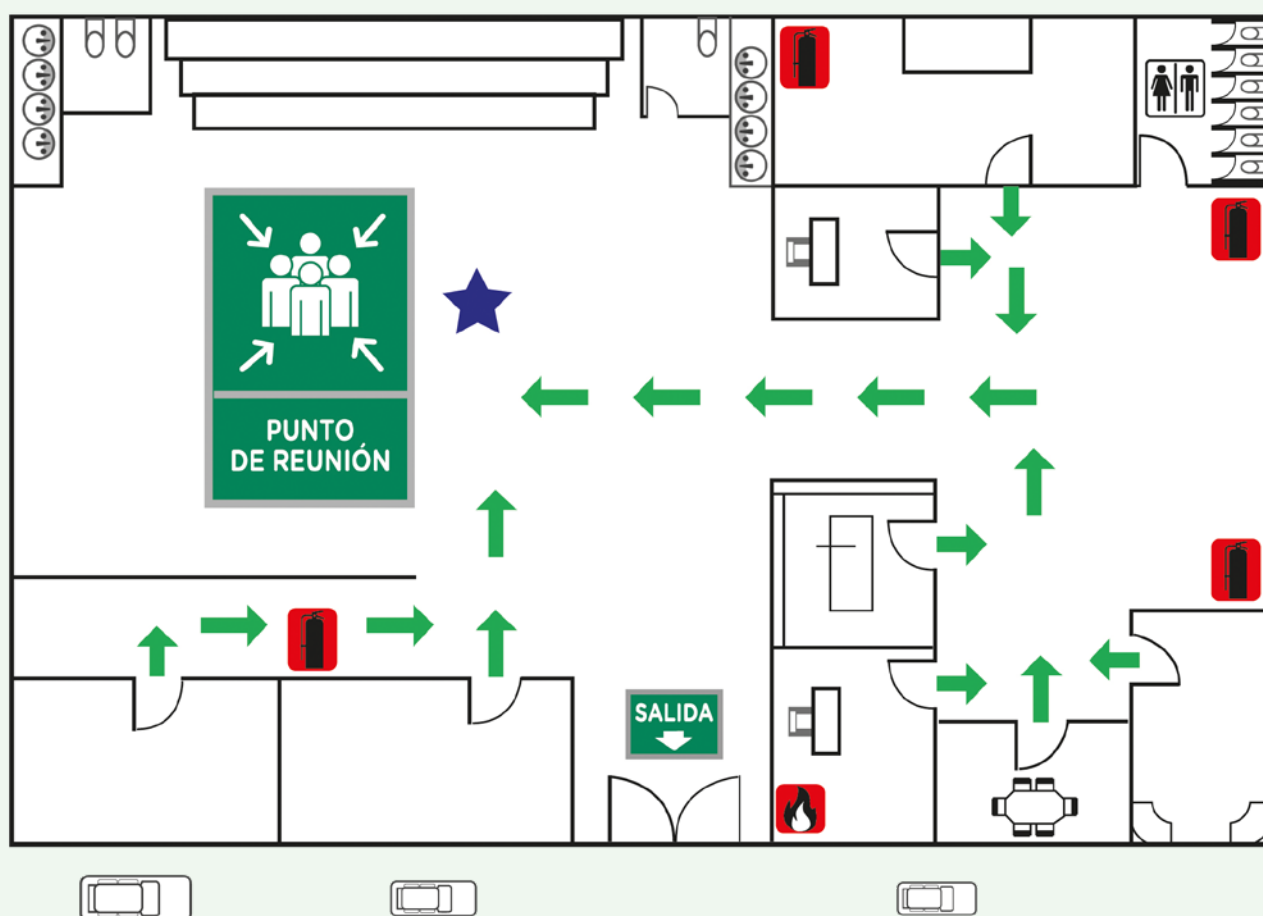
1. Cada uno/a tendrá una hoja. Allí, hagan un croquis o mapa del lugar donde están, puede ser un aula, el gimnasio o el patio del colegio. En el croquis, tengan en cuenta las proporciones del espacio. Podrán ayudarse con pasos para medir el lugar. Señalen aquellos elementos representativos como la puerta, las ventanas, los armarios, las mesas, las sillas, los pizarrones, etc.
2. Luego, en parejas, intercambien los mapas o croquis. Marquen el recorrido que su compañero/a va a realizar para encontrar la baliza con su código. Para ello, un grupo permanecerá en el espacio colocando las balizas; y el otro grupo se retirará del lugar hasta que éstas hayan sido colocadas. Luego, el grupo que se retiró ingresará al espacio a realizar el recorrido. Finalizado el mismo, intercambien los roles.
3. A este croquis le podrán agregar los puntos cardinales teniendo en cuenta recursos naturales o tecnológicos para orientarse. Para ayudarse, pueden ver el siguiente video: [Los puntos cardinales - Usando una brújula o la posición del sol.](#)



