

Educación Física

Formación Específica del Ciclo Orientado

Actividad física y salud

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

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 Secundario: Bettina Bregman (coordinación), Cecilia Bernardi, Ana Campelo, Cecilia García, Julieta Jakubowicz, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

Especialistas: Silvia Ferrari (coordinación), María Laura Emanuele, 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

Equipo Editorial de Materiales Digitales (DGPLEDU)

Coordinación general de materiales digitales: Mariana Rodríguez

Coordinación editorial: Silvia Saucedo

Colaboración y gestión editorial: Manuela Luzzani Ovide

Edición y corrección: Bárbara Gomila

Corrección de estilo: Andrea Finocchiaro, Ana Premuzic

Diseño gráfico y desarrollo digital: Alejandra Mosconi

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
Educación Física : actividad física y salud. - 1a edición para el profesor - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2019.
Libro digital, PDF - (Profundización NES)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-673-456-1

1. Educación Secundaria. 2. Educación Física. 3. Salud. I. Título.
CDD 796.071

ISBN 978-987-673-456-1

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 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.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en Internet: 15 de abril de 2019.

© 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, 2019. Holmberg 2548/96, 2.º piso-C1430DOV-Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2019 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 Profundización de la NES presenta distintas propuestas de enseñanza que ponen en juego los contenidos (conceptos, habilidades, capacidades, prácticas, valores y actitudes) definidos en el *Diseño Curricular* de la Formación General y la Formación Específica del Ciclo Orientado del Bachillerato de la Nueva Escuela Secundaria de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en el marco de la Resolución N.º 321/MEGC/2015. Estos materiales despliegan, además, nuevas formas de organizar los espacios, los tiempos y las modalidades de enseñanza.

Las propuestas de esta serie se corresponden, por otra parte, con las características y las modalidades de trabajo pedagógico señaladas en el documento *Orientaciones para la Organización Pedagógica e Institucional de la Educación Obligatoria*, aprobado por la Resolución CFE N.º 93/09, que establece el propósito de fortalecer la organización y la propuesta educativa de las escuelas de nivel secundario de todo el país. A esta norma, actualmente vigente y retomada a nivel federal por la “Secundaria 2030”, se agrega el documento *MOA - Marco de Organización de los Aprendizajes para la Educación Obligatoria Argentina*, aprobado por la Resolución CFE N.º 330/17, que plantea la necesidad de instalar distintos modos de apropiación de los saberes que den lugar a nuevas formas de enseñanza, de organización del trabajo docente y del uso de los recursos y los ambientes de aprendizaje. Se promueven también diversas modalidades de organización institucional, un uso flexible de los espacios y de los tiempos y nuevas formas de agrupamiento de las y los estudiantes, que se traduzcan en talleres, proyectos, articulación entre materias, experiencias formativas y debates, entre otras 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 emergentes y abre la puerta para que en la escuela se traten problemáticas actuales de significatividad social y personal para la población joven.

Existe acuerdo sobre la magnitud de los cambios que demanda el nivel secundario para lograr incluir al conjunto de estudiantes, y promover los aprendizajes necesarios para el ejercicio de una ciudadanía responsable y la participación activa en ámbitos laborales y de formación. Si bien se ha recorrido un importante camino en este sentido, es indispensable profundizar, extender e incorporar propuestas que hagan de la escuela un lugar convocante y que ofrezcan, además, reales oportunidades de aprendizaje. Por lo tanto, siguen siendo desafíos:

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

Los materiales desarrollados están destinados a docentes y presentan sugerencias, criterios y aportes para la planificación y el despliegue de las tareas de enseñanza y de evaluación. Se incluyen también ejemplos de actividades y experiencias de aprendizaje para estudiantes. Las secuencias han sido diseñadas para admitir un uso flexible y versátil de acuerdo con las diferentes realidades y situaciones institucionales. Pueden asumir distintas funciones dentro de una propuesta de enseñanza: explicar, narrar, ilustrar, desarrollar, interrogar, ampliar y sistematizar los contenidos; así como ofrecer una primera aproximación a una temática, formular 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 instancias 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, y, en otros, seleccionar las partes que se consideren más convenientes. Asimismo, se podrá plantear un trabajo de mayor articulación o exigencia de acuerdos entre docentes, puesto que serán los equipos de profesores y profesoras quienes elaborarán propuestas didácticas en las que el uso de estos materiales cobre sentido.

