





### **JEFE DE GOBIERNO**

Horacio Rodríguez Larreta

### **MINISTRA DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN**

María Soledad Acuña

### **SUBSECRETARIO DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA**

Diego Javier Meiriño

#### **DIRECTORA GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO**

María Constanza Ortiz

#### **GERENTE OPERATIVO DE CURRÍCULUM**

Javier Simón

#### **DIRECTOR GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

Santiago Andrés

#### **GERENTA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA**

Mercedes Werner

### **SUBSECRETARIA DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA Y EQUIDAD EDUCATIVA**

Andrea Fernanda Bruzos Bouchet

### **SUBSECRETARIO DE CARRERA DOCENTE Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL**

Jorge Javier Tarulla

### **SUBSECRETARIO DE GESTIÓN ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS**

Sebastián Tomaghelli



### SUBSECRETARÍA DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA (SSPLINED)

**DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO (DGPLEDU)**

**GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM (GOC)**

Javier Simón

**EQUIPO DE GENERALISTAS DE NIVEL PRIMARIO:** Marina Elberger (coordinación), Patricia Frontini, Ida Silvia Grabina

**ESPECIALISTAS:** María Laura Emanuele, Silvia Cristina Ferrari, Andrea Parodi, Eduardo Prieto.

**DIRECCIÓN GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA (DGTEDU)**

**GERENCIA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA (INTEC)**

Mercedes Werner

**ESPECIALISTAS DE EDUCACIÓN DIGITAL:** Julia Campos (coordinación), Eugenia Kirsanov

**COORDINACIÓN DE MATERIALES Y CONTENIDOS DIGITALES (DGPLEDU):** Mariana Rodríguez

**COLABORACIÓN Y GESTIÓN:** Manuela Luzzani Ovide

**CORRECCIÓN DE ESTILO (GOC):** Vanina Barbeito

**EDICIÓN Y DISEÑO (GOC)**

**COORDINACIÓN DE SERIES PROFUNDIZACIÓN NES Y**

**PROPUESTAS DIDÁCTICAS PRIMARIA:** Silvia Saucedo

**EDICIÓN:** María Laura Cianciolo, Bárbara Gomila, Marta Lacour

**DISEÑO GRÁFICO:** Octavio Bally, Ignacio Cismondi, Alejandra Mosconi, Patricia Peralta

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Educación física : las capacidades motoras en juego : ¿cómo enseñar a reconocerlas y a mejorarlas?. - 1a edición para el profesor. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dirección General de Planeamiento e Innovación Educativa, 2018.  
Libro digital, PDF - (Propuestas didácticas primaria)

Archivo Digital: descarga y online  
ISBN 978-987-549-746-7

1. Educación Primaria. 2. Educación Física. 3. Guía del Docente. CDD 371.1

ISBN 978-987-549-746-7

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 reventa u otros fines comerciales.

Las denominaciones empleadas en los materiales de esta serie y la forma en que aparecen presentados los datos que contienen no implican, de parte del Ministerio de Educación e Innovación 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.

En este material se evitó el uso explícito del género femenino y masculino en simultáneo y se ha optado por emplear el género masculino, a efectos de facilitar la lectura y evitar las duplicaciones. No obstante, se entiende que todas las menciones en el género masculino representan siempre a varones y mujeres, salvo cuando se especifique lo contrario.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 1 de junio de 2018.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación e Innovación / Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa.  
Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2018.

Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum.  
Av. Paseo Colón 275, 14° piso - C1063ACC - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.  
Teléfono/Fax: 4340-8032/8030

© Copyright © 2018 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

Los materiales de la serie Propuestas Didácticas - Primaria presentan distintas propuestas de enseñanza para el séptimo grado de las escuelas primarias de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Para su elaboración se seleccionaron contenidos significativos de todas las áreas del *Diseño Curricular para la Escuela Primaria. Segundo ciclo*, respetando los enfoques de cada una. En las secuencias didácticas se ponen en juego, además, contenidos de áreas transversales incluidos en otros documentos curriculares, tales como los *Lineamientos curriculares para la Educación Sexual Integral en el Nivel primario* y el *Anexo curricular de Educación Digital Nivel Primario*. A partir de este marco, se proponen temas que permiten abordar en la escuela problemáticas actuales de significatividad social y personal para los alumnos.

Los materiales que componen la serie se ofrecen como aportes al momento de diseñar una propuesta específica para cada grupo de alumnos. Al recorrer cada una de las secuencias, el docente encontrará consignas, intervenciones posibles, oportunidades de profundizar y de evaluar, así como actividades y experiencias formativas para los alumnos. Estos materiales promueven también la articulación con la secundaria, dado que comparten los enfoques para la enseñanza de las distintas áreas y abordan contenidos cuyo aprendizaje se retoma y complejiza en el nivel secundario.

Las secuencias didácticas propuestas no pretenden reemplazar el trabajo de planificación del docente. Por el contrario, se espera que cada uno las adapte a su propia práctica, seleccione las actividades sugeridas e intensifique algunas de ellas, agregue ideas diferentes o diversifique consignas.

La serie reúne dos líneas de materiales: una se basa en una lógica areal y otra presenta distintos niveles de articulación entre áreas a través de propuestas biareales y triareales. Cada material presenta una secuencia de enseñanza para ser desarrollada durante seis a diez clases. Entre sus componentes se encuentran: una introducción, en la que se definen la temática y la perspectiva de cada área; los contenidos y objetivos de aprendizaje; un itinerario de actividades en el que se presenta una síntesis del recorrido a seguir; orientaciones didácticas y actividades en las que se especifican las consignas y los recursos para el trabajo con los alumnos así como sugerencias para su implementación y evaluación.

