

Educación Física



Segundo año

La caminata: una experiencia motriz saludable

Serie PROFUNDIZACIÓN • NES



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

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

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 SECUNDARIO: Isabel Malamud (coordinación), Cecilia Bernardi, Bettina Bregman, Ana Campelo, Julieta Jakubowicz, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

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

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

COLABORACIÓN Y GESTIÓN: Manuela Luzzani Ovide

COORDINACIÓN DE SERIES PROFUNDIZACIÓN NES Y

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PRIMARIA: Silvia Saucedo

EQUIPO EDITORIAL EXTERNO

COORDINACIÓN EDITORIAL: Alexis B. Tellechea

DISEÑO GRÁFICO: Estudio Cerúleo

EDICIÓN: Fabiana Blanco, Natalia Ribas

CORRECCIÓN DE ESTILO: Lupe Deveza

IDEA ORIGINAL DE PROYECTO DE EDICIÓN Y DISEÑO (GOC)

EDICIÓN: Gabriela Berajá, María Laura Cianciolo, Andrea Finocchiaro, Bárbara Gomila, Marta Lacour, Sebastián Vargas

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

ACTUALIZACIÓN WEB: Leticia Lobato

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
Educación física, la caminata : una experiencia motriz saludable. - 1a edición para el profesor. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2018.
Libro digital, PDF - (Profundización NES)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-673-400-4

1. Educación Física. 2. Educación Secundaria. I. Título.
CDD 613.71

ISBN: 978-987-673-400-4

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 este material y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implica, 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: 15 de noviembre 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.
Holmberg 2548/96, 2º piso - C1430DOV - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© 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

La serie de materiales Profundización de la NES presenta distintas propuestas de enseñanza en las que se ponen en juego tanto los contenidos –conceptos, habilidades, capacidades, prácticas, valores y actitudes– definidos en el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Resolución N.º 321/MEGC/2015, como nuevas formas de organizar los espacios, los tiempos y las modalidades de enseñanza.

El tipo de propuestas que se presentan en esta serie se corresponde con las características y las modalidades de trabajo pedagógico señaladas en la Resolución CFE N.º 93/09 para fortalecer la organización y la propuesta educativa de las escuelas de nivel secundario de todo el país. Esta norma –actualmente vigente y retomada a nivel federal por la propuesta “Secundaria 2030”, Resolución CFE N.º 330/17– plantea la necesidad de instalar “distintos modos de apropiación de los saberes que den lugar a: nuevas formas de enseñanza, de organización del trabajo de los profesores y del uso de los recursos y los ambientes de aprendizaje”. Se promueven también nuevas formas de agrupamiento de los estudiantes, diversas modalidades de organización institucional y un uso flexible de los espacios y los tiempos que se traduzcan en propuestas de talleres, proyectos, articulación entre materias, debates y organización de actividades en las que participen estudiantes de diferentes años. En el ámbito de la Ciudad, el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* incorpora temáticas nuevas y emergentes y abre la puerta para que en la escuela se traten problemáticas actuales de significatividad social y personal para los estudiantes.

Existe acuerdo sobre la magnitud de los cambios que demanda la escuela secundaria para lograr convocar e incluir a todos los estudiantes y promover efectivamente los aprendizajes necesarios para el ejercicio de una ciudadanía responsable y la participación activa en ámbitos laborales y de formación. Es importante resaltar que, en la coyuntura actual, tanto los marcos normativos como el *Diseño Curricular* jurisdiccional en vigencia habilitan e invitan a motorizar innovaciones imprescindibles.

Si bien ya se ha recorrido un importante camino en este sentido, es necesario profundizar, extender e instalar propuestas que efectivamente hagan de la escuela un lugar convocante para los estudiantes y que, además, ofrezcan reales oportunidades de aprendizaje. Por lo tanto, sigue siendo un desafío:

- El trabajo entre docentes de una o diferentes áreas que promueva la integración de contenidos.
- Planificar y ofrecer experiencias de aprendizaje en formatos diversos.
- Elaborar propuestas que incorporen oportunidades para el aprendizaje y el ejercicio de capacidades.

Los materiales elaborados están destinados a los docentes y presentan sugerencias, criterios y aportes para la planificación y el despliegue de las tareas de enseñanza, desde estos lineamientos. Se incluyen también propuestas de actividades y experiencias de aprendizaje para los estudiantes y orientaciones para su evaluación. Las secuencias han sido diseñadas para admitir un uso flexible y versátil de acuerdo con las diferentes realidades y situaciones institucionales.

La serie reúne dos líneas de materiales: una se basa en una lógica disciplinar y otra presenta distintos niveles de articulación entre disciplinas (ya sean areales o interareales). Se introducen también materiales que aportan a la tarea docente desde un marco didáctico con distintos enfoques de planificación y de evaluación para acompañar las diferentes propuestas.

El lugar otorgado al abordaje de problemas interdisciplinarios y complejos procura contribuir al desarrollo del pensamiento crítico y de la argumentación desde perspectivas provenientes de distintas disciplinas. Se trata de propuestas alineadas con la formación de actores sociales conscientes de que las conductas individuales y colectivas tienen efectos en un mundo interdependiente.

