

Educación Física

Formación Específica del Ciclo Orientado

Actividades ludomotrices, deportivas y recreativas

Actividades para estudiantes

Serie PROFUNDIZACIÓN · **NES**



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

JEFE DE GOBIERNO

Horacio Rodríguez Larreta

MINISTRA DE EDUCACIÓN

María Soledad Acuña

JEFE DE GABINETE

Luis Bullrich

DIRECTOR GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO

Javier Simón

GERENTA OPERATIVA DE CURRÍCULUM

Mariana Rodríguez

SUBSECRETARIO DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA Y SUSTENTABILIDAD

Santiago Andrés

DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN DIGITAL

Mercedes Werner

GERENTE OPERATIVO DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Roberto Tassi

SUBSECRETARIA DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA Y EQUIDAD EDUCATIVA

María Lucía Feced Abal

SUBSECRETARIO DE CARRERA DOCENTE

Manuel Vidal

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

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO (DGPLEDU)

GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM (GOC)

Mariana Rodríguez

EQUIPO DE GENERALISTAS DE NIVEL SECUNDARIO: Bettina Bregman (coordinación), Cecilia Bernardi, Ana Campelo, Cecilia García, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

ESPECIALISTAS: Silvia Ferrari (coordinación), María Laura Emanuele, Andrea Parodi, Eduardo Prieto

AGRADECIMIENTOS: profesoras Débora Etter, Yamila Larrosa

SUBSECRETARÍA DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA Y SUSTENTABILIDAD (SSTES)

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN DIGITAL (DGED)

GERENCIA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA (INTEC)

Roberto Tassi

ESPECIALISTAS DE EDUCACIÓN DIGITAL: Julia Campos (coordinación), Josefina Gutiérrez, María Agustina Tattone

EQUIPO EDITORIAL DE MATERIALES Y CONTENIDOS DIGITALES (DGPLEDU)

COORDINACIÓN GENERAL: Silvia Saucedo

COORDINACIÓN EDITORIAL: Marcos Alfonzo

EDICIÓN Y CORRECCIÓN: Víctor Sabanes

CORRECCIÓN DE ESTILO: Ana Premuzic

DISEÑO GRÁFICO Y DESARROLLO DIGITAL: Alejandra Mosconi

ASISTENCIA EDITORIAL: Leticia Lobato

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL: Joaquín Simón, Vanina Barbeito (locución)

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.

Las denominaciones empleadas en este material y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de los países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 15 de agosto de 2020.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación
Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2020.
Carlos H. Perette y Calle 10. Barrio 31 - C1063 - Retiro - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2020 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.

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de la serie Profundización de la NES cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación.



Adobe Reader Copyright © 2019.
Todos los derechos reservados.

Para visualizar correctamente la interactividad se sugiere bajar el programa [Adobe Acrobat Reader](#) que constituye el estándar gratuito para ver e imprimir documentos PDF.

Pie de página

Volver a vista anterior

○ Al clicar regresa a la última página vista.



○ Ícono que permite imprimir.



○ Folio, con flechas interactivas que llevan a la página anterior y a la página posterior.

Itinerario de actividades

Actividad 1

Juego de presentación e integración

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Notas al final

¹ Símbolo que indica una nota. Al clicar se direcciona al listado final de notas.

Notas

¹ Ejemplo de nota al final.

Actividades

Actividad 1 **Juego de presentación e integración**

- a. A medida que van llegando un/a docente les va a dejar un objeto dibujado en la nuca con un marcador o en un papel pegado en la espalda. Luego deberán reunirse en la pista de atletismo. Allí los/as docentes anfitriones les darán la bienvenida y la explicación del sentido de este encuentro junto con la programación de las actividades.

Íconos y enlaces

El color azul y el subrayado indican un [vínculo](#) a un sitio/página web o a una actividad o anexo interno del documento.

Itinerario de actividades

Actividad 1

Juego de presentación e integración

Actividad 2

Juegos rotativos

Actividad 3

Buscando al superhéroe y a la superheroína

Actividad 4

Presentación de secuencias coreográficas

Actividad 5

Merienda compartida y cierre del encuentro

Actividad 1 Juego de presentación e integración

- a. A medida que van llegando, un/a docente les va a dejar un objeto dibujado en la nuca con un marcador o en un papel pegado en la espalda. Luego deberán reunirse en la pista de atletismo. Allí los/as docentes anfitriones les darán la bienvenida y la explicación del sentido de este encuentro junto con la programación de las actividades.
- b. Luego, cada uno/a tiene que descubrir cuál es el objeto que tiene dibujado (en la nuca o en el papel pegado en la espalda). Para eso, pueden hacerle preguntas a quien quieran, pero que solo deberán ser respondidas por “sí” o por “no”.
- c. Una vez que lo descubran, van a buscar a los/as compañeros/as que tengan el mismo objeto, ya que será con quienes conformen el grupo para jugar después.
- d. Junto con el grupo asignado, van a jugar a “Todos en línea”. Para eso, deberán ubicarse a lo largo de una línea (marcada en el piso), uno al lado del otro. Sin pisar fuera de la línea, van a tener que ordenarse según las consignas que se les den. Por ejemplo, ordenarse según el mes de nacimiento, el orden alfabético del nombre, el último número del Documento Nacional de Identidad (DNI), entre otras.