La inclusión de capacidades, como parte de los contenidos abordados, responde a la necesidad de brindar a los alumnos experiencias y herramientas que les permitan comprender,



dar sentido y hacer uso de la gran cantidad de información que, a diferencia de otras épocas, está disponible y fácilmente accesible para todos. El pensamiento crítico, el análisis y comprensión de la información, la resolución de problemas, el trabajo colaborativo, el cuidado de sí mismo, entre otros, son un tipo de contenido que debe ser objeto de enseñanza sistemática. Con ese objetivo, la escuela tiene que ofrecer múltiples y variadas oportunidades para que los alumnos desarrollen estas capacidades y las consoliden.

Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento y autonomía, a fin de habilitar y favorecer distintas modalidades de acceso a los saberes y los conocimientos y una mayor inclusión de los alumnos. En algunos casos, se incluyen actividades diversificadas con el objetivo de responder a las distintas necesidades de los alumnos, superando la lógica de una única propuesta homogénea para todos. Serán los equipos docentes quienes elaborarán las propuestas didácticas definitivas, en las que el uso de estos materiales cobre sentido.

Iniciamos el recorrido confiando en que esta serie constituirá un aporte para el trabajo cotidiano. Como toda serie en construcción, seguirá incorporando y poniendo a disposición de las escuelas de la Ciudad propuestas que den lugar a nuevas experiencias y aprendizajes.

**Diego Javier Meiriño**  
Subsecretario de Planeamiento  
e Innovación Educativa

**Gabriela Laura Gürtner**  
Jefa de Gabinete de la Subsecretaría de  
Planeamiento e Innovación Educativa



## ¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de la serie Propuestas Didácticas - Primaria cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación.

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



Adobe Reader Copyright © 2018. Todos los derechos reservados.

### Portada



Flecha interactiva que lleva a la página posterior.

### Índice interactivo

Introducción

Plaquetas que indican los apartados principales de la propuesta.

### Actividades

Juegos de resistencia, velocidad y fuerza. Relevando información

Actividad 1

a. Mancha 10, Carrera de relevos y Cinchada. Juegos a partir de los cuales se reflexiona sobre las capacidades motrices. Relevamiento de información sobre las capacidades.

Actividad anterior

Actividad siguiente

### Pie de página



Volver a vista anterior



Al clicar regresa a la última página vista.



Ícono que permite imprimir.



6



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

### Itinerario de actividades

Actividad 1

Juegos de resistencia, velocidad y fuerza. Relevando información

Mancha 10, Carrera de relevos y Cinchada. Juegos a partir de los cuales se reflexiona sobre las capacidades motrices. Relevamiento de información sobre las capacidades.

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Actividad anterior

Botón que lleva a la actividad anterior.

Actividad siguiente

Botón que lleva a la actividad siguiente.



Sistema que señala la posición de la actividad en la secuencia.

### Íconos y enlaces

1 Símbolo que indica una cita o nota aclaratoria. Al clicar se abre un *pop-up* con el texto:

Ovidescim repti ipita voluptis audi iducit ut qui adis moluptur? Quia poria dusam serspero voloris quas quid moluptur?Luptat. Upti cumAgnimustrum est ut

Los números indican las referencias de notas al final del documento.

El color azul y el subrayado indican un [vínculo](#) a la web o a un documento externo.



Indica enlace a un texto, una actividad o un anexo.

“Título del texto, de la actividad o del anexo”



Indica apartados con orientaciones para la evaluación.



## Índice interactivo



**Introducción**



**Contenidos y objetivos de aprendizaje**



**Itinerario de actividades**



**Orientaciones didácticas y actividades**



**Orientaciones para la evaluación**



**Bibliografía**



## Introducción

“Profe, ¿por qué siempre me toca la mancha?” “No podemos hacer gol, siempre la ataja el arquero...” “Nunca podemos interceptar la pelota y robársela”

Estas son solo algunas de las preguntas que pueden escucharse con frecuencia en los patios de las escuelas. En la propuesta que sigue, se intentará dar posibles respuestas a este tipo de inquietudes, como así también a otras que pudieran presentarse en las clases e implican las capacidades motoras de los niños.

Para tal fin, se presenta una propuesta de actividades que se orienta en un primer momento a reconocer las capacidades motrices en diversos juegos y tareas y la relación con un estilo de vida saludable, para continuar con un segundo momento de situaciones didácticas para el abordaje de las capacidades motrices que se despliegan en un juego deportivo de iniciación al *handball*. Se propone compartir un abordaje didáctico en el que las capacidades motoras se enseñen de manera relacionada con las prácticas corporales, facilitando en los alumnos la construcción de sentido sobre las tareas necesarias para el desarrollo de dichas capacidades.

Las actividades propuestas podrían ampliarse e integrarse en un proyecto didáctico o en una unidad didáctica de mayor desarrollo.

La propuesta tiene como objetivo enseñar a reconocer cuáles son las capacidades motoras que se están poniendo en juego en las prácticas corporales, ludomotrices y deportivas. Ya que reconocerlas y establecer relaciones con su desempeño motor es el primer paso para acordar alternativas en la mejora de su actuación motriz, en el marco de la construcción de estilos de vida saludable.

Las formas de intervención pedagógica que aquí se proponen recuperan aportes de la enseñanza basada en la comprensión, desde la que se promueve que los alumnos vinculen las habilidades motoras con las capacidades motrices que les dan sustento, pudiendo establecer de ese modo relaciones con la capacidad resolutoria en situación.