El énfasis puesto en el aprendizaje de capacidades responde a la necesidad de brindar a los estudiantes experiencias y herramientas que 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. Las capacidades son un tipo de contenidos que debe ser objeto de enseñanza sistemática. Para ello, la escuela tiene que ofrecer múltiples y variadas oportunidades para que los estudiantes las desarrollen y consoliden.

Las propuestas para los estudiantes combinan instancias de investigación y de producción, de resolución individual y grupal, que exigen resoluciones divergentes o convergentes, centradas en el uso de distintos recursos. También, convocan a la participación activa de los estudiantes en la apropiación y el uso del conocimiento, integrando la cultura digital. Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento y autonomía e instancias de reflexión sobre el propio aprendizaje, a fin de habilitar y favorecer distintas modalidades de acceso a los saberes y los conocimientos y una mayor inclusión de los estudiantes.

En este marco, los materiales pueden asumir distintas funciones dentro de una propuesta de enseñanza: explicar, narrar, ilustrar, desarrollar, interrogar, ampliar y sistematizar los contenidos. Pueden ofrecer una primera aproximación a una temática formulando dudas e interrogantes, plantear un esquema conceptual a partir del cual profundizar, proponer

actividades de exploración e indagación, facilitar oportunidades de revisión, contribuir a la integración y a la comprensión, habilitar oportunidades de aplicación en contextos novedosos e invitar a imaginar nuevos escenarios y desafíos. Esto supone que en algunos casos se podrá adoptar la secuencia completa o seleccionar las partes que se consideren más convenientes; también se podrá plantear un trabajo de mayor articulación entre docentes o un trabajo que exija acuerdos entre los mismos. Serán los equipos docentes quienes elaborarán propuestas didácticas en las que el uso de estos materiales cobre sentido.

Iniciamos el recorrido confiando en que constituirá un aporte para el trabajo cotidiano. Como toda serie en construcción, seguirá incorporando y poniendo a disposición de las escuelas de la Ciudad nuevas propuestas, dando 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 Profundización de la NES 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.



Portada

Flecha interactiva que lleva a la página posterior.

Índice interactivo

Introducción

Plaquetas que indican los apartados principales de la propuesta.

Actividades

Poner en práctica el caminar

Actividad 1

- a. Iniciaremos la clase con caminatas en lugar de trote. Luego, pasaremos a un caminata-trote, donde cada uno va a regular cuándo pasa de caminar a trotar y de trotar a caminar. En principio, cuando caminemos, vamos a ir variando las velocidades, la extensión de los pasos, la dirección (caminar hacia adelante, hacia atrás, lateralmente).

Actividad anterior

Actividad siguiente

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

Poner en práctica el caminar

Recuperar el caminar en la clase de Educación Física.

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.



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

— Indica enlace a un texto, una actividad o un 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

Caminar es una acción motriz natural, propia del ser humano, que supone el movimiento alternado de las extremidades inferiores y un pie en constante contacto con el suelo. Desde que nuestra especie adquirió y dominó la bipedestación, la caminata se transformó en la forma de transitar y sostener la conquista del medio.

Como actividad física, es una práctica completa, de intensidad moderada, que pone en acción al cuerpo en su totalidad, estimula sistemas y órganos, al tiempo que minimiza los riesgos y las lesiones, dado que no presenta impactos en las articulaciones del tren inferior (como sucede cuando uno corre o salta). En este sentido, contribuye al mantenimiento de un buen estado general de salud y ayuda a sentirse bien anímicamente.

Los organismos nacionales e internacionales, encargados de la salud, coinciden en que la actividad aeróbica debería constituir la mayor parte de la actividad física diaria libremente escogida. En muchas ocasiones, el hecho de caminar hace la diferencia entre una persona activa o sedentaria. Según la Organización Mundial de la Salud, “todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias”.

En este sentido, la Educación Física debe propiciar que los estudiantes y las comunidades en las que se incluyen tengan mayores oportunidades de estar activos, de disfrutar de la actividad física, a fin de aumentar su práctica en la vida cotidiana y que esto redunde en beneficios para su salud integral.

Este material didáctico busca aportar al conocimiento de una actividad de gran popularidad en todas las edades. Finaliza con una propuesta para que los estudiantes, junto con el docente, avancen en el diseño y la gestión de una jornada de actividad física saludable para los compañeros de otros cursos, amigos y familias. La intención es brindar herramientas a los estudiantes para que reflexionen acerca de las relaciones entre una actividad física aeróbica como la caminata y la salud integral, y que así puedan llevar adelante acciones transformadoras que incidan en los hábitos de vida de la comunidad educativa, al favorecer el acceso al conocimiento de qué prácticas corporales saludables realizar y cómo hacerlo. Se considera valioso que esta jornada pueda tener lugar en un ámbito no escolar, como una plaza cercana a la escuela, un parque, un club o un centro deportivo del barrio, por citar algunas posibilidades. Asimismo, se procura que conozcan la diversidad de ámbitos existentes en el barrio en donde es posible desarrollar actividades físicas como la caminata y que identifiquen sus diversas formas de realización.

Contenidos y objetivos de aprendizaje

En esta propuesta se seleccionaron los siguientes contenidos y objetivos de aprendizaje del espacio curricular de Educación Física para segundo año de la NES. Se retoman además algunos contenidos de primer año.