- Formen cinco grupos, cada uno conformado por cuatro o cinco personas. Cada equipo tendrá el plano del patio del colegio donde estará dibujado el recorrido que deben seguir para encontrar seis balizas. Las balizas serán de diferentes colores según el grupo para no dar lugar a equivocaciones. Antes del inicio del juego se habrán escondido todas las balizas de todos los grupos. Las balizas tendrán escrito un código el cual deberán anotar. Cada grupo deberá realizar la búsqueda en conjunto y, al finalizar, le acercarán a su docente todos los códigos registrados para constatar que sean los correctos.

Actividades de cierre

- Vamos a invitar a los/as estudiantes a que reflexionen a partir de las siguientes preguntas. Sugerimos que estas respuestas se incorporen a la planilla de autoevaluación.
 - ¿Cuáles han sido sus mayores dificultades a la hora de orientarse? ¿Cómo las resolvieron?
 - ¿Qué aprendieron sobre el juego de orientación? ¿Dónde creen que podrían aplicar este conocimiento?
 - Observaremos el mapa de evacuación de la escuela: ¿en qué otros lugares podemos encontrar este tipo de mapas?



- Le dejamos a cada uno/a su planilla de autoevaluación para responder las preguntas sobre el encuentro 5. Cuando terminan, la entregan así nos aseguramos de que esté disponible para completarla en los encuentros siguientes.

Sección 6. El juego y sus reglas: fútbol

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que 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 del fútbol: pases en situaciones de oposición; recepciones ante marca activa; conducción ante un adversario.
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico.
- Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego.
- El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.
- Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.
- Reglas, normas y valores. Juego limpio.

Orientaciones para docentes

Para enseñar fútbol 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. 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 las consecución o no del punto. Se procura que los/as estudiantes disfruten del juego al ser partícipes activos en la resolución de los problemas que se presenten, tanto en acciones individuales como colectivas.

En este encuentro se espera que logren resolver situaciones que se presenten en la práctica del fútbol, con empleo de habilidades motoras y organizaciones tácticas, logrando acuerdos sobre roles, espacios y reglas. Asimismo, se pretende que participen activamente del juego, incorporando conocimiento estratégico y reglamentario y un dominio técnico global de 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. El/la docente puede señalar que estas técnicas hacen más efectiva la jugada y proponer practicarlas unos breves minutos con un/a compañero/a. 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, los/as estudiantes se aproximan a situaciones tácticas de ataque y defensa que se sucederán luego en el juego formal.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

En este encuentro jugarán al fútbol. En un primer momento, realicen un juego reducido de 4 vs. 4.

Luego de un tiempo de juego estimado por el/la docente, reúnanse por equipo y elaboren posibles resoluciones a los problemas que se les presentaron en el juego y acuerden una táctica para implementar que les permita resolverlos.

Actividades de desarrollo

1. Organícense nuevamente en grupos para jugar 4 vs. 4, esta vez con otros/as compañeros/as, e intenten poner en práctica lo elaborado en el cierre de la actividad de apertura.

Luego de un momento de juego, aproximadamente 10 minutos o cuando su 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 volver a jugar teniendo en cuenta las siguientes reglas:

- Cada equipo debe defender un arco y atacar al rival.
- La pelota solo puede jugarse con los pies.
- Pueden desplazarse conduciendo la pelota con los pies o pueden realizar pases a sus compañeros/as.
- No se permite el contacto con oponentes.

3. Ahora repitan el juego, pero introduciendo nuevas reglas:

- Se aumenta el número de participantes según la disponibilidad de espacio y la cantidad de estudiantes.
- Se delimita el tipo de contacto permitido entre rivales.
- Se establece el concepto de pelota afuera y dentro de la cancha.

Actividades de cierre

1. 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 fútbol?
- ¿Que no sabían y cómo se sintieron trabajando en cada grupo?