Las capacidades motoras son el potencial de la persona, relacionado con la constitución de su motricidad y su corporeidad. Dichas capacidades son de carácter interno, no visibles en sí mismas, sino a través de las acciones motrices que se ponen en juego. Dentro de ellas se encuentran las condicionales, las coordinativas, las perceptivas, las lógico-motrices, las relacionales y las expresivas. Se sugiere leer el anexo “Las capacidades motoras”.



Las capacidades motoras



Durante el primer ciclo de la escolaridad primaria y a comienzos del segundo ciclo, el tratamiento didáctico de las capacidades se realiza generalmente de manera global. Son excepciones a esto el tratamiento de la flexibilidad, que tiene su faz sensible en edades tempranas y el de las capacidades coordinativas, que son la base y el sustento de la construcción de las habilidades motoras, tanto básicas y combinadas en el primer ciclo, como de las específicas en el segundo ciclo.

Las capacidades motoras condicionales comienzan a desarrollarse de modo diferente en los últimos años de la escolaridad primaria, cuando los chicos se encuentran en óptimas condiciones para iniciar un tratamiento diferenciado de las tareas, ejercicios y juegos que favorezcan el despliegue de dichas capacidades para la mejora de su actuación motriz y el cuidado de su salud. La intención en esta propuesta es que los alumnos lleguen a comprender las capacidades motoras disponibles en sus propias acciones, disfruten de las prácticas corporales y alcancen protagonismo en las decisiones que toman para mejorarlas, pudiendo darse cuenta de cómo dichas capacidades se relacionan con las habilidades disponibles y sus resoluciones en situación.

Finalmente, desde Educación Digital se propone que los alumnos puedan desarrollar las competencias necesarias para realizar un uso crítico, criterioso y significativo de las tecnologías digitales. Para ello –y según lo planteado en el *Anexo curricular. Educación Digital. Nivel Primario*– es preciso pensarlas aquí en tanto recursos disponibles para potenciar los procesos de aprendizaje y la construcción de conocimiento en forma articulada y contextualizada con las áreas de conocimiento, y además de forma transversal.



**Anexo curricular.  
Educación Digital.  
Nivel Primario**



## Contenidos y objetivos de aprendizaje

### Educación Física

#### Contenidos

##### El propio cuerpo

- El cuidado de la salud: aportes de la actividad física, el juego y el deporte para disfrutar de una vida sana. El esfuerzo en la actividad física: graduación del esfuerzo, reconocimiento de logros.
- La conciencia corporal: funciones de los músculos, posibilidades y limitaciones de movimiento de las articulaciones. El ritmo respiratorio: registro del ritmo y sus diferencias en distintas situaciones; concientización antes, durante y después de realizar un esfuerzo. El ritmo cardíaco: registro de su relación con el ritmo respiratorio antes, durante y después de realizar un esfuerzo. El conocimiento y valoración de las prácticas que impliquen la mejora de las capacidades motrices.

##### El cuerpo y el medio físico

- La orientación en el espacio: el ataque y la defensa en los mini deportes.
- Las variables físicas de movimiento: anticipación táctica en relación con el espacio, la trayectoria de los objetos, el desplazamiento de los compañeros y oponentes.

##### El cuerpo y el medio social

- El juego y el mini deporte *handball*: la participación grupal, los roles y funciones.
- El aprendizaje grupal: la evaluación de los desempeños propios y de los compañeros, definición de criterios y de indicadores.

#### Objetivos de aprendizaje

- Apropiarse de prácticas corporales y motrices, entre ellas diversos juegos y mini deportes de estructuras diferentes, asumiendo actitudes de cuidado, de sí mismos y de sus compañeros, y asignando el valor que poseen para el cuidado de su salud y el uso de su tiempo libre.
- Resolver situaciones motrices disponiendo de habilidades generales, combinadas y específicas en juegos, prácticas corporales, gimnásticas, expresivas, deportivas y de relación con el medio –habitual y no habitual–, reconociendo en sus elaboraciones la relación entre anticipar, accionar y evaluar.
- Identificar las modificaciones funcionales que se producen en el propio cuerpo como consecuencia del movimiento y la quietud, para el conocimiento de sí mismo, la autorregulación del esfuerzo en las actividades físicas y la relajación.
- Reconocer y respetar las diferencias en los desempeños personales y en la comunicación, valorando logros y esfuerzos –propios y de los compañeros– al compartir tareas y juegos.

Para la propuesta que sigue a continuación estos objetivos se especifican de la siguiente manera:

- Asumir actitudes de cuidado de sí mismos y de sus compañeros en el aprendizaje de juegos y del minideporte *handball*, asignando el valor que tienen en el cuidado de la salud y en el uso del tiempo libre.
- Resolver situaciones disponiendo de habilidades motrices en diversos juegos y en el minideporte *handball*, y analizar cómo se relacionan estas resoluciones con las capacidades motrices.



### Educación Digital

#### Competencias digitales involucradas

Buscar, evaluar, seleccionar y organizar información en formato digital.

#### Objetivos de aprendizaje

Identificar el tipo de información disponible en internet así como los criterios de búsqueda y selección de la misma.

Asimismo, en esta propuesta didáctica se promoverá, mediante la enseñanza de los contenidos seleccionados, el desarrollo de capacidades tales como el trabajo colaborativo, la resolución de problemas, el cuidado de sí mismo y el aprendizaje autónomo.



### Itinerario de actividades

#### Primera parte

### Las capacidades motrices y su relación con un estilo de vida saludable



#### Actividad 1

##### Juegos de resistencia, velocidad y fuerza. Relevando información

Mancha 10, carrera de relevos y cinchada. Juegos a partir de los cuales se reflexiona sobre las capacidades motrices. Relevamiento de información sobre las capacidades.