Ejes/Contenidos	Objetivos de aprendizaje	Capacidades
<p>Gimnasia para la formación corporal <i>El propio cuerpo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad motriz y su relación con el desempeño en las prácticas motrices. • Registro de la incidencia de la actividad motriz sostenida en los cambios corporales. <p><i>El cuerpo y el medio social</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros. <p>Deportes cerrados: Atletismo <i>Habilidades motoras específicas propias del atletismo (técnica)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo. • Diferenciación de las posiciones y desplazamientos de los distintos segmentos y articulaciones durante la realización de diferentes movimientos. <p><i>Normas y valores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género. <p>Experiencias en el mundo natural <i>El propio cuerpo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrición e hidratación a considerar en las actividades en la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar principios y criterios en la selección de tareas y ejercicios para la entrada en calor, el desarrollo armónico de las capacidades motoras y el ajuste postural. • Reconocer la relación entre la actividad motriz y los cambios corporales. • Elaborar acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros, reconociendo diferentes situaciones de riesgo en las prácticas motrices. • Reconocer el valor de su derecho a participar, a jugar y a aprender en el desarrollo de diferentes prácticas corporales, lúdicas y motrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas y conflictos. • Trabajo colaborativo. • El cuidado de sí mismo y el desarrollo personal. • Ciudadanía responsable.

Itinerario de actividades

Primera parte



Actividad 1

Poner en práctica el caminar

Recuperar el caminar en la clase de Educación Física.

1



Actividad 2

Indagar sobre los beneficios de caminar

Buscar información sobre el caminar como actividad física saludable.

2



Actividad 3

Compartir información

Poner en común lo indagado por los estudiantes y elaborar conclusiones.

3

Segunda parte



Actividad 4

Elaborar un plan de actividades con relación al caminar

Diagramar tareas para realizar en las clases de Educación Física y fuera de ella, en la semana y los fines de semana.

4



Actividad 5

Caminar en familia y con amigos

Armar propuestas que involucren a las familias y los amigos de los estudiantes.

5



Actividad 6

Difundir los beneficios

Presentar institucionalmente lo indagado e investigado.

6

Tercera parte



Actividad 7

Una salida grupal

Diseñar una propuesta de caminata saludable para la escuela y la comunidad.

7



Actividad 8

Todos a caminar

Brindar a los estudiantes, los docentes y la comunidad una experiencia de actividad física saludable en espacios públicos.

8

Orientaciones didácticas y actividades

A continuación, se presentan las actividades sugeridas para los estudiantes, acompañadas de orientaciones para los docentes.

Primera parte

Actividad 1. Poner en práctica el caminar

Por lo general, las clases de Educación Física se inician con unos minutos de trote suave y, antes o después, se pueden realizar ejercicios de movilidad articular y/o de elongación muscular. No todos los estudiantes logran sostener el trote continuo durante varios minutos. Las tareas con intervalos, en las que se realizan pausas entre los momentos de actividad intensa o medianamente intensa, permiten extender durante más tiempo la actividad física programada. El caminar puede constituirse en pausa activa valiosa para permitir cierta recuperación y el mantenimiento de un nivel de actividad óptimo. En el mismo sentido, puede ser una práctica que inicie la clase y se articule con ejercicios de movilidad y elongación.

Poner en práctica el caminar

Actividad 1

- a. Iniciaremos la clase con caminatas en lugar de trote. Luego, pasaremos a un *camina-trote*, donde cada uno va a regular cuándo pasa de caminar a trotar y de trotar a caminar. En principio, cuando caminemos, vamos a ir variando las velocidades, la extensión de los pasos, la dirección (caminar hacia adelante, hacia atrás, lateralmente). De esta manera, iremos logrando ejercitar diferentes grupos musculares.
- b. Luego de algunos minutos de actividad, se convoca al grupo para hacer algunas referencias sobre la tarea y retomarla con otro sentido: “Vamos a recuperar el caminar para utilizarlo en otras clases también. Es una actividad completa, que si se realiza adecuadamente no involucra solo las articulaciones y los músculos del tren inferior, sino todo el cuerpo. Tenemos que tener en cuenta la postura general, el braceo y, sobre todo, la respiración. Traten de encontrar el ritmo respiratorio más cómodo ahora, mientras vuelven a caminar de manera un poco más intensa. Utilicen como referencia los pasos, sean conscientes de cuántos pasos dura la inspiración y cuántos la espiración”.
- c. Como cierre, se puede invitar a realizar algunas reflexiones “Cómo verán, podemos detectar ciertos cambios funcionales a partir de la realización de una actividad donde caminar es la acción central. Caminar implica varios beneficios, entre ellos, la reducción del impacto

de los pies contra el piso, como sucede al correr. ¿Cuáles otros beneficios consideran ustedes que son importantes? ¿Caminamos lo suficiente durante el día? ¿Cómo podemos aumentar los minutos caminados en la vida diaria? ¿Qué deberíamos cambiar?”.

Actividad siguiente



Proponer a los estudiantes una forma distinta de desarrollar la primera parte de la clase puede provocar cierta curiosidad e inquietud. Asimismo, explicar los motivos y/o resaltar lo valioso del uso adecuado de esta habilidad fortalece el sentido con el cual se lleva adelante la tarea.

Es adecuado considerar los beneficios del caminar y su influencia en una vida activa y saludable. La indagación sobre las actividades que se realizan en la vida cotidiana y la reflexión que se pueda hacer en relación con aquellas que se llevan adelante regularmente posibilitan involucrarse de una manera particular con la actividad física. Finalmente, introducir a los estudiantes en este análisis será también un punto de partida para la actividad siguiente.