Actividad 2 Juegos rotativos

- a. Cada grupo deberá ubicarse en una de las estaciones donde los va a recibir un/a compañero/a de 5.º año. Ellos/as tienen la responsabilidad de coordinar el juego de esa parada.
- b. Antes de iniciar la actividad, donde cada grupo comienza en una estación diferente, cada coordinador/a les va a explicar cómo se juega el juego de esa estación, sus reglas básicas y los objetivos.
- c. Cuando escuchen la señal sonora (música) será el momento de comenzar a jugar. Tengan en cuenta que el tiempo de juego en cada estación es de veinte minutos. Pasados esos minutos, se detendrá la música y cada grupo hará una rotación a la próxima parada hasta completar los seis juegos preparados.

1.ª estación: el grupo se separa en dos subgrupos.

Nombre del juego: **Caminando por las nubes**

- Cada equipo se va a ubicar frente a una hilera de colchonetas y, a partir de allí, debe recorrer el espacio que lo separa de la línea de conos. Todos sus integrantes deberán ir pasando por el camino de colchonetas sin tocar el piso ni con los pies ni con ninguna otra parte del cuerpo.
- En el último tramo habrá colchonetas, por lo que deberán resolver cómo hacer para cubrir ese trayecto sin tocar el piso.

- Cuando resuelvan la primera propuesta, se van a proponer otras consignas. Por ejemplo, deben hacer el recorrido entrelazando sus brazos con los de otros/as compañeros/as de manera tal de formar cadenas de a tres.
- A medida que resuelvan cada situación, se irán proponiendo nuevas consignas que promuevan diferentes niveles de dificultad.

2.ª estación: en esta actividad todos los/as estudiantes deberán trabajar juntos.

Nombre del juego: **Juego de dados**

Un/a integrante del grupo arroja un dado gigante de cartón numerado en cada una de sus caras. Cada cara o número tiene una prenda o una actividad que debe cumplir el grupo en su totalidad. Si el número se repite hay una segunda prenda que ya se encuentra estipulada previamente. El objetivo en este juego es que logren pasar por todos los números antes de que finalice la música.

3.ª estación: el grupo se divide en dos subgrupos con la misma cantidad de participantes.

Nombre del juego: **Supergol**

De a uno/a por vez, cada integrante de los dos grupos pateará una pelota de fútbol con la intención de embocarla en uno de los aros que están colgados del arco de handball. Los grupos van sumando puntos a medida que se desarrolla el juego. Se suma diferente puntaje según la altura y el ángulo del aro respecto del lugar desde donde se pateará.

El juego se complejiza: ahora solo se obtienen puntos si la pelota entra en los aros del color que indique quien coordina el juego (rojos, verdes, amarillos, etc.).

Los grupos suman puntos a medida que se desarrolla el juego y será ganador el que haya sumado más puntos al finalizar el tiempo de juego en esta estación.

4.ª estación: la participación es individual, lo que comúnmente se denomina “todos contra todos”.

Nombre del juego: **Robando colas**

Cada uno/a deberá colocarse una “cola” de tela verde enganchada en la espalda, a la altura de la cintura. Los primeros participantes ingresarán en el cuadrado dibujado en el piso de 10 metros de lado, aproximadamente, mientras que los demás se ubicarán afuera, rodeando el cuadrado.

Para ingresar al sector de juego tienen que acordar con el/la compañero/a con quien se van a desafiar a “sacarse la cola”. Si ambos aceptan el desafío, entonces

ingresan al cuadrado para tratar de quitarle la cola al otro. Pueden ingresar dos o tres dúos de competidores simultáneamente.

Cuando alguno/a obtiene la “cola” la conserva y vuelve al lugar de espera con el resto de los/as compañeros/as. Si la pierde, tendrá una segunda rueda para que pueda seguir participando.

Si alguno/a consigue cuatro “colas” se las entrega al juez y este le dará una de color amarillo, que servirá para competir solo con aquellos que también tengan la cola amarilla.

Si alguno/a logra obtener cuatro colas de color amarillo vuelve al juez para obtener la siguiente cola, de color rojo. Ganan los jugadores que obtengan la cola de color rojo, que es el último nivel.

5.ª estación: los/as participantes juegan todos/as juntos/as.