1



#### Actividad 2

##### Compartiendo lo relevado y elaborando producciones

Puesta en común de las definiciones relevadas por los grupos. Producción grupal de posibles tareas.

2



#### Actividad 3

##### Relaciones entre las capacidades motrices y un estilo de vida saludable

Observación de personas realizando actividad física y reconocimiento de las capacidades puestas en juego.

3



### Segunda Parte

## Las capacidades motrices en juego en la iniciación al *handball*



### Actividad 4

#### Reconociendo las capacidades en juego

Se reconocen en un juego de iniciación al *handball* las capacidades motrices que disponen y las que necesitan desarrollar.

4



### Actividad 5

#### La resistencia en parejas

Realización de una tarea colaborativa a partir de la cual se pone en juego la resistencia.

5



### Actividad 6

#### Circuito de tareas: mejorando las capacidades motrices

El docente propone un circuito para desarrollar diferentes capacidades motrices.

6



### Actividad 7

#### Elaborando una secuencia de tareas motrices

Se propone realizar y compartir una secuencia de cinco tareas para el trabajo sobre capacidades condicionales y coordinativas, con su respectiva fundamentación. Se registran avances en las capacidades motoras.

7



### Actividad 8

#### Volver al juego: reflexión sobre el trabajo de las capacidades motoras y la incidencia en el juego deportivo

Se realiza un juego deportivo que ponga en juego las capacidades trabajadas. Se establecen relaciones entre la práctica deportiva y las capacidades motoras.

8



## Orientaciones didácticas y actividades

Para el tratamiento didáctico de las capacidades motoras, se presenta un recorrido de actividades orientado al desarrollo significativo de las capacidades de los alumnos, a partir de situaciones de juego, en el marco de una actividad física saludable. Estas actividades podrían continuar y formar parte de una propuesta de enseñanza más extensa con espacios para la valoración de los saberes construidos y la tarea compartida.

### Primera parte

## Las capacidades motrices y su relación con un estilo de vida saludable

### Actividad 1. Juegos de resistencia, velocidad y fuerza. Relevando información

#### Juegos de resistencia, velocidad y fuerza. Relevando información

#### Actividad 1

- a. Vamos a jugar a la mancha 10. Antes de empezar, de a dos tómense las pulsaciones y regístrélas en esta ficha. Luego del juego vuelvan a tomarse las pulsaciones y anótenlo.

Fecha del juego	Primera toma - Previa	Segunda toma - Posterior

- b. Elijan una de las carreras de relevos que conocen. Organicen equipos y tómense las pulsaciones antes de jugar. Al terminar la carrera, vuelvan a hacerlo.
- c. Descansen un rato, luego divídanse en dos grupos, con una soga vamos a hacer una cinchada.
- d. Para pensar entre todos: ¿qué desafíos corporales pudieron encontrar en cada juego? ¿Qué cambios encontraron en su cuerpo? ¿Qué capacidades motoras prevalecieron en cada juego? ¿Tuvieron que hacer acuerdos o estrategias? ¿Cuáles?
- e. Para la clase que viene, cada grupo busque las definiciones de capacidades motoras de fuerza, velocidad y resistencia.

Al momento de hacer esta tarea, reflexionen sobre los criterios utilizados para buscar y seleccionar información en Internet. ¿Todos los sitios son confiables?

Actividad siguiente







Se recomienda que el docente complete el material relevado por los alumnos, aportando información acerca de todas las capacidades motoras, explicando cuáles son las condicionales, las coordinativas, las perceptivas, las relacionales y las lógico-motrices.

Antes de realizar las tareas es necesario que el docente evalúe la pertinencia de las mismas.

### Actividad 3. Relaciones entre las capacidades motrices y un estilo de vida saludable

#### Relaciones entre las capacidades motrices y un estilo de vida saludable

#### Actividad 3

Para la siguiente clase, en grupos pequeños, elijan un lugar (patio, plaza, gimnasio, calle, club) donde haya gente practicando alguna actividad física, observen y respondan el siguiente cuestionario:

- ¿Qué acciones motrices observan?
- ¿Qué capacidad motora está prevaleciendo en esas acciones?
- ¿Las personas observadas están solas o se encuentran compartiendo la actividad en grupo?, ¿cómo se vinculan?, ¿se ayudan?, ¿se cuidan?, ¿manifiestan emociones por las prácticas de actividad física que están realizando, por ejemplo: alegría/placer/agrado/enojo/etc.?

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Se sugiere que en la clase siguiente el docente recopile las respuestas y habilite un espacio para analizar con los alumnos la relación entre la actividad física y la salud en la construcción de un estilo de vida saludable. El trabajo continuará con el desarrollo de la resistencia ya que probablemente sea la capacidad más observada por los alumnos. Si lo considera pertinente el docente comenzará por otras capacidades.