En esta ocasión se presentan secuencias didácticas destinadas al Ciclo Orientado de la NES, que comprende la formación general y la formación específica que responde a cada una de las orientaciones adoptadas por la Ciudad. En continuidad con lo iniciado en el Ciclo Básico, la formación general se destina al conjunto de estudiantes, con independencia de cada orientación, y procura consolidar los saberes generales y conocimientos vinculados al ejercicio responsable, crítico e informado de la ciudadanía y al desarrollo integral de las personas. La formación específica, por su parte, comprende unidades diversificadas, como introducción progresiva a un campo de conocimientos y de prácticas específico para cada orientación. El valor de la apropiación de este tipo de conocimientos reside no solo en la aproximación a conceptos y principios propios de un campo del saber, sino también en el desarrollo de hábitos de pensamiento riguroso y formas de indagación y análisis aplicables a diversos contextos y situaciones.

Para cada orientación, la formación específica presenta los contenidos organizados en bloques y ejes. Los bloques constituyen un modo de sistematizar, organizar y agrupar los contenidos, que, a su vez, se recuperan y especifican en cada uno de los ejes. Las propuestas didácticas de esta serie abordan contenidos de uno o más bloques, e indican cuál de las alternativas curriculares propuestas en el diseño curricular vigente y definida institucionalmente resulta más apropiada para su desarrollo.

Los materiales presentados para el Ciclo Orientado dan continuidad a las secuencias didácticas desarrolladas para el Ciclo Básico. El lugar otorgado al abordaje de problemas 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 colectivas e individuales tienen efectos en un mundo interdependiente. El énfasis puesto en el aprendizaje de capacidades responde a la necesidad de brindar 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 es fácilmente accesible para todas las personas. Las capacidades constituyen un tipo de contenidos que debe ser objeto de enseñanza sistemática. Para ello, la escuela tiene que ofrecer múltiples y variadas oportunidades, de manera que las y los estudiantes las desarrollen y consoliden.

En esta serie de materiales también se retoman y profundizan estrategias de aprendizaje planteadas para el Ciclo Básico y se avanza en la propuesta de otras nuevas, que respondan a las características del Ciclo Orientado y de cada campo de conocimiento: instancias de investigación y de producción, desarrollo de argumentaciones fundamentadas, trabajo con fuentes diversas, elaboración de producciones de sistematización de lo realizado, lectura de textos de mayor complejidad, entre otras. Su abordaje requiere una mayor autonomía, así como la posibilidad de comprometerse en la toma de decisiones, pensar cursos de acción, diseñar y desarrollar proyectos.

Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento 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.

Continuamos el recorrido iniciado y confiamos 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, que darán lugar a nuevas experiencias y aprendizajes.



María Constanza Ortiz

Directora General de Planeamiento Educativo



Javier Simón

Gerente Operativo de Currículum

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

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



Adobe Reader Copyright © 2019.
Todos los derechos reservados.

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

Pie de página

 **Volver a vista anterior**

— Al clicar regresa a la última página vista.



— Ícono que permite imprimir.



5



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

Índice interactivo



Introducción

Plaquetas que indican los apartados principales de la propuesta.

Itinerario de actividades



Actividad 1

Lugares y ámbitos de prácticas de actividad física

Buscar información acerca de ámbitos donde se realizan prácticas de la actividad física.

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Notas al final

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

Notas

¹ Ejemplo de nota al final.

Actividades

Actividad 1

Lugares y ámbitos de prácticas de actividad física

- a. En grupos pequeños elijan una de las actividades físicas que conocen, realícenla y compártanla con sus compañeros y compañeras. Acuerden y distribuyan el espacio para hacer la actividad.

Íconos y enlaces

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



— Indica apartados con orientaciones para la evaluación.

Índice interactivo



Introducción



Contenidos, objetivos de aprendizaje y capacidades



Itinerario de actividades



Orientaciones didácticas y actividades



Orientaciones para la evaluación



Anexo



Bibliografía

Introducción

“Un proyecto puede ser pensado como la respuesta a una carencia o problema, o como el deseo de concretar la protección de un derecho, o hacer posible un sueño provocador, una visión de futuro, en forma planificada”. (Siede y Beutel, 2011).

¿Por qué las personas dedican tiempo a realizar actividad física? ¿Cuáles son los sentidos que suelen atribuirse a esas prácticas? ¿Cuántos programas de actividad física se fundamentan en una visión externalista o instrumentalista que la reducen a sus beneficios orgánicos y la indican casi como una prescripción médica? Así planteadas estas prácticas, ¿es posible sostenerlas en el tiempo?