2. Incorporen las respuestas a estas preguntas en la planilla de autoevaluación, sobre la columna del encuentro 6. Una vez que hayan terminado, les solicitamos que la devuelvan así nos asegurarnos de que esté disponible para ir completándola en los encuentros siguientes.

Sección 7. Las prácticas gimnásticas: el acrosport

Introducción

A lo largo del encuentro, se espera que 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

- Equilibrios con diferentes partes del cuerpo.
- Equilibrios compartidos: uso del equilibrio con otro y otros. Armado de figuras (acrobacias grupales).
- Acuerdos grupales para el cuidado propio y el de compañeros/as.

Orientaciones para docentes

El acrosport comparte su desarrollo en el campo de la gimnasia acrobática y el de las prácticas circenses. Implica un gran trabajo de coordinación general, de control postural, de equilibrio y de fuerza. Es, a su vez, una actividad cooperativa: es necesario el trabajo colaborativo; sostener y ser sostenido; depositar confianza en los/as compañeros/as; y tener la responsabilidad de cuidarse en cada acrobacia.

La acrobacia consiste en “una situación sociomotriz de cooperación puesto que todos los ejercicios que se proponen tienen como finalidad la construcción de diferentes figuras acrobáticas en grupo. Por consiguiente, se sitúa como un conjunto de contenidos para trabajar primordialmente los aspectos relacionados a la interacción entre los participantes (solidaridad, tolerancia, empatía) y también de mejora personal en beneficio del grupo” (Invernó i Curós, J. [2003]. *Circo y Educación Física: otra forma de aprender*. Barcelona, España: INDE).

Se recomienda reflexionar durante las actividades junto a los/as estudiantes acerca del cuidado propio y de sus compañeros/as. Además, antes de realizar las acrobacias, propiciar espacios de diálogo para que puedan hacer acuerdos entre ellos/as.

La actividad de apertura es una buena oportunidad para que registren los acuerdos sobre los cuidados que se necesitan tener en cuenta en esta actividad.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

En este encuentro aprenderán y realizarán algunas acrobacias. Los/as invitamos a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Ya hicieron acrobacias alguna vez?
- ¿Qué capacidades creen que se ponen en juego?
- Pensando en los/as compañeros/as mientras realizamos las acrobacias ¿qué necesitamos tener en cuenta?

En esta actividad de apertura, cada uno/a recibirá una hoja de diario. Esta hoja será, al comienzo, su refugio. Cuando suene la música, apoyen la hoja de diario en el piso y recorran el espacio. Cuando la música se detenga, párense sobre una hoja de diario. Cada vez que deje de sonar la música, se retirarán algunas hojas y, en consecuencia, el espacio para pararse será menor. Todos/as tendrán que intentar pararse dentro de las hojas sin que nadie quede por fuera de las mismas.