### Segunda Parte

## Las capacidades motrices en juego en la iniciación al *handball*

### Actividad 4. Reconociendo las capacidades en juego

#### Reconociendo las capacidades en juego

#### Actividad 4

- Vamos a jugar al juego de los 10 pases. Para eso, armen cuatro equipos y ubíquense dos por cancha. Los dos equipos que juegan entre sí van a compartir el mismo espacio y tienen que llegar a hacerse diez pases, entre compañeros del mismo equipo, sin que el rival les quite la pelota o les haga cometer un error que provoque que la pierdan. Por ahora, solo podrán hacer tres pasos con la pelota y retenerla no más de cinco segundos antes de pasarla. Al terminar se van a tomar las pulsaciones.
- Ahora vamos a hacer una pausa de tres minutos en la que van a permanecer en el lugar donde están. Aprovechen este corte para elongar los principales músculos de los miembros inferiores y recuperar la respiración normal.
- ¿Qué capacidades consideran que estuvieron involucradas en este juego? ¿Por qué? ¿Pueden identificar los cambios corporales que les produjo la actividad? ¿Pudieron superar el desafío sin problemas? Si no pudieron, ¿cuál creen que podría ser una solución?
- Ahora vamos a modificar un poco las reglas del juego. Van a poder dar solo dos pasos y retener la pelota no más de tres segundos antes de hacer el pase. Además, vamos a jugar seis minutos en lugar de cuatro. Después de ese tiempo, van a hacer una pausa y a compartir las nuevas sensaciones y desafíos superados o no.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Es importante que cada campo de juego (ya sea rectangular o cuadrado) tenga medidas un poco más grandes de lo normal o de lo esperado en este tipo de juego o que sean pocos los alumnos por equipo, de manera de garantizar que para resolver la tarea, los jugadores tengan que desplazarse casi continuamente.

El tiempo de juego se alternará con pausas pasivas o activas (por ejemplo realizando ejercicios de flexibilidad: elongación muscular y/o movilidad articular) que permitan en una primera instancia la recuperación plena, en caso de ser necesario. Esta secuencia (juego-pausa) se repetirá hasta superar los diez o doce minutos netos de juego. Se tratará de jugar no menos de tres tiempos, y si los equipos son varios se promoverá la rotación para ir jugando con otros grupos.



Se sugiere comenzar, según el grupo, asignándoles entre tres y cinco minutos de este juego de manera que puedan ir apareciendo algunos cambios corporales posibles de identificar.

Es importante recuperar las respuestas de los alumnos y acompañar las reflexiones que vayan emergiendo en relación con la resolución del juego y la capacidad aeróbica comprometida. Es probable que algunos reconozcan cansancio, agitación, dolor muscular o que expresen que tuvieron que hacer una pausa, que no pudieron sostener el ritmo del juego, que perdieron precisión en el pase/recepción, etc. A partir de ahí, se los invitará a reconocer los por qué de estos cambios y su relación con las capacidades motoras involucradas en la actividad para poder pensar cómo mejorarlas en función de disfrutar del juego y responder a sus requerimientos sin problemas.

Intervenir sobre los juegos y deportes, teniendo en cuenta la modificación de ciertas variables o componentes en su organización, puede favorecer el mejoramiento de estas capacidades y permite evitar la puesta en práctica de ciertas tareas que no siempre resultan significativas y convocantes para los alumnos. Es aquí donde la intervención pedagógica que anticipe y decida la modificación de parámetros espaciales y temporales, las reglas, el número de jugadores y/o los tipos de materiales a utilizar, puede favorecer el tratamiento de las capacidades durante el desarrollo de estos juegos.

Por lo tanto, para esa actividad se sugiere que las reglas que regulan el juego, tales como el tiempo de retención de la pelota, el contacto con el rival y los desplazamientos que puedan hacer con la pelota retenida, se vayan modificando para aumentar la dificultad del desafío que propone el juego. Por ejemplo: pasar de hacer tres pasos con la pelota a solo uno o no poder retener la pelota más de dos segundos o aumentar las dimensiones del campo de juego.

Es importante que el docente vaya aportando conceptos, criterios e indicaciones en referencia a los componentes tácticos que se van presentando al jugar este tipo de juegos: desplazarse siempre a los espacios libres del campo de juego, mantener distancias óptimas entre los compañeros para favorecer la continuidad de pases, generar líneas de pases con los compañeros a partir de los desplazamientos, achicar espacios en defensa presionando a los atacantes, entre otros.

Se sugiere proponer juegos variados que involucren las capacidades motoras de resistencia aeróbica, fuerza y velocidad y permitan su reconocimiento en la resolución de situaciones de juego y a partir de ahí en la necesidad de plantear tareas para su mejora.



### Actividad 5. La resistencia en parejas

#### La resistencia en parejas

#### Actividad 5

- En parejas, acuerden un tiempo para trabajar la resistencia aeróbica en un trote continuo, de manera que les represente un desafío, superando sus tiempos habituales. Compartan la actividad asistiéndose y ayudándose. Por ejemplo, intenten aumentar la cantidad de tiempo que venían corriendo, de manera que les represente una exigencia mayor.
- Al finalizar la actividad respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Pudieron lograr el tiempo que fijaron?
  - ¿Cómo lo lograron?
  - ¿De qué manera se asistieron?



← Actividad anterior

Actividad siguiente →

El trabajo continúa con el desarrollo de la resistencia ya que se anticipa que puede ser la capacidad más observada por los alumnos en la actividad 4. Si lo considera pertinente, el docente comenzará por otras capacidades.



Ver actividad 4

Es importante que la realización de las tareas motoras que acompañen el mejoramiento de la resistencia aeróbica adquiera sentido para los alumnos<sup>3</sup> en función de mejorar su desempeño en las acciones motrices que les presenta el docente en sus propuestas de enseñanza.