Existen otros modos de concebir la actividad física, siguiendo a César Torres (2011), desde la perspectiva del filósofo Henry Thoreau “...caminar es un todo autosuficiente que da sentido a su vida y consecuentemente la define. Thoreau se considera un caminante, alguien para quien caminar es fundamental en su vida. De allí que Thoreau dedicara una parte muy importante de su tiempo a cultivar el arte de caminar. (...) Para él caminar no era esfuerzo, sino dicha. Y la dicha era tal que caminaba todo el año... inclusive en los gélidos inviernos de Massachusetts. Para Thoreau el objetivo de las caminatas no era mejorar la salud, aunque evidentemente esto constituía un beneficio añadido” .

La posibilidad de experimentar la actividad física con un sentido “internalista”, por la experiencia de libertad y alegría que se encuentra en sus prácticas, amplía las probabilidades de que sean sostenibles en el tiempo, dado al impacto en las experiencias de quienes las realizan.

¿Cómo impactan en el desarrollo humano las prácticas de la actividad física?, ¿quiénes acceden a buenas prácticas?, ¿en dónde se realizan?, ¿cualquier tipo de actividad física es saludable?, ¿cómo realizar prácticas de actividad física que lo sean?

Las personas realizan actividades físicas en la vida cotidiana, en el ámbito del trabajo, en la recreación, en el tiempo libre a partir de diversas prácticas corporales como, por ejemplo, caminar, subir escaleras, bailar o andar en bicicleta. También realizan actividad física al experimentar prácticas corporales diversas en la gimnasia y sus distintas expresiones, en las experiencias en el medio natural, en los deportes y en los juegos. Estas prácticas culturales son seleccionadas por la Educación Física para su enseñanza en la escuela con la intención de que los/las estudiantes se formen como ciudadanos que disfruten y realicen prácticas corporales saludables, verdaderos “practicantes” de la cultura corporal, con conciencia de su derecho y del de cada persona a acceder a la práctica de la actividad física.

A partir de poner de relieve una perspectiva internalista sobre la actividad física, se presenta, a continuación, una propuesta didáctica con la intención de colaborar en la implementación de la asignatura Proyecto 1, correspondiente al 4.º año de la Escuela Secundaria orientada en Educación Física. Se plantea un recorrido didáctico para enseñar a las estudiantes y los estudiantes a diseñar, gestionar, coordinar y evaluar una jornada de actividad física y salud en la escuela en la que se pueda invitar a participar a otros cursos, como así también, a integrantes de la toda comunidad (familias, vecinos, ex-alumnos/as, amigos/as, etc.). Se espera que la propuesta se convierta en un insumo posible para pensar la planificación de este espacio curricular.

La secuencia de actividades se organiza en tres momentos y culmina con una jornada de actividad física y salud, coordinada por estudiantes de 4.º año. Vale mencionar que este proyecto didáctico puede adecuarse para la enseñanza de contenidos del núcleo Gimnasia para la formación corporal de la asignatura Educación Física de la Formación General.

Contenidos, objetivos de aprendizaje y capacidades

Objetivos de aprendizaje	
<p>Bloque. Proyecto</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconocer y analizar las necesidades e intereses propios de su comunidad en relación con la práctica de la actividad física y sus vinculaciones con el cuidado de la salud y del medio ambiente, las prácticas recreativas y el deporte social. Conocer diversos ámbitos en los cuales se desarrollan las prácticas corporales, ludomotrices, gimnásticas, recreativas, deportivas y expresivas. Participar en el diseño, implementación y evaluación de proyectos referidos a la educación física y su relación con la salud y el ambiente, conociendo sus componentes y el proceso de elaboración de los mismos. 	
Bloques/Ejes/Contenidos	Capacidades
<p>Proyecto <i>Educación física, salud y ambiente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Concepto de proyecto. Fases en la gestión de un proyecto: diagnóstico, diseño, implementación, evaluación. El diagnóstico: el estudio del contexto y el registro de sus problemáticas. La construcción participativa del diseño de proyecto. La definición de las finalidades del proyecto. La planificación del proyecto. Organización del proyecto. Implementación y evaluación. 	<p>Reconocimiento, apropiación y comprensión de conceptos propios del campo disciplinar de la educación física:</p> <ul style="list-style-type: none"> Indagación, sistematización y comunicación de temáticas propias de la educación física, empleando herramientas tecnológicas de la información y la comunicación. <p>Aproximación, indagación e intervención sobre las prácticas corporales sociocomunitarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> Relevamiento y análisis de las prácticas corporales ludomotrices, gimnásticas, expresivas y deportivas y de vinculación con el ambiente que tienen lugar en el entorno sociocomunitario. Organización participativa y democrática en el diseño y gestión de proyectos de intervención sociocomunitaria referidos a las prácticas corporales.

