



- 
- 
- 

**PLAN DE APRENDIZAJE**

**TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**SOMOS UNO EN LA NATURALEZA**

**Secundaria**  
— *aprende*

*El siguiente documento es un material de trabajo no prescriptivo*

**Equipos de Secundaria  
Equipo de Educación Física  
Escuela de Maestros**

TIPO DE ESPACIO AL QUE CORRESPONDE EL PLAN: **TALLER**

NOMBRE DEL ESPACIO : **EDUCACIÓN FÍSICA**

NÚCLEO TEMÁTICO: **EXPERIENCIAS EN EL MEDIO NATURAL**

NOMBRE DEL PLAN: **SOMOS UNO EN LA NATURALEZA**

DURACIÓN **1ER BIMESTRE MARZO-ABRIL**

SINOPSIS:

En este plan encontrarás actividades, juegos y ejercicios que contribuyan a enriquecer tus experiencias en el medio natural. También te aportará una mirada amplia sobre el ambiente y las problemáticas ambientales que te rodean para que puedas desarrollar una postura crítica sobre el tema.

A lo largo de este recorrido podrás adquirir conocimientos nuevos y reforzar los que ya traías para disfrutar al máximo las experiencias futuras en ambientes naturales.

CONTENIDOS: *A lo largo de este plan aprenderás:*

***Eje El propio cuerpo***

- Habilidades motoras básicas y combinadas: ajuste técnico/calidad de movimiento.
- Análisis de los ideales de cuerpo presentes en los medios.
- Experimentación sensible de elementos naturales.
- Habilidades motoras en la resolución de situaciones del medio natural (equilibrios, traslado de objetos, transporte).
- Caminatas: criterios para la regulación del esfuerzo.
- Nutrición e hidratación a considerar en las actividades en la naturaleza.

***Eje El cuerpo y el medio físico***

- La protección del medio natural en el desarrollo de prácticas corporales y lúdicas.



- Las prácticas de rastreo, observación, búsqueda, desplazamiento o traslado.
- Armado de carpas.
- Selección del terreno adecuado para instalar el campamento y para el desarrollo de las actividades motrices.

**Eje El cuerpo y el medio social**

- Cuidado del cuerpo propio y de los otros.
- Las tareas para vivir en la naturaleza, acordes al tipo de salida. Consenso acerca de roles y funciones en la organización del grupo.
- Juegos grupales en el ámbito natural aplicando los conocimientos sobre las características y particularidades del medio.
- La identificación de problemáticas ambientales: la consideración de alternativas para su resolución.
- La construcción colectiva de una agenda de actividades en la naturaleza.
- Las normas como reguladoras de la convivencia en ámbitos no habituales.

**OBJETIVOS: Se espera que logres: ...**

- Participar activamente en la planificación, organización de diferentes salidas al medio natural.
- Identificar las problemáticas ambientales existentes en el medio donde vivís, donde se desarrolla la salida o campamento.
- Resolver diversas situaciones problemas que el medio natural te presenta utilizando diferentes habilidades motoras.

**PUNTO DE PARTIDA**

Por tu recorrido en la escuela primaria durante las clases en la institución, salidas al medio natural o campamentos, habrás vivenciado y adquirido conocimientos que te permitirán continuar con el aprendizaje en esta nueva etapa. Es importante traerlos a la memoria y al cuerpo para poder compartirlos con tus pares y aplicarlos en los nuevos aprendizajes.

**DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 3hs**

**RECURSOS**

Hoja- lapicera-



Buenos Aires Ciudad



## ACTIVIDADES

- Como no podemos empezar de otra manera, comenzaremos a conocernos y divertirnos cantando todos una danza juntos alrededor de una ronda. Prestá atención a la indicación de tu profe, que a la cuenta de 3 comenzará a enseñarte una. (Por ej: Era una ballena gorda..; El baile de la ensalada; Café con leche café u otras).
- Ahora en ronda te proponemos que recuerdes y compartas con tus compañeros alguna experiencia en el medio natural que hayas vivido. Puede ser con la escuela durante los años de primaria, con tu familia o amigos. Compartí: ¿dónde fue? ¿Quiénes estuvieron presentes? ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Cuánto tiempo duró?
- Si tenés algún registro fotográfico o video que quieras mostrarles, ¡también podés! ¿Cómo? Armaremos un mural digital colectivo en el que volcaremos los registros de tus experiencias previas y también las que vayamos viviendo juntos durante el taller. Así que estás atento, cada CLICK cuenta.
- A lo largo de este recorrido por el taller, realizaremos un registro personal de las emociones que nos atravesarán. Algunas podrán ser muy placenteras y otras no tanto, pero todas nos construyen y nos enseñan en el transcurrir de los días, y vos vas a elegir el formato o el recurso. Puede ser en papel y armaremos unas libretas, o bien puede ser una narrativa que realices en tus notas del celular, tu cuaderno, una hoja suelta, tu tablet, pero eso sí, no podés perderla, conservala que en otro momento la vamos a volver a utilizar.
- En este taller la sensibilización con el ambiente a través de la autopercepción y conciencia corporal estará presente en todo el trayecto. En vistas de ello te invitamos a que elijas un lugar de este sitio en el que estás, te distiendas, conectes con tus emociones, y dejándote llevar por los distintos sonidos que comenzarás a escuchar, evoques momentos, sensaciones que te lleven a experiencias en el medio natural que has transitado o simplemente que imaginás o te gustaría vivir.
- Ahora te proponemos recuperar algunas de esas sensaciones e ideas y escribirlas en tu registro personal. Comenzarás a escuchar una música que seguramente ayudará a distenderte.



INDAGACIÓN

A lo largo de esta etapa experimentarán, a través de distintos juegos y actividades, aprendizajes relacionados con el medio natural. También deberán resolver situaciones problema que este medio presenta, debido a sus características.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 3hs

RECURSOS

Hoja- lapicera-

Material de trabajo NO PRESCRIPTIVO



Buenos Aires Ciudad



Buenos  
Aires  
Ciudad

## ACTIVIDADES

- **Actividades y Recursos:** 1 semana
- Comenzaremos hoy mismo con la construcción de una agenda colectiva que irá marcando nuestros pasos a seguir semana tras semana. Tendremos 2 maneras simultáneas de trabajarlas, por un lado cada uno en su dispositivo o cuaderno y por otro lado iremos completando en nuestro afiche, mural que desplegamos en cada uno de nuestros encuentros y ponemos sobre la pared.:  
En el día de hoy conversaremos sobre las problemáticas ambientales y cuales serían los elementos necesarios para realizar una salida al medio natural. Nuestros próximos encuentros:  
Semana 1 Nudos - refugios..  
Semana 2 Problemas ambientales. Áreas protegidas.  
Semana 3 Armado de carpas.  
Semana 4 Salida a medio natural.  
Semana 5 Jugando a "orientarnos"  
Empecemos..
- Junto a tus compañeros, en pequeños grupos deberán armar un listado de elementos necesarios a tener en cuenta para una salida de día al medio natural -a un lugar cercano-, por ejemplo: agua, gorro, repelente,etc. Luego cada grupo elegirá un lugar como posible destino de esa salida y compartirá al resto la lista de elementos. Por último, vean qué pueden aportar a la lista de sus compañeros
- En los mismos grupos en los que estaban deberán ampliar la lista pensando en una salida de dos días de campamento.
- Posiblemente muchos de los lugares que pensaron para la actividad anterior sufren alguna problemática ambiental. Les consultamos:
  - ¿Saben lo que es una problemática ambiental? Compartan en ronda lo que cada uno sabe o entiende por "problemática ambiental". Luego podrán buscar en internet qué nos aparece cuando ponemos en un buscador problemática ambiental. Para ello podrán usar los recursos de las TIC.También les sugerimos entrar a :  
[https://buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/Educacion\\_ambiental.pdf](https://buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/Educacion_ambiental.pdf) (pag 18-20)
- Los invitamos a realizar un listado de las problemáticas ambientales encontradas y que consideran que son más cercanas a ustedes y su realidad.

## PRODUCCIÓN

En esta etapa profundizarán los contenidos ya adquiridos y aprenderán nuevos que les permitan desarrollar y vivenciar diversas experiencias en el medio natural



DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 5 semanas

RECURSOS

Sogas- cuerdas- nylon- telas-lapicera- papel

ACTIVIDADES

**Actividades y Recursos**

Actividades y Recursos

**Semana 1:**

Durante las salidas o campamentos muchas veces se necesita armar distintos tipos de construcciones, para resguardarse, alejar la comida del suelo, colgar objetos, para poder hacerlo es necesario saber hacer nudos y amarres. A continuación aprenderemos algunos.