### Actividad 6. Circuito de tareas: Mejorando las capacidades motrices

#### Circuito de tareas: Mejorando las capacidades motrices

#### Actividad 6

Vamos a realizar un circuito con seis estaciones. En cada una de ellas entrenaremos diferentes capacidades:

- Pasar por la escalera de coordinación entrando y saliendo de la misma.
- Parados, con ambos pies frente a dos cuadrados dibujados en el piso, saltar introduciendo un pie en el cuadrado y adelantar el brazo contrario. Luego, saltar y quitar ese pie e introducir el otro en el cuadrado correspondiente adelantando el brazo que corresponda.
- Colocar cuatro conos formando un zig-zag. Se desplazarán con galope lateral por los conos alternando el lado cada vez que llegan a un cono. Luego del último cono deberán realizar un pique hasta una línea marcada previamente.



- d. Luego de un pique corto, deberán saltar una soga a cierta altura con un solo pie, repetir pique y saltar una soga con el otro pie.
- e. En parejas enfrentadas deberán realizar un pase al compañero, correr hasta donde esté, volver corriendo hacia atrás a su lugar original y esperar el pase del compañero.
- f. Se presentan dos líneas enfrentadas a cinco metros una de otra. Salir de una línea, correr a tocar la línea de enfrente, volver y tocar la línea de partida.



Se sugiere sostener el principio de fraccionado o intervalo en la conformación de la tarea, es decir un tiempo de trabajo o actividad motriz y un tiempo de pausa de recuperación para volver a la acción. Dentro de este principio es conveniente que los alumnos autorregulen los tiempos de actividad y pausa, es decir el intervalo será irregular, según las características de cada uno.

Como ejemplo de tareas que responden a este tipo de principio se encuentran los llamados trabajos en olas y las pasadas. En los primeros, los alumnos se ubican de frente en hileras de entre cuatro y seis alumnos. Irán saliendo los primeros de cada hilera realizando las tareas motrices solicitadas. En las segundas, los practicantes realizarán recorridos largos –de no menos de cincuenta metros– a máxima o submáxima velocidad y regresarán con un trote lento o caminando.

Respondiendo a estos principios y atendiendo al tratamiento simultáneo de una capacidad se encuentran los llamados circuitos de entrenamiento, en los que se establece una determinada rutina de trabajo con diferentes tipos de ejercicios o tareas, por lo general no menos de seis. Dichos ejercicios o tareas se realizarán en diferentes estaciones del circuito, donde se irán distribuyendo los alumnos. Cada estación representará un ejercicio y en ella se encontrarán los materiales o instrumentos necesarios para realizarlo. Las actividades podrán impactar en diferentes capacidades: la fuerza dinámica, la fuerza explosiva, la resistencia, la coordinación, la flexibilidad y otras. Una vez realizada la actividad, graduada por tiempo o cantidad de repeticiones, los grupos se desplazarán de una estación a otra en un orden predeterminado, este será el tiempo de pausa o recuperación.

Además de las capacidades comprometidas en cada estación, la carga total de trabajo desarrollado en el circuito impactará en la resistencia general de quienes participen de él.



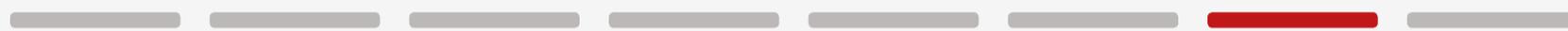
El docente debe comunicar al grupo la información de lo que se va a hacer, generar espacios de reflexión acerca de la importancia de estas tareas y señalarles la responsabilidad que implica la organización de la misma en la autorregulación del esfuerzo que se les propone.

### Actividad 7. Elaborando una secuencia de tareas motrices

#### Elaborando una secuencia de tareas motrices

#### Actividad 7

En grupos de cuatro, elaboren un afiche con una secuencia de tareas en donde trabajen sobre las capacidades motoras. Describan las tareas, indiquen las capacidades motoras puestas en juego y justifiquen el aporte al juego deportivo.



Será importante que el docente favorezca el diálogo y el intercambio entre los alumnos para que la selección y organización de las tareas motrices surjan de acuerdos grupales. A través de su intervención se recuperarán los interrogantes, análisis y reflexiones que fueron apareciendo en las actividades previas, así como la revisión de las producciones realizadas sobre las capacidades de la actividad 1, las observaciones, las tareas propuestas en el circuito, entre otras cuestiones que hayan surgido a lo largo de la propuesta.



Ver actividad 1

Es necesario que el docente los vaya guiando en la elaboración de estas secuencias, por ejemplo preguntando:

- ¿Están presentes todas las capacidades motoras que trabajamos en las clases?
- ¿Tienen un orden determinado para hacerlas? ¿Cómo lo decidieron?
- ¿Probaron las tareas antes de presentarlas? ¿Es posible hacerlas?
- ¿Se presenta variedad en las tareas? Por ejemplo: para la fuerza, ¿están contemplados todos los grandes grupos musculares?
- ¿Les asignaron tiempo a cada una? ¿Cuáles fueron los criterios para decidirlo?
- Seleccionen un juego conocido por ustedes y piensen si realizar algunas de estas tareas implicaría un mejor desempeño ¿Por qué?

Se sugiere que en el transcurso de las clases el docente proponga que por grupos vayan compartiendo las secuencias con sus compañeros para que todos realicen las tareas, alternando con juegos diversos. Es importante que los alumnos puedan incluir en las tareas propuestas las diferentes capacidades motoras, recordando que las mismas comprenden: las condicionales, las coordinativas, las perceptivas, las relacionales y las lógico-motrices.