Actividad 2. Indagar sobre los beneficios de caminar

Resulta importante que aquello que se realiza en la clase tenga un correlato con lo que puede seguir desarrollándose más allá de esta. Continuar con las propuestas prácticas en espacios de búsqueda de información, profundización de conocimientos e integración de saberes resignifica y otorga sentido a los aprendizajes de los que se van apropiando los estudiantes.

Indagar sobre los beneficios de caminar

Actividad 2

- Para la próxima clase, algunos de ustedes buscarán información que valore el caminar como actividad física saludable. Formen grupos de tres o cuatro integrantes para indagar y compartir la información entre ustedes. No busquen estos datos solo en internet; también pueden, por ejemplo, consultar a algunos adultos que se desempeñen en el campo de la salud y/o de la actividad física o buscar otras fuentes.

Recursos digitales



Algunos sitios que pueden ser interesantes para visitar:

- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Ministerio de Salud y Desarrollo Social](#) (Argentina)
- [Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#) (España)
- [Organización Panamericana de la Salud](#)

- b.** Al mismo tiempo, otros grupos entrevistarán a personas de diferentes edades para saber si utilizan la caminata como una actividad física cotidiana que realizan varios días en la semana. Si lo hacen, pueden dar cuenta de la periodicidad, las distancias, si la realizan solos o en grupo y los motivos que los llevaron a tomar estas decisiones. Pueden elaborar ustedes sus propias preguntas para profundizar o enriquecer la información que consigan.
- c.** Organicen quiénes van a realizar cada tarea para contar con información variada y equilibrada. No olviden que esta información la deben tener por escrito, porque será el insumo para otras tareas. También pueden sumar imágenes, cuadros o gráficos, si eso ayuda a mostrar la información recogida.
- d.** Suban todo a [Google Drive](#), en una carpeta compartida que deberán nombrar “Caminatas saludables”. En el próximo encuentro, se pondrá en común toda la información.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Las actividades que se proponen para que los estudiantes realicen entre una clase y otra favorecen las conceptualizaciones que puedan ir construyendo sobre temáticas propias del campo disciplinar de la Educación Física y que resultan complejas de desarrollar en los espacios de clase. En otro orden, destinar gran parte de la clase a cuestiones teóricas resta tiempo necesario para el desarrollo de propuestas prácticas y minimiza los momentos de actividad física que los estudiantes requieren.

Dado que muchos de los espacios donde se dictan las clases de Educación Física no cuentan con conectividad, y a veces tampoco es posible trabajar a resguardo y con comodidad, como sucede en un aula, la tarea por fuera de la clase aporta la posibilidad de avanzar sobre la comprensión y la fundamentación teórica que configura esta disciplina. Esto otorga sentido a las propuestas que se desarrollan en la clase, promueve ideas y propicia la conceptualización de las diversas prácticas corporales que se llevan adelante a lo largo del año.

Es importante dar algunas pistas para la búsqueda de información en la web, que permitan que los estudiantes puedan identificar la veracidad, la autoridad, la actualidad y la seriedad de la información ofrecida por los sitios o páginas a los que accedan. Para eso, el docente tendrá que plantear criterios de búsqueda específicos sobre los beneficios de la actividad física saludable, de manera que no reproduzcan datos incorrectos, dado que, sobre todo en estos temas, pueden resultar riesgosos si se asumen como verdaderos.

Actividad 3. Compartir información

Una vez desarrollada la tarea propuesta por el docente, la primera parte o el cierre de la clase siguiente pueden ser momentos adecuados para compartir la información. Como todos pueden acceder a ella en [Google Drive](#), es conveniente que en el intercambio solo se retomen los puntos más importantes y significativos, de modo de evitar los datos repetidos, confusos o desordenados, y así lograr que sea un momento breve y productivo.

Compartir información

Actividad 3

Vamos a destinar unos quince o veinte minutos de la clase para que cada grupo presente sintéticamente lo que ha podido relevar como información apropiada sobre el tema que nos interesa, es decir, la caminata como actividad física y su relación con el mejoramiento o mantenimiento de la salud.

- Si tienen fotos o videos en los celulares se pueden compartir, y si no los subieron a [Google Drive](#), háganlo lo antes posible.
- Intercambien experiencias, dudas, preguntas y críticas, sin molestarse por las opiniones de los compañeros. Estamos aprendiendo y fundamentando una propuesta de actividad física que podemos compartir. Beneficiará a todo el grupo y también podrá ayudar a familiares y/o amigos.
- Este material será muy provechoso para diseñar la presentación que se realizará con otros años y divisiones de la escuela.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

El trabajo grupal y colaborativo, la escucha respetuosa, el intercambio entre pares resultan estrategias de aprendizaje que los estudiantes deben comenzar a realizar para desarrollarlas cada vez con mayor autonomía.

Verificar ciertas ideas que se suponían, descubrir nuevos conceptos, romper mitos y contar con ciertos fundamentos fortalece el sentido con el cual se llevan adelante determinadas actividades. En este caso, la actividad física se constituye como una práctica que recobra valor cuando los estudiantes pueden comprender los beneficios de su realización, además de contar con saberes específicos acerca de cómo llevarla adelante en sus diversas expresiones.