-Para esta actividad necesitarás cuerdas y sogas, pueden ser de diferentes tamaños y espesores. Vas a trabajar con una de las que te proponemos en la clase. Con las mismas experimentarás diversos nudos, además enseñaremos otros, podrás investigar nuevos o hacer los que ya conocés.

-Junto con el resto de tus compañeros observen el siguiente video:

[NUDO COLA DE VACA \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=KuXWzXWzXW)

Ahora bien, constituyan pequeños grupos en los que utilizarán los nudos aprendidos para tensar una soga o cuerda de un poste a otro o de un árbol a otro.

-Para ver cuánto resiste la tensión de la cuerda que tensaron podrán colgarle abrigos, mochilas, etc.

-En pequeños grupos, a partir de los nudos aprendidos y con la utilización de los materiales que dispongan, deberán armar un refugio en el que puedan por ejemplo guardar materiales de campamento o sus mochilas y elementos personales.

- Una vez armados los refugios pueden ir a ver los que crearon sus compañeros. Observen qué tienen en común con el de ustedes, qué podrían mejorar o cambiar para que cumpla mejor su función.

- Para finalizar, comentarán grupalmente lo vivenciado en este encuentro ¿Consideran que el aprendizaje de estas técnicas puede ser útil para su vida cotidiana? ¿En qué situaciones podrían utilizarlas?



## Semana 2

- ¿Te acordás que la primera semana hablamos de lo que era una problemática ambiental? Ahora compartí en grupo: ¿Cuáles considerás que son las que más te afectan en la vida cotidiana? ¿Cómo? ¿Y si pensamos en un futuro cercano de 10 años, cómo ves que estaría la situación?

-Te proponemos jugar una mancha: quien sea elegido como mancha tendrá el nombre de "problemática ambiental", quién sea tocado por esta se convertirá también en mancha y deberá tocar a otros, el juego finaliza cuando todos sean convertidos en mancha. Luego se repetirá el juego, pero esta vez se suma otro rol: "prevención", quien deberá salvar a todos los que fueron tocados por "la problemática ambiental".

¿Fue más rápido expandir la problemática ambiental en la primera versión del juego o en la segunda? ¿Por qué creen que esto sucede?

¿Cómo pueden relacionar esto con las problemáticas ambientales que conocemos?

Pensemos el nombre del problema ambiental, sus causas y sus posibles mitigaciones y prevenciones.

Ahora bien, comencemos a indagar sobre los sitios, lugares más cercanos que nos rodean.

Para ello en pequeños grupos responderán e investigan sobre lo siguiente:

1- Realicen una pequeña lista de todos aquellos lugares de entorno natural que visitaron en familia, con amigos o la escuela, dentro de CABA.

2- Piensen características comunes de esos lugares y cuáles fueron aquellas cuestiones que más les llamaron la atención acerca del cuidado y protección del medio ambiente.

3- En la ciudad hay sitios que aún conservan un muy bajo impacto del hombre.

¿Visitaron alguna vez la "Reserva Ecológica Costanera Sur"?

Si no conocen la reserva o sus características pueden entrar al siguiente enlace:

<https://turismo.buenosaires.gob.ar/es/otros-establecimientos/reserva-ecologica-costanera-sur>

4- Pensando en una hipotética salida de día a un sitio como este o similar, ¿Qué actividades creen que podrán hacer allí diferentes a las que realizan habitualmente? Entonces ante esas cuestiones, seguramente debemos anticiparnos y pensar en situaciones que no son habituales y proveernos de elementos que no traemos a diario a la escuela, o a la casa de amigos

¿Qué aspectos deberían tener presentes para dicha salida?.

- ¿En relación a la vestimenta que deberían contemplar?
- ¿En relación a la salud que deberían tener en cuenta para una salida de día a un ambiente natural como este?



- ¿En relación al cuidado del ambiente al que van a visitar qué recaudos deberían tomar?

5-¿Qué otras áreas protegidas o reservas conocen que se podrían visitar en una salida de día con la escuela? ¿Se deberían tener los mismos recaudos u otros?

Una vez que todos los grupos hayan finalizado compartirán las respuestas elaboradas y verán si pueden hacer aportes a los otros grupos. Si en la pregunta 5 se han nombrado distintos espacios y lugares posibles a visitar podrán buscarlos por internet para conocerlos.