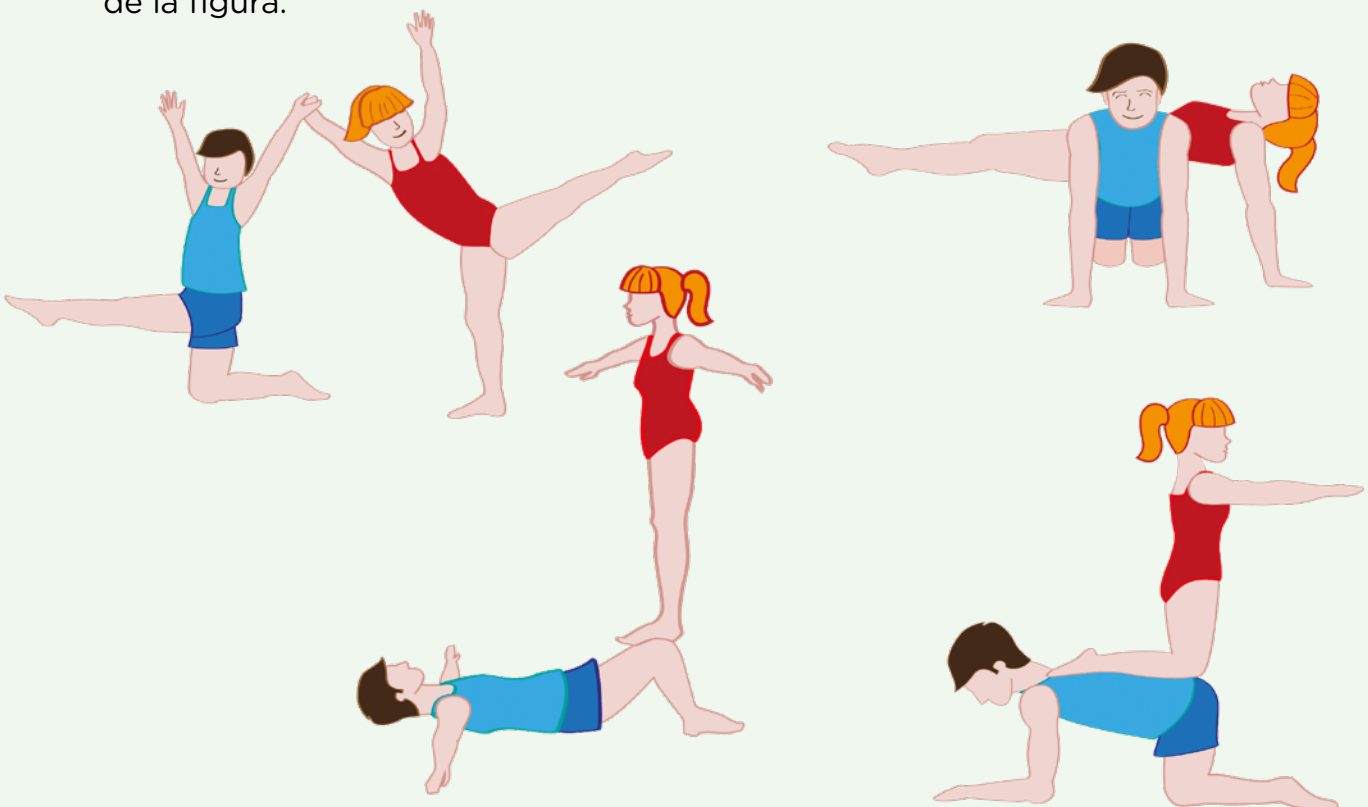
Nota para docentes: se quita la cantidad de hojas necesarias para que los/as estudiantes hagan equilibrio, se sostengan y/o utilicen pocos apoyos para lograr el objetivo.

Una vez finalizada la actividad se invita a sentarse en ronda y así intercambiar ideas acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucedía a medida que se achicaba la base de apoyo?
- ¿Qué tuvieron que hacer?
- ¿Qué problemas se presentaron? ¿Cómo pudieron resolverlos?

Actividades de desarrollo

1. En parejas, les proponemos hacer el juego del espejo. Un integrante realiza un equilibrio y su compañero/a intenta imitarlo. De ser posible, sostengan el equilibrio por tres segundos. Luego, intercambien roles.
2. A continuación, construyan una figura donde ambos/as estén en equilibrio. ¿Pueden pensar ahora una figura donde sigan en equilibrio, pero un/a integrante no esté de pie?
3. Observen las siguientes imágenes y presten atención a todos los aspectos para tener en cuenta: cuidados del otro/a, apoyos, sostén, acuerdos verbales e intenten realizarlas. Recuerden ser cuidadosos/as en el montaje, sostén y desmontaje de la figura.



4. Por último, elijan dos de esas figuras e intenten enlazarlas. Si quieren, pueden sumar otras figuras. Comiencen con una pose de inicio y finalicen con una pose de cierre.

Actividades de cierre

1. Cuando comenzó la clase les hicimos dos preguntas: ¿Qué capacidades consideran que se ponen en juego? Pensando en los/as compañeros/as mientras hacían las actividades, ¿qué fue necesario tener en cuenta?
2. Ahora que realizaron las acrobacias contesten las siguientes preguntas:
 - ¿Han puesto en juego otras capacidades que aún no nombraron?
 - ¿Qué cosas tuvieron en cuenta? ¿Qué sensaciones experimentaron?
 - ¿Piensan que las acrobacias son actividades de cooperación? ¿Por qué?
3. Incorporen las respuestas a estas preguntas en la planilla de autoevaluación, sobre la columna del encuentro 7. Una vez que hayan terminado, les solicitamos que la devuelvan así nos aseguramos de que esté disponible para ir completándola en los encuentros siguientes.



Actividades para seguir aprendiendo

En otros lugares también se inventan acrobacias. Los/as invitamos a observar el siguiente video: [Cirque du Soleil: Kurios](#).

Para seguir profundizando acerca de las acrobacias se sugiere la lectura de [Circo: una fiesta en la escuela](#).