Se sugiere al docente que, para otorgar más continuidad a la tarea propuesta, alcance una pelota al equipo que está en función de ataque cuando este lance al arco (convierta o no), pierda el balón o llegue al tiempo máximo de ataque. De esta manera podrá otorgar continuidad y velocidad al juego. Es posible que se produzcan una serie de ataques seguidos: tres, cuatro, cinco o más. Dichos ataques, al cubrir un tiempo determinado, podrán ir impactando en la resistencia como capacidad motora. Para establecer ese tiempo es preciso tomar en cuenta el nivel de desempeño de los alumnos y su capacidad aeróbica. Es importante abordar con los chicos cuestiones inherentes al desarrollo táctico del juego tales como posiciones en la cancha, desplazamientos constantes de los jugadores en ataque, presión sobre el balón, entre otras.

En esta actividad lo importante es habilitar un espacio para que los alumnos, guiados por el docente, comiencen a establecer relaciones positivas entre las mejoras de las capacidades motoras, la habilidad motora y la resolución táctica que se presenta en las prácticas corporales deportivas.

Las observaciones que los alumnos realicen de los compañeros jugando deben ser un insumo para reflexionar acerca de los avances y mejora de las capacidades motoras requeridas en la resolución del juego y no un motivo de crítica que descalifique el desempeño de los compañeros.

Entre los aspectos tácticos más relevantes para proponer en una observación entre compañeros, se sugieren los siguientes: la efectividad en el lanzamiento, la recuperación de la pelota, la ocupación de espacios libres, la participación en la jugada, entre otros.

Es importante que este enfoque para el trabajo con las capacidades condicionales se emplee también al continuar esta secuencia con el abordaje de las capacidades coordinativas, perceptivas, relacionales y lógico-motrices y concluya en la generación de nuevas propuestas posibles.



### Orientaciones para la evaluación

Desde la primera actividad los alumnos realizan una evaluación sobre el estado previo en que se encuentran al jugar los juegos propuestos. Para ello controlan sus pulsaciones y registran el nivel antes y después de participar en los juegos. Esta forma de proponer un autocontrol del estado de las pulsaciones posibilita que los niños interpreten algunas señales en las modificaciones corporales que se producen durante el ejercicio. Si bien es una actividad que los docentes del área suelen realizar, su utilización periódica y sistemática posibilita hacer un seguimiento sobre las modificaciones funcionales que pueden producirse.



En este sentido, a lo largo del proceso de aplicación de estas estrategias y recursos para favorecer el mejoramiento de las capacidades a través del juego, los alumnos podrán corroborar cómo irá modificándose su desempeño en el mismo juego. Pero además de ello, si logran verificar de qué manera las pulsaciones se adaptan en ese proceso de mejoramiento, se permitirá un conocimiento mayor sobre su rendimiento y fundamentalmente sobre su propio cuerpo. Esta adaptación podría relacionarse a la recuperación que se manifiesta después de un esfuerzo, es decir, a cuando las pulsaciones comienzan a descender durante la pausa o el descanso hasta acercarse al punto de inicio con mayor rapidez. Es aquí cuando se evalúa la mejora del desempeño en el juego si esa recuperación se realiza en menor tiempo del que se requería antes.

Resulta recomendable que los alumnos contrasten la percepción sobre su propio rendimiento con datos y evidencias concretas que pueden obtenerse, por ejemplo, a partir de la toma de pulsaciones y del control del tiempo de recuperación para reiniciar una actividad. Son frecuentes las situaciones en las que los docentes pueden implementar este recurso. Es esperable que una vez que los alumnos adquieran este recurso lo puedan utilizar autónomamente en diversas circunstancias.

Es preciso tener en cuenta que en la adolescencia el metabolismo aeróbico presenta una cierta influencia sobre el crecimiento, y dado que el último año de la escolaridad primaria es una etapa de desarrollo y crecimiento corporal, es probable que el rendimiento en esta capacidad se vea afectado. Es común ver a alumnos de estas edades con manifiesto cansancio o rápido ingreso a la fatiga, producto de la etapa que están viviendo. Por esta razón es aconsejable graduar los esfuerzos y reducir las exigencias cuando algunos alumnos manifiestan estas particularidades.



Como un instrumento posible para el registro y control de las pulsaciones se puede utilizar el cuadro utilizado en la actividad 1, considerando registros sobre más de un juego en varias clases:



[Ver actividad 1](#)

### Instrumento para el registro de las pulsaciones en tareas y juegos:

#### 1. Actividad / juego: (nombre o explicación)

Fecha	Primera toma - Previa	Segunda toma - Posterior

#### 2. Actividad / juego: (nombre o explicación)

Fecha	Primera toma - Previa	Segunda toma - Posterior

Es necesario considerar que el mejoramiento de las capacidades a partir del entrenamiento o de la práctica no se produce de manera inmediata, sino que requiere una cierta extensión y frecuencia en el tiempo. Esto también debe ser transmitido a los alumnos que pretenden encontrar resultados inmediatos en el corto plazo.

En el caso de las capacidades condicionales se recomienda no utilizar su evaluación como medio para la calificación, dado que su mejoramiento no siempre se encuentra directamente relacionado con la práctica y el ejercicio. En algunos casos, hay factores como el crecimiento corporal, el desarrollo temprano, las experiencias motoras previas, otras prácticas corporales que los alumnos realicen o hayan realizado más allá del ámbito escolar, que también influyen sobre la mejora de dichas capacidades.

Por otra parte, la conceptualización que los alumnos se encuentran en condiciones de desarrollar con respecto a las capacidades motoras permite reconocerlas en diferentes tipos de tarea, juegos o actividades físicas desarrolladas por otros y por ellos mismos. Se promueve que, además de reconocerlas, también puedan anticipar y trabajar sobre ellas, llegando incluso a la selección y/o elaboración de algunas tareas. Se encuentra aquí otra posibilidad de evaluación tanto individual como grupal, pues se pueden poner en consideración los



criterios que han indagado y utilizado para la selección y el diseño de las tareas, cotejando los mismos entre ellos y con el docente.