Nombre del juego: **Carrera con obstáculos**

Van a salir de uno/a por vez a recorrer la pista marcada en el piso. Hay diferentes obstáculos o problemas a lo largo del camino, que deberán ir sorteando o resolviendo del modo que cada uno/a decida.

Una vez que hayan pasado todos, el juego se complejiza; por ejemplo, en el modo de recorrer la pista sumando dificultades en la forma de desplazarse: con un pie, en cuadrupedia, dos pies juntos, etc.

6.ª estación: el grupo se divide en dos equipos de igual número de jugadores.

Nombre del juego: **Piedra, papel o tijera**

Cada uno de los dos grupos se va a ubicar en hileras frente a uno de los extremos del recorrido formado por los aros. Van a recorrer el camino de aros que está armado en el piso saliendo de a uno/a por vez. El punto de partida es la línea de salida que se encuentra delante del primero de la hilera y el punto de llegada es la línea de salida del otro subgrupo.

Un/a estudiante de cada grupo va a iniciar al mismo tiempo el camino de manera tal de ir pisando dentro de cada aro hasta encontrarse con el/la integrante del otro grupo que viene avanzando en sentido contrario. En el momento que se encuentren, se detienen y se enfrentan a un desafío de “piedra, papel o tijera” hasta que uno/a de los/as dos gane. El/la que gana continúa avanzando por los aros hasta el punto de llegada mientras que el/la que pierde regresa a su hilera por fuera del camino de

aros, y se habilita a que, en ese momento, un/a compañero/a de su equipo inicie de nuevo el recorrido.

Continúan así enfrentándose en el recorrido hasta que uno/a de los/as jugadores/as logre llegar al punto de partida del equipo contrario, donde sumará un punto.

Sucedido esto vuelven a comenzar el juego con la salida de un/a participante de cada equipo desde el punto de partida. Gana el grupo que haya llegado más veces a la meta contraria. ¿Quieres registrar y para qué?

Actividad 3 Buscando al superhéroe y a la superheroína

- a. Cada uno de los grupos va a competir con los otros grupos. Este juego va a desarrollarse en todo el espacio del gimnasio, a continuación de la actividad 2.
- b. De todos los/as docentes presentes de las distintas escuelas, hay cuatro que son distintos/as superhéroes/heroínas pero están de incógnito, es decir que tienen una identidad escondida a la mirada de todos/as.
- c. Cada grupo tiene que descubrir quiénes son los/as superhéroes/heroínas disimulados/as entre los/as demás docentes haciéndoles preguntas. Para eso van a poder hacerles una sola pregunta a cada uno/a de manera que les ayude a adivinar qué superhéroe/heroína está de incógnito entre ellos/as. La condición para obtener una respuesta de cada uno/a de los/as docentes es realizar una prueba que el/la docente les indique.
- d. El grupo tiene que estar siempre unido para hacer solo una pregunta a la vez. Además, todos/as deberán estar de acuerdo en qué preguntar y hacer la prueba que se les indique.
- e. Gana el equipo que descubre primero a los/as cuatro superhéroes/heroínas.

Actividad 4 Presentación de secuencias coreográficas

- a. Se pone en acto una de las últimas actividades del encuentro con una muestra de secuencias y composiciones coreográficas. En esta instancia cada escuela puede llevar una o más muestras para presentar, o bien, la escuela responsable de la organización puede haber previsto, con sus estudiantes, la presentación de estas composiciones.
- b. Los/as estudiantes de 4.º año de las ESOEF que participaron en los juegos van a ser espectadores del trabajo coreográfico que los/as compañeros/as que organizaron este encuentro prepararon para el cierre. Lo que se presenta se debe constituir en una muestra de diferentes coreografías con apoyo musical coordinadas por los/as docentes de la asignatura Gimnasia y Movimiento Expresivo. Para la producción de las pistas musicales, se pueden crear piezas a medida mediante programas de edición de audio como [Audacity](#), que permite editar los tiempos, utilizar efectos y mezclar diversas pistas (pueden encontrar un [tutorial de Audacity](#) en el Campus Virtual de Educación Digital). Así, pueden ponerse en juego y combinarse las posibilidades expresivas de la música, la voz, los efectos de sonido y los silencios. Para la búsqueda de música y efectos de sonido con derecho a reutilización, se puede recurrir a repositorios como [Free Music Archive](#), [DigCCMixer](#), [Open Music Archive](#) o [Freesound](#).
- c. Se puede promover la integración de todos los/as presentes, expositores/as de las composiciones y estudiantes que hacen las veces de público, en una actividad propia del movimiento expresivo como cierre del evento.

Actividad 5 Merienda compartida y cierre del encuentro

- a. Los/as estudiantes compartirán una merienda y contarán con un espacio de intercambio libre con los/as docentes y estudiantes de las otras instituciones.
- b. Los/as docentes de las escuelas saludan y despiden a los/as estudiantes agradeciendo su participación.



Vamos Buenos Aires