La producción de cada equipo es un insumo fundamental y necesario para una construcción del grupo total.

Para el intercambio propuesto, es importante que el docente realice una lectura previa del documento compartido, de manera de ir ordenando la información para su mejor presentación y visualización. Debe revisar que todos los datos tengan la fuente, que las citas se encuentren completas, que la redacción sea clara, entre otras cuestiones. En el caso de las respuestas a las entrevistas que harán algunos grupos, será necesario que el docente las organice en categorías que permitan ir viendo las coincidencias y las disidencias, los aspectos más relevantes, las ausencias y demás.

Con estas anticipaciones podrán, luego del intercambio, plantear algunas conclusiones o ideas preliminares que profundicen en el tema y les den un marco a las actividades siguientes.

Segunda parte

Actividad 4. Elaborar un plan de actividades con relación al caminar

Contar con una organización de acciones que logren sistematizar la realización de cierta actividad física seguramente potenciará sus beneficios. Con relación al caminar, dado que esta es una habilidad básica y cotidiana, se puede organizar el plan de trabajo intercalado con otras actividades diarias.

Elaborar un plan de actividades con relación al caminar

Actividad 4

- a. “En el cierre de esta clase, les propongo que pensemos cómo podemos aumentar las distancias diarias de caminata en lo que hacemos cotidianamente. Les sugiero un par de ejemplos simples: reemplazar una distancia corta en colectivo por una caminata bien activa; descender del colectivo una o dos paradas antes del destino

que tenemos para realizar las últimas cuerdas caminando; evitar el uso del ascensor o disminuirlo para bajar o subir pisos por las escaleras.

- ¿Cómo plantearían tareas como estas en lo cotidiano?
- ¿Qué pueden modificar en lo que hacen habitualmente para caminar más por día?
- ¿Cómo sumar minutos o metros caminados por día?”

b. Luego de una puesta en común, quizás algo aleatoria, como una “tormenta de ideas”, se pueden agregar algunas propuestas:

“Ustedes pueden bajar en sus celulares una aplicación que se llama *podómetro*. Hay de diversos tipos. Es un programa que les cuenta los pasos que dan mientras llevan el celular con ustedes. Pueden programar el largo de sus pasos para determinar la distancia recorrida e incluso agregar otros datos, como su altura y su peso, para saber las calorías que consumen. Así, pueden constatar cuánto caminan por día si mantienen sus actividades habituales y luego comparar cuánto aumentan las caminatas si realizan algunos cambios. Les recomendamos el [‘Contador de pasos’](#), aplicación a la que pueden acceder a través del *Play Store*. Si no pueden bajarla, otra opción es juntarse con algún compañero que haya podido.

Luego, van a plantearse una distancia o cantidad de pasos mínimos por día. Deben comenzar por un número razonable, por ejemplo, 4.000 pasos diarios. Dicho de este modo, puede parecerles mucho, pero van a ver que en la realidad no es tanto. Podríamos llamar a este plan de trabajo ‘Caminemos más’”.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Las propuestas de este tipo tienen la intención de llevar la actividad física con sentido saludable a la vida cotidiana. Por lo general, la clase de Educación Física produce un impacto durante su desarrollo y los docentes buscan que los estudiantes encuentren lugares donde desplegar las prácticas corporales que se promueven (gimnásticas, ludomotrices, expresivas, deportivas y de vinculación con el ambiente). Esto no siempre es posible por diversas razones: el tiempo diario disponible cuando pasan muchas horas en la escuela y tienen tareas para realizar en sus casas, la distancia a la que se encuentran los lugares donde pueden desarrollar alguna de esas prácticas que les resultan interesantes o placenteras y el costo de ellas, que las tornan de difícil acceso. Las actividades aeróbicas como caminar, trotar o andar en bicicleta son, por lo general, accesibles para todos. Resulta más gratificante realizar estas actividades con otros, o al menos desarrollarlas en espacios agradables. Hacerlas en una plaza o un parque, cerca de un río o de un lugar abierto favorece también

la renovación del aire y otorga un plus saludable a la actividad. Se sugiere evitar las calles y avenidas con mucho tránsito y las veredas hacia las cuales se dirigen los escapes de gases de los vehículos, como criterios para tener en cuenta a fin de que la tarea tenga un impacto más beneficioso.

Actividad 5. Caminar en familia y con amigos

Todas estas propuestas de actividades adquieren mayor sentido cuando impactan en la cotidianidad y, sobre todo, cuando cada estudiante puede ser un multiplicador de los beneficios de la actividad física al llevar lo que aprende a sus grupos de pertenencia más cercanos.

Caminar en familia y con amigos

Actividad 5

- a. “Ahora, vamos a organizar una caminata por el barrio, pero invitando a aquellos amigos y/o familiares que ustedes quieran o que puedan compartir esta actividad. Para eso, primero van a hacer un reconocimiento de la zona, a fin de evaluar los circuitos posibles para que la caminata se pueda desarrollar sin problemas. Pueden hacer el registro escrito, en video y/o en audio. Luego, compartiremos lo que cada grupo investigó y, entre todos, decidiremos el circuito por donde caminaremos”.
- b. Después de compartir la información recogida, el docente propone un momento para reflexionar críticamente acerca de lo indagado. Reúne a los estudiantes y guía la conversación a partir de algunos interrogantes.

