

Uno de los objetivos de aprendizaje de la asignatura Educación Física para 5.º año es que los/las estudiantes dispongan de herramientas para sostener con autonomía un plan personalizado de actividad motriz, como aporte a sus proyectos de vida. En tal sentido, el *Diseño Curricular* de la NES recomienda “el diseño de situaciones didácticas que posibiliten a los/las estudiantes profundizar en la fundamentación de su hacer corporal y motor, empleando diversos materiales de consulta (aportes bibliográficos, artículos periodísticos, videos, entre otros) y recursos tecnológicos”. En tal sentido, se utiliza para estas actividades la secuencia didáctica [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#), de la serie Profundización de la NES.

■ **Semana: 16 al 20 de marzo**

Contenidos a enseñar

- Plan personalizado basado en principios de entrenamiento: práctica y ejecución.
- Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del propio cuerpo y el de las demás personas.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

¿Cuáles son las prácticas corporales que cotidianamente realizan?

- Registrá en forma individual las prácticas corporales que realizás durante una semana.

¿Qué es un plan personalizado de actividad motriz?

- Indagá en la web, en los materiales de consulta y/o en entrevistas *on line*, sobre qué es un plan personalizado de actividad motriz.

¿Por qué motivos un plan de actividad motriz debe ser personalizado y basarse en principios de entrenamiento?

- Indagá en la web y en los materiales de consulta sobre la importancia de personalizar la actividad motriz y cuáles son los principios básicos de entrenamiento a tener en cuenta.
- Observá los videos que se encuentran en la actividad 2 de la secuencia didáctica [*Construir un plan personalizado para la formación corporal*](#), de la serie Profundización de la NES, y registrá los conceptos que consideres claves o más importantes.
- Reflexioná sobre la actividad motriz que llevás adelante semanalmente y la importancia de adecuar el plan de actividad motriz a los hábitos que tenés incorporados respecto a las prácticas corporales.

Semana: 25 al 31 de marzo

Contenidos a enseñar

- Evaluación para la mejora de los planes personalizados. El valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.
- Uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las habilidades motoras.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Importancia de una evaluación previa para el diseño de un plan de actividad física

- En base a la información relevada, registrá en una ficha los datos obtenidos sobre la propia composición morfológica y las experiencias en prácticas corporales que hayas realizado en el pasado y las que realizás actualmente.

Momentos de una sesión y “zona de actividad física saludable”

- En esta actividad se propone que ensayes y conceptualices los momentos de una sesión y plantees cuál sería tu zona de actividad física saludable. Consultá para esto el anexo 2 del material [Construir un plan personalizado para la formación corporal](#).

La intención de este planteo anticipatorio sobre una sesión de actividad física es compartirlo con tu docente y establecer criterios para una futura puesta en práctica.

Bibliografía

Devis Devis, J. y Peiró Velert, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona, España: INDE.
Devis Devis, J. et al (2007). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona, España: INDE.

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. [*Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria. Ciclo Orientado del Bachillerato. Formación General.*](#) CABA: Ministerio de Educación (2015). (Ver especialmente el apartado “Educación Física”).

Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. [*La caminata: una experiencia motriz saludable.*](#) CABA: Ministerio de Educación e Innovación (2018).

Torres, C. (2011). *Gol de media cancha: Conversaciones para disfrutar del deporte plenamente.* Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila Editores. Esta obra problematiza y pone a prueba los valores y las decisiones de los/las practicantes a partir de un recorrido que rodea las prácticas deportivas.