#### **Semana 3:**

En la semana 1 vimos cómo armar refugios y cuáles pueden ser sus posibles usos. Esta semana aprenderemos a armar carpas, cuáles son los tipos que hay y sus elementos.

-Para ello lo primero que te consultamos es ¿qué tipo de carpas conoces? Si no conocés ninguna podrás buscar en internet y compartir las que te aparecen en la búsqueda (canadiense, iglu, gazebo).

De las carpas mencionadas o investigadas ¿cuál consideras que es la más útil para un campamento escolar? ¿Por qué?

-Luego de la explicación del/la docente sobre las partes de la carpa, sus funciones y armado te proponemos que en grupos de armen una carpa. Ojo! Observa cómo está la carpa dentro de su bolsa porque después te servirá para volverla a guardar.

Una vez que hayan armado la carpa y que el docente haya supervisado cómo quedó, deberán guardarla en su respectiva bolsa.

-Te proponemos un juego. Ya probaste armar y desarmar una carpa. Esta vez le sumaremos dificultades al armado de la carpa. Para ello en los grupos con los que estaban deberán armar la carpa en el menor tiempo posible, pero cada integrante tendrá una dificultad extra para afrontar esta tarea. Por ejemplo, uno de los integrantes no podrá hablar mientras se realiza el juego, otro deberá estar atado muñeca con muñeca con su compañero, otro deberá siempre estar en contacto las rodillas con el piso. Si hay más integrantes las dificultades se pueden repetir. Ganará el equipo que tarde menos tiempo en armar la carpa. Es requisito que quede bien armada.

#### **Semana 4:**

Esta semana harán una salida de día al medio natural, según las posibilidades que tengan en el colegio podrá ser un lugar verde cerca del mismo como una plaza, parque o un poco más alejado como las reservas con las que cuenta la Ciudad de Buenos Aires Por ejemplo:

Parque de la Ciudad

[El Parque | Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires](#)

Parque de los Niños

[Parque de los Niños | Sitio oficial de turismo de la Ciudad de Buenos Aires](#)

Reserva ecológica Costanera Norte o Sur. ( CABA)



[Reserva Ecológica Costanera Sur | Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires](#)

[Eco parque Buenos Aires \( CABA\)](#)

[Ecoparque | Sitio oficial de turismo de la Ciudad de Buenos Aires](#)

Una vez en el lugar, les proponemos buscar un lugar cómodo para sentarse o recostarse por un momento, lo ideal es estar en contacto con el pasto.

Una vez que cada uno esté acomodado les pedimos que cierren los ojos para poder conectarnos con el entorno. Vamos a concentrarnos en los sonidos que escuchamos, en el clima, en que superficies del cuerpo están en contacto con el suelo y en qué sensaciones me genera ese momento.

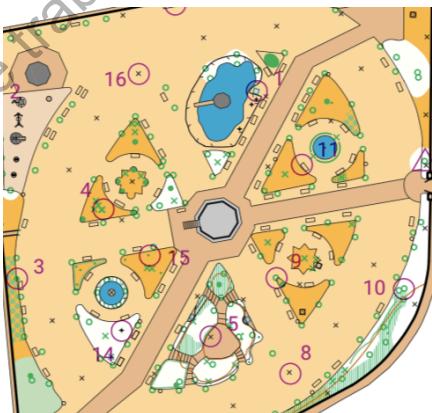
Cuando el/la profe les diga abrirán los ojos.

¿Qué sonidos pudieron identificar? ¿eran todos sonidos de la naturaleza o había otros?.

¿Sintieron el sol o viento en la cara o en el cuerpo?.

¿Qué sensación les generó ese momento de contacto con la naturaleza? ¿tranquilidad, incertidumbre, ansiedad, placer?

- Para la siguiente actividad necesitarán una hoja y un lápiz o lapicera. Cada uno deberá realizar un croquis o mapa del lugar, lo primero que deberán ubicar en esa hoja son las grandes estructuras que tengan cerca, por ejemplo algunos árboles, monumentos, bancos, postes de luz. Luego se ubicarán ustedes en ese croquis donde están parados o sentados. A modo de ejemplo les dejamos la siguiente imagen:



- Luego les proponemos hacer una recorrida y observar por ejemplo en qué árboles encontramos nidos de aves (horneros, cotorras) y marcarlos en el croquis. Si quieren agregar algo más que vean en la recorrida, como bebederos u objetos fijos que se encuentren en el lugar, pueden hacerlo.
- Por último, intercambien el croquis con un compañero/a y traten de identificar los objetos marcados por el/ella.