“Con toda la información que trajeron del barrio de la escuela y sus alrededores, les pregunto:

 - ¿Pueden caracterizar o clasificar estos espacios con algún criterio?
 - ¿Hay diferencias según la zona del barrio? ¿En qué lo notan?
 - ¿Identificaron personas realizando prácticas corporales y motrices en el espacio público? ¿Por qué creen que sucede? ¿Quiénes las practicaban? ¿Hay alguna diferencia en relación con las actividades que vieron y el género y/o la edad de las personas?
 - ¿Podrían decir si son actividades físicas saludables? ¿Por qué?
 - ¿Recuerdan si vieron algún tipo de comunicación, aviso o afiche que promoció la actividad física en el barrio? ¿Qué les parece su presencia o ausencia?”.

Se puede comenzar esta actividad con la organización de una salida de caminata destinada a estudiantes de otras divisiones. Luego, una vez evaluada, se sugiere promover acciones que involucren la práctica de actividades físicas saludables (entre ellas, la caminata) que generen innovaciones o alguna modificación en el barrio de la escuela, con impacto en la comunidad. La intención es contribuir a democratizar el acceso a las prácticas corporales y motrices.

Es importante anticipar quiénes serán los participantes que se incluirán por fuera del grupo de estudiantes, de manera de poder establecer categorías entre los “caminantes” en relación con la edad y los metros o kilómetros que recorrerán en cada una de ellas. Es necesario garantizar que todos puedan completar el circuito asignado según su categoría, como efecto motivador y comprensivo de que esta práctica está al alcance de quien se lo proponga.

Se sugiere que, con la información aportada por todos, se elabore un solo mapa colaborativo donde puedan observarse las plazas, los clubes, las organizaciones y los espacios públicos y, desde ese mapeo, acceder a la información detallada de cada espacio identificado a partir de los datos recogidos (incluyendo videos y/o audios). Para ello, pueden crear un mapa con [Google Maps](#) (pueden consultar el [tutorial de Google Maps y Street View](#) en el Campus Virtual de Educación Digital), que será intervenido por todos. Antes de comenzar, se recomienda destinar unos minutos para explorar la herramienta y analizar sus funciones y posibilidades (los recursos con los que se puede trabajar).

Actividad 6. Difundir los beneficios

Como parte de una actividad institucional de divulgación científica, la Educación Física se hace presente con temáticas como la que estos estudiantes están desarrollando.

Difundir los beneficios

Actividad 6

En la escuela se va a organizar la Feria de Ciencias. La idea es exponer allí todo lo que se estuvo trabajando sobre las caminatas y su relación con la actividad física saludable.

Les sugerimos armar tres grupos:

- a. El primero se encargará de seleccionar y sistematizar toda la información recabada, para contar con un material escrito que pueda quedar en la biblioteca de la escuela. A partir de

este, se puede diseñar una presentación corta, de solo unos pocos minutos, en un programa que resulte atractivo visualmente, de tal manera que pueda verse en una pantalla y proyectarse en continuado mientras la gente pasa por la Feria.

- b. El segundo grupo va a sistematizar las entrevistas a las personas y realizará un video con recortes de respuestas.
- c. El tercero diseñará otra presentación que muestre los cambios producidos en algunos integrantes del grupo en relación con el plan “Caminemos más”, que comenzaron a poner en marcha, y con las caminatas que realizaron con la familia y/o los amigos.
- d. Propongan otras sugerencias para completar estas ideas.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Integrar la actividad física a las acciones cotidianas de la escuela, e incluso articularla con otras asignaturas, favorece la divulgación de los beneficios que las prácticas corporales adecuadamente realizadas traen a cualquier población.

En la producción de los materiales, se debe considerar que la organización de la información permita la transmisión de las ideas, los conceptos y los criterios de la forma más clara y precisa posible.

Las imágenes y los formatos de las presentaciones resultarán potenciadores de la comunicación si se utilizan adecuadamente.

Es importante que el docente intervenga como guía para la sistematización de la información, la selección de los datos para exponer, la categorización de las imágenes y videos, entre otras tareas de preparación. Sin embargo, es necesario que, durante la producción de las piezas de comunicación, habilite espacios de debate, discusión y negociación entre los estudiantes, de manera que sean ellos mismos los que tomen las decisiones finales acerca de qué comunicar y cómo hacerlo.

Tercera parte

Actividad 7. Una salida grupal

El grupo de estudiantes, junto con el docente, organizan una caminata saludable en un espacio público, que incluya a compañeros de otros cursos, amigos y/o familiares, para difundir y poner en práctica los beneficios de caminar de manera cotidiana.