En esta instancia de evaluación se podrá indagar sobre cómo los alumnos han comprendido ciertos criterios y llegan a aplicarlos en la selección o elaboración de tareas para el mejoramiento de las capacidades. En forma oral o escrita se les podrá preguntar: ¿qué tipo de criterios se han tenido en cuenta en esta tarea seleccionada? ¿por qué?, ¿qué buscaban lograr con la misma?



## Anexo

### Las capacidades motoras

Las capacidades motoras son los potenciales de las personas, relacionados con la constitución de la corporeidad y motricidad. Son de carácter interno, no visibles en sí mismas, sino a través de las acciones motrices que se despliegan. En la actualidad se consideran varios tipos de capacidades motrices, dentro de las cuales se distinguen las siguientes:

- **Capacidades condicionales:** determinan la condición física y dependen de lo metabólico y lo energético. Remiten a características cuantitativas de la acción motriz. Como su nombre lo indica, su presencia es condición indispensable para que el movimiento sea posible. Ellas son: fuerza, velocidad, resistencia. Algunos autores también incluyen la flexibilidad dado que presenta componentes tanto cualitativos como cuantitativos.
- **Capacidades coordinativas:** están determinadas por los procesos de regulación y control que tienen su sede en el sistema nervioso central. Dependen de la transmisión y regulación de los impulsos nerviosos que definen características cualitativas de dichas acciones. Entre ellas se mencionan: diferenciación, reacción, equilibración, ritmización, cambio, acoplamiento y orientación espacio-temporal.
- **Capacidades perceptivas:** consisten en la posibilidad que tiene el sujeto de recibir, decodificar y organizar la información captada como sensaciones –a través de las diferentes vías de la sensibilidad– y con ellas construir patrones o nociones perceptivas que le permitirán interpretar la situación en que se encuentra, dándole sentido y significado. Algunos las consideran como un tipo dentro de las capacidades coordinativas, relacionándolas especialmente con la capacidad de orientación espacio temporal.
- **Capacidades lógico-motrices:** se refieren a la posibilidad de resolver situaciones motrices, tomando en cuenta posibles alternativas y eligiendo la más adecuada en función del objetivo deseado.
- **Capacidades relacionales:** consisten en la posibilidad de vincularse con los otros, constituir grupos, establecer y respetar acuerdos, normas, reglas, etcétera, para hacer posible la convivencia y el logro de una meta en común.



## Bibliografía

Educación Física. *Evaluación: de rituales, búsquedas y propuestas*, 2011. Aportes para la enseñanza. Escuela Primaria.

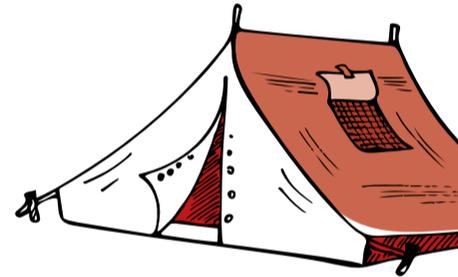
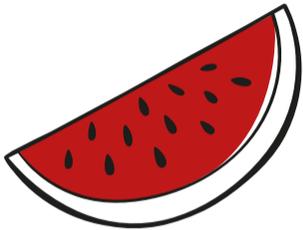
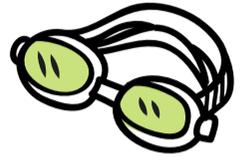
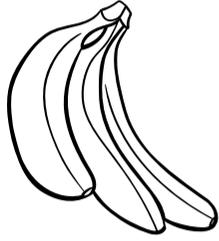
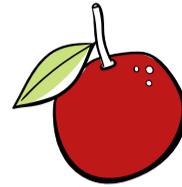
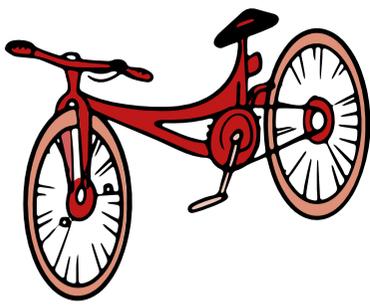
Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. Dirección de Currícula y Enseñanza. [Diseño Curricular para la Escuela Primaria. Segundo ciclo de la Escuela Primaria/Educación General Básica](#), 2012, tomo 2. Primera reimpresión.

Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Dirección General de Cultura y Educación. *Educación Física y corporeidad: construyendo propuestas de enseñanza*, 2013.

Hahn, Erwin. *Entrenamiento con niños. (Teoría, Práctica, Problemas Específicos)*. Editorial Martínez Roca. España. 1988.

## Notas

- 1 Para ampliar se sugiere la lectura del apartado “Las capacidades motoras en la enseñanza de la Educación Física”, en *Diseño Curricular para la Escuela Primaria. Segundo Ciclo*. G.C.B.A. Ministerio de Educación. Dirección General de Planeamiento Educativo. Dirección de Currícula y Enseñanza. 2012. Tomo 1, pp. 352 -354 (primera reimpresión).
- 2 Para ampliar se sugiere la lectura del apartado “La enseñanza de las habilidades motoras y su ajuste técnico”, *ibid.* pp. 346.
- 3 Elaborado sobre la base del documento *Educación Física y corporeidad: construyendo propuestas de enseñanza*. La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física. Aportes para la construcción de la práctica. Documento de trabajo No 1. Dirección General de Cultura y Educación. Dirección de Educación Física. La Plata 2013.



# Vamos Buenos Aires