Semana 5:



Buenos Aires Ciudad



La semana anterior han realizado un croquis de un entorno natural. Esta semana les proponemos realizar un croquis del colegio o predio donde realizan la clase de educación física. Así que ponte en acción y consigue una hoja y un lápiz o lapicera. Cada uno deberá realizar un croquis o mapa del lugar, lo primero que deberán ubicar en esa hoja son las grandes estructuras que tengan cerca, por ejemplo algunos árboles, canchas, edificaciones, aulas, postes de luz, etc. En el mismo deben ubicar como mínimo, la entrada, las salidas de emergencia si el espacio las tuviera, los matafuegos, las aulas o canchas, los baños y algunos puntos de referencia más que consideren importantes. Además con ayuda de una brújula, celular o del/ la docente deberán identificar los puntos cardinales donde ustedes se encuentran y registrarlos en la hoja.

- A continuación deberás pegar con cinta en algún lugar accesible del colegio o predio un cartel con tu nombre. En tu croquis marcarás un punto de partida y deberás describir detalladamente las orientaciones necesarias para que un compañero/a pueda llegar a él. Por ejemplo: saliendo del punto de partida 30 pasos hacia el norte, 20 pasos hacia el este, 10 pasos hacia el sur y 25 pasos al oeste. El objetivo es que tu compañero pueda encontrarlo en el menor tiempo, siguiendo las orientaciones dadas y que vuelva al punto de partida con el cartel donde lo estarás esperando.

#### EVALUACIÓN

*Es importante reflexionar y dar cuenta de lo aprendido: qué te llevás de este proceso, qué pudiste enseñar a los otros y qué te gustaría seguir indagando.*

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 3hs

RECURSOS



Buenos Aires Ciudad



## ACTIVIDADES

¿Qué aprendimos durante este primer tramo del taller?

### 1ra parte

- Vamos en búsqueda de nuestra AGENDA y comencemos a repasar juntos los distintos temas y problemáticas que fuimos transitando por semana.
- Luego nos pondremos en ronda y tomaremos una de las tarjetas que te dejó tu profe en el centro. De un lado, le dibujaras un símbolo, gráfico o lo que elijas que te represente.
- Del dorso, vas a elegir 3 temáticas que te representen y redactarás 2 preguntas posibles de interés que nucleen los saberes transitados en esa semana, y luego las dejarás en el centro.
- Ahora tu docente te dirá que te acerques a retirar una tarjeta, evitando que sea la tuya y contestarás las preguntas que allí se encuentren en una hoja.
- Una vez resuelto vuelven a juntarse con el compañero que las diseñó y este debe corregirla, agregando el comentario que considere.
- Al finalizar, todos les entregarán tanto las tarjetas como las hojas con la respuesta al docente.

### 2da parte

Recordar, etimológicamente significa volver a pasar por el corazón. Es fascinante que recordar sea un acto que tiene que ver con el corazón y no con la mente... así que ahora vamos a indagar.

¿Qué aprendimos durante este primer tramo del taller?

-Utilizaremos nuestros registros personales como punta de partida para la redacción de un texto en el que expreses lo trabajado en los encuentros, pueden ser descripciones, sensaciones o mismo las más puras emociones que sentiste al atravesar estas experiencias.

- En ronda los invitamos a reflexionar sobre lo que cada uno/a siente que aprendió durante este proceso.

-¿Cuál fue su punto de partida al iniciar esta etapa y qué se llevaron a nivel individual tanto de experiencias como conocimientos?

-En relación a lo grupal, ¿en qué aspectos consideran que se generaron cambios ?

-¿Qué les gustaría seguir aprendiendo sobre las experiencias en el medio natural y el ambiente?

¿Te acordás de nuestro muro digital? Miralo, que juntos vamos a pasar por el corazón todo lo vivido en estos 2 meses. Vas a encontrar tus registros y los de tus compañeros. Luz, cámara, acción.



Material de trabajo NO PRESCRIPTIVO





Material de trabajo NO DESCRIPTIVO