Una salida grupal

Actividad 7

- a. “Para poder organizar esta jornada, vamos a recuperar todo lo que ya indagaron acerca de los beneficios de salir a caminar, cómo y cuándo hacerlo y las experiencias que realizaron por el barrio. Esta vez, la jornada se hará en un lugar amplio y con buena vegetación, como por ejemplo la Reserva Ecológica de la Costanera Sur, el Parque Sarmiento, el Parque Indoamericano o el Parque Tres de Febrero. Lo primero que van a hacer es buscar información acerca de ese lugar. Les sugerimos hacer un recorrido con [Google Maps y Street View](#) (pueden consultar el [tutorial de Google Maps y Street View](#) en el Campus Virtual de Educación Digital). Allí podrán explorar las distancias desde la escuela, las posibilidades de acceso, las dimensiones, los límites, los tipos de senderos si los hubiera, las instalaciones, los servicios que ofrece, los riesgos posibles, los responsables del lugar. Luego, vamos a armar un mapa compartido con Google Maps donde ir registrando toda la información que van recogiendo, tanto desde el registro visual como a partir de los datos que busquen a través de informantes, la web, en las sedes comunales u otras fuentes. Analicen las funciones que les ofrece la herramienta para poder registrar la información que recogieron”.
- b. “Ahora vamos a definir los roles y las tareas de cada uno para el día del encuentro, de manera que todos sepan sus responsabilidades y el lugar que ocuparán en la caminata. En un cuadro, vamos a detallar qué tareas consideramos que hay que cubrir durante la actividad, cómo se distribuirán en el parque, qué materiales son necesarios y quiénes estarán como responsables en cada una. Tendrán que completarlo entre todos”.

Tareas	Lugar del parque (señalado en el mapa)	Material necesario	Responsables
<i>Información general</i>	En la entrada.	Folleto con información del circuito, mapa, preguntas generales.	Delfina, Joaquín, Sofía, Florencia.
<i>Acreditación de los participantes inscriptos</i>	Mesas en un playón.	Mesas, sillas, listas de inscriptos, biromes, accesorio que indique la acreditación (pulsera, pin, etc.).	Gonzalo, Micaela, Ramiro (una vez que comienza la caminata se incorporan a otra tarea).
<i>Punto de salida</i>			
<i>Estación de entrada en calor</i>			
<i>Punto de llegada</i>			
<i>Estación de elongación</i>			
<i>Postas de descanso e hidratación</i>			
.....			

- c. “Ya estamos en condiciones de armar un plan para ese día, donde vamos a organizar en el tiempo las acciones que debemos realizar. Les propongo partir de un modelo como este, para que ustedes puedan modificar, sugerir, incluir o sacar lo que crean conveniente”.

Hora	Actividad
10.00	Comienzan a ingresar los participantes. Inicia la acreditación. Al mismo tiempo, se van respondiendo dudas e inquietudes. Los participantes pueden saludarse, recorrer los alrededores, acondicionar la ropa, ubicar los baños, etc.
10.30	El animador los reúne para explicarles la actividad, el sentido del encuentro, los objetivos propuestos, etc. También dará algunas orientaciones (en caso de que, por ejemplo, haya recorridos diferenciados por categorías) para el cuidado propio y del otro (hidratación, elongación, toma de pulsaciones, calzado adecuado, entre otras).
10.45	Entrada en calor para todos los participantes.
11.00	Inicio de la caminata saludable.
12.00	Se reúne a todos los participantes para recomendar y sugerir formas de sostener la caminata diaria como forma de mejorar y mantener una vida saludable.
.....	

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Durante el proceso de diseño, gestión, implementación y evaluación de la jornada, los docentes acompañarán a los estudiantes para que en el tránsito por la actividad puedan conformarse como grupo de aprendizaje, acordar roles y funciones, cumplir las tareas, trabajar con un objetivo común. Se trata de que logren comprometerse con los papeles acordados y puedan organizarse participativa y democráticamente para concretar la propuesta.

Para el desarrollo del proyecto, sería interesante que previamente puedan conocer el parque, a fin de realizar el relevamiento y la identificación de los espacios que se utilizarán para las actividades que se realicen en la jornada.

Actividad 8. Todos a caminar

Se trata de una jornada de encuentro con compañeros de la escuela, familiares y amigos, diseñada y organizada por el grupo de estudiantes, con el objetivo de transmitir los beneficios de caminar como actividad física saludable.

Todos a caminar

Actividad 8

- a. “Hoy vamos a recibir a los compañeros, amigos y familiares que se inscribieron en esta jornada de caminata saludable. Cada uno tiene en claro las responsabilidades que asumió con el grupo para que este encuentro sea una verdadera fiesta de actividad física grupal. Repasemos por última vez la planificación que armamos. ¿Todos están listos? ¿Alguno tiene alguna duda o inquietud antes de empezar? Recuerden que es una jornada para disfrutar de la actividad física al aire libre y con las personas que queremos”.
- b. Luego de repasar las actividades y chequear que esté todo listo para empezar, se propone: “Vayan ocupando sus lugares. Saben que esto es un proyecto colectivo, así que cuentan con sus compañeros y conmigo para cualquier cuestión que duden cómo resolver. Al finalizar el encuentro, nos reunimos aquí mismo para hacer una evaluación *in situ* de lo vivido, de las sensaciones que les dejó, qué estuvo bien y qué habría que mejorar para otra ocasión. ¡¡A caminar!!”.

 Actividad anterior

Es importante que el docente facilite la asunción de roles y funciones en las que los estudiantes puedan comprometer sus acciones dentro de un proyecto grupal. Asimismo, él se constituye como coordinador de ese grupo y debe propiciar la toma de decisiones de modos más horizontales, a fin de garantizar que todas las voces sean escuchadas en los momentos de diseño de la propuesta.