Para el trabajo final

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

- Para esta instancia de **producción grupal formen** grupos de entre 4 y 6 integrantes.
- Cada grupo podrá elegir un tema de los vistos a lo largo de los ocho encuentros. Para que tengan en cuenta y puedan elegir: en el próximo encuentro aprenderemos sobre el handbol. Se sugiere que cada grupo elija un tema distinto.
- El objetivo es que elaboren una producción para presentar en el encuentro de cierre profundizando sobre ese tema.
- La producción podrá ser una actividad para que lleven adelante sus compañeros/as, una presentación o ambas.
- Finalizada la presentación de la producción, explicarán qué aprendieron de la práctica corporal elegida.

Sección 8. El juego y sus reglas: handbol

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: pase y recepción; superación de la oposición al pase; lanzamiento, en apoyo y en suspensión; marcaje; desmarque.
- Resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales en el juego.
- Juego 4 vs. 4 y 6 vs. 6. Táctica individual y colectiva.
- Reglas, normas y valores. Juego limpio.

Orientaciones para docentes

En referencia al planteo didáctico de la enseñanza de las prácticas deportivas, el juego debe ser siempre el punto de partida, tanto si nace del grupo, como si es propuesta por el/la docente. Es improductivo 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.

Se propone la reflexión acerca de las decisiones a tomar para mejorar los desempeños en la situación de juego. Asimismo, se espera que los/as estudiantes participen activamente de la práctica del hándbol, 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 los/as 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. Estos son algunos de los aspectos a recuperar en las instancias de reflexión.



Actividades para estudiantes

Actividades de apertura

En este encuentro jugarán al handbol. En un primer momento, realizarán un juego reducido de 4 vs. 4. Luego de un tiempo de juego, reúnanse. ¿Recuerdan cómo hicieron en el encuentro de fútbol? Piensen posibles resoluciones a los problemas que se presentan y elijan una táctica para implementar.

Actividades de desarrollo

1. Organícense nuevamente en grupos para jugar 4 vs. 4, esta vez con otros/as compañeros/as, e intenten poner en práctica lo elaborado en el cierre de la actividad de apertura.

Luego de un momento de juego, aproximadamente 10 minutos, 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 estos últimos acuerdos.

2. Jueguen e intenten obtener puntos mediante la introducción de la pelota en el arco contrario, con lanzamientos. Tendremos en cuenta las siguientes reglas:
 - Cada equipo debe defender un arco y atacar el rival, sin ingresar a las áreas.
 - 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 esta jornada, formen una ronda y pongan en común cómo les resultó el juego que armaron, qué les parece que aprendieron hoy del handbol que no sabían y cómo se sintieron trabajando en cada grupo. Como pregunta disparadora, pueden pensar si el juego que hicieron al inicio fue igual al último que hicieron o si ven progresos y mejoras entre uno y otro. Estas respuestas deberán volcarlas en el cuadro de autoevaluación.

Módulo de recapitulación y cierre

Este trayecto plantea una integración y articulación de saberes con la intención de que los/as estudiantes puedan alcanzar objetivos de aprendizaje aún no logrados. En este momento del trayecto, resulta clave recuperar 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 los/as 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 los/as 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 encuentro 7.

Este trabajo comprende tres partes: la primera parte es la presentación de la producción grupal; la segunda parte es la coevaluación o evaluación compartida entre compañeros/as; la tercera parte es la autoevaluación personal que compartirán al finalizar el encuentro.

Para la **coevaluación** les designaré 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 posibilidades. Para evaluar tendrán en cuenta los tres principales aspectos que el grupo evaluado manifiestan haber aprendido y lo que están presentando. Realizarán una devolución oral.

Actividades de desarrollo

Cada grupo realizará su presentación o actividad. Todos observan. 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

1. A modo de **autoevaluación**, cada uno 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 mismas 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.
2. Ahora les propongo que compartan con sus compañeros/as algunas de estas reflexiones:
 - ¿Qué me llevo de este trayecto en términos de saberes motores, gimnásticos, deportivos, expresivos, lúdicos, para seguir practicando y disfrutando más allá de los diez encuentros?
 - ¿Qué de todo lo aprendido a lo largo de estas sesiones me llevo para poder realizarlo en mi vida cotidiana?
 - ¿Qué sugerencias podrías aportar a los encuentros vivenciados para seguir enriqueciéndolos?

BA Buenos
Aires
Ciudad