Es importante considerar las responsabilidades institucionales para que un evento de estas características sea posible. No se trata de un proyecto del equipo de Educación Física solamente, sino que involucra a toda la comunidad educativa. Por esta razón, habrá que tener extremo cuidado con cuestiones normativas y de permisos para su implementación.

Para el momento de cierre de la jornada, será valioso no solo evaluar aspectos del orden organizativo o de la implementación, sino también invitar a los estudiantes a que puedan expresar sus emociones, enojos, preocupaciones y alegrías con respecto a todo el proceso que finalizó con la caminata. Por supuesto, también se sugiere considerar el reconocimiento de lo valioso que es llevar adelante proyectos grupales desde ellos hacia su comunidad.

Orientaciones para la evaluación

En esta propuesta de enseñanza, se sugieren al menos dos modos de evaluar los aprendizajes logrados por los estudiantes. Por un lado, se puede realizar un seguimiento de los avances y mejoras en su desempeño aeróbico, teniendo en cuenta el plan de trabajo “Caminemos más” de la actividad 4, “Elaborar un plan de actividades con relación al caminar”. La otra propuesta es plantearles una evaluación del desarrollo de toda la secuencia.

En el caso de “Caminemos más”, es interesante que los estudiantes elaboren, junto con el docente, el plan con el que se desarrollará esta actividad: que definan los objetivos propuestos a partir de la identificación de los puntos de partida de cada uno, el tiempo de duración de la implementación del plan, la frecuencia de las salidas para caminar, el ritmo de los pasos, los momentos de aumento de distancias y/o pasos recorridos, entre otros ítems importantes.

A partir de esta producción (más allá de si lo hacen con la aplicación en el celular o con otro dispositivo de conteo de pasos o metros recorridos), se puede elaborar una ficha individual que facilite el registro de los datos importantes para cada caminante, de manera que vayan evidenciando los progresos en esta práctica, tanto en lo que respecta al aumento de metros y/o la cantidad de pasos como a la frecuencia cardíaca de inicio y fin de la caminata.

Se sugiere un modelo posible:

Manuela				
Día	Cantidad de pasos/ metros recorridos	Tiempo	FC inicio	FC final
12/4	3.022 pasos	35 min.	65	90

Con estos registros, cada estudiante puede conocer de primera mano su progreso en la práctica sistemática de la caminata y así ir ajustando sus propias variables en la actividad. También se constituye como una potente herramienta de registro para que el docente



Actividad 4.
Elaborar un plan de actividades con relación al caminar

intervenga de manera más rigurosa y puntual en función de lo que cada uno vaya requiriendo en el desarrollo del plan. Es interesante sugerirles a los estudiantes que armen equipos (de dos o tres) para acompañarse en las salidas a caminar, de modo de favorecer el afianzamiento de los vínculos más allá de la escuela al ser corresponsables de la mejora de los desempeños propios y de sus compañeros.

Esta evaluación cobra sentido si los estudiantes han logrado apropiarse de los aspectos conceptuales trabajados durante las clases de Educación Física en relación con los beneficios para la salud integral de la práctica de actividad física, en este caso en particular, de una actividad tan simple de concretar como lo es salir a caminar. En este sentido, el docente puede solicitarles que acompañen el desarrollo de la propuesta didáctica con un diario de aprendizaje, donde vayan registrando los conceptos aprendidos, las ideas renovadas, los mitos derribados, el cumplimiento de los objetivos, el trabajo en equipo, las relaciones con sus pares, las sensaciones, las preocupaciones, las sugerencias de actividades, entre otros elementos para considerar.

En esta línea, es importante evaluar el diseño y la implementación del proyecto “Todos a caminar”, y habilitar un momento de reflexión grupal guiado por el docente a través de algunos interrogantes que permitan identificar cuestiones como:

- ¿Se alcanzaron los objetivos planteados por el proyecto?
- ¿Se cumplió con las expectativas del grupo?
- ¿Se sostuvieron los acuerdos preliminares al evento?
- ¿Hubo conflictos o imprevistos en el desempeño de los roles? ¿Cómo se resolvieron?
- ¿Los participantes estuvieron satisfechos?
- ¿Hubo problemas o dificultades en el desarrollo de las actividades? ¿Cómo fue su resolución?
- ¿Fueron suficientes los tiempos destinados, los recursos, los roles?
- ¿Qué cambiarían? ¿Qué sugieren para mejorar el proyecto en una futura edición?

Todas estas instancias de evaluación proporcionan registros con informaciones valiosas que permitirán al docente ir ajustando su propuesta de enseñanza en relación con la redefinición de los objetivos, la revisión de las actividades, de los tiempos y/o de las estrategias de enseñanza, en caso de que así lo expresen los estudiantes en sus impresiones.

Es necesario que las propuestas de evaluación de este tipo sean anticipadas por el docente. Se deben generar espacios de confianza para que los estudiantes aporten de manera consciente, puedan expresar sus opiniones libremente y comprendan que sus impresiones y comentarios serán insumos para la mejora general de la propuesta del docente.

Bibliografía

- G.C.B.A. Ministerio de Educación. [*Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria de la Ciudad de Buenos Aires*](#). Formación General. Ciclo Básico del Bachillerato, 2015.
- Organización Mundial de la Salud. [*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*](#). Suiza, OMS, 2010.

Notas

- 1 Organización Mundial de la Salud. [*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*](#). Suiza, OMS, 2010, p. 18.



Vamos Buenos Aires