Para este recorrido didáctico, cuando se aborda *El diagnóstico: el estudio del contexto y el registro de sus problemáticas* se especifican los siguientes contenidos referidos a la actividad física y la salud:

- Concepto de actividad física y salud. Su relación con el concepto de desarrollo humano.
- La actividad física como derecho. Prácticas corporales y actividad física. Relevamiento sobre experiencias de actividad física. Instrumentos de observación.

En relación con los objetivos de aprendizaje se ha especificado para este proyecto didáctico que las estudiantes y los estudiantes:

- Analicen las prácticas de la actividad física considerando: cuáles son las más frecuentes, dónde y con qué sentido se realizan, quiénes acceden, quiénes están excluidos, entre otras preguntas posibles.
- Participen en el diseño, implementación y evaluación de una jornada de actividad física y salud en la escuela.

El espacio del Diseño Curricular Jurisdiccional sugerido para el abordaje de esta propuesta, tanto en la alternativa A y B, es Proyecto I.

Educación Digital

Desde Educación Digital se propone desarrollar las competencias necesarias para un uso crítico, criterioso y significativo de las tecnologías digitales. Para ello —y según lo planteado en el [“Marco para la Educación Digital”](#) del *Diseño Curricular* de la NES— es preciso pensarlas en tanto recursos disponibles para potenciar los procesos de aprendizaje en forma articulada, contextualizada y transversal a los diferentes campos de conocimiento.

En esta propuesta se fomenta el desarrollo de la alfabetización digital, a partir de instancias que promueven la construcción del conocimiento con herramientas digitales y de criterios para la selección, análisis y uso de la información disponible en internet.

Competencias digitales	Alcance
<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad para buscar y seleccionar información. • Competencias funcionales y transferibles. • Uso seguro y responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar búsquedas de información en la web; verificar su pertinencia y evaluar la confiabilidad de la fuente. • Representar información mediante organizadores gráficos hipermediales, como líneas de tiempo, mapas conceptuales, mapas interactivos, etcétera. • Seleccionar contenidos del ciberespacio y a partir de ellos realizar nuevas producciones, reflexionando críticamente sobre las consecuencias de sus decisiones, como productores de contenidos e internautas.

Itinerario de actividades

Primer momento. Una jornada de actividad física y salud en la escuela

Actividad 1

Lugares y ámbitos de prácticas de actividad física

Buscar información acerca de ámbitos donde se realizan prácticas de la actividad física.

Actividad 2

La información se sistematiza

Elaborar un mapa interactivo que presente los ámbitos reales y potenciales de la actividad física.

Segundo momento. Las actividades físicas en relación con la salud y el desarrollo humano desde un enfoque de derechos

Actividad 3

Construir sentidos y elaborar actividades para la jornada

Indagar y conceptualizar algunas ideas con respecto a la actividad física y su relación con la salud, el desarrollo humano y el enfoque de derechos.

Actividad 4

Qué y cómo practicar

Revisar y seleccionar las actividades físicas relevadas en el primer momento que podrían plantearse para la jornada escolar en relación con su aporte a la salud.

Actividad 5

Experimentar actividades físicas: ¡A moverse!

Armar una breve presentación de una propuesta de actividad física y realizarla entre pares en la escuela.

Tercer momento. Actividad física y salud: un proyecto colectivo

Actividad 6

Planificar y acordar

Planificar la jornada, con sus momentos, responsables, recursos, materiales, acciones previas y durante la jornada. Previsiones varias.

Actividad 7

Implementar el proyecto

Puesta en práctica de una jornada de actividad física y salud.

Actividad 8

Cierre del proyecto

Evaluar y socializar lo compartido y aprendido.

Orientaciones didácticas y actividades

Primer momento. Una jornada de actividad física y salud en la escuela

Actividad 1. Lugares y ámbitos de prácticas de actividad física

Buscar información acerca de diversos ámbitos donde se realizan prácticas de la actividad física, reales y potenciales.

Actividad 1 Lugares y ámbitos de prácticas de actividad física

- a. En grupos pequeños elijan una de las actividades físicas que conocen, realícenla y compártanla con sus compañeros y compañeras. Acuerden y distribuyan el espacio para hacer la actividad.
- b. ¿Qué prácticas realizaron? ¿En qué se parecen y en qué se diferencian con las del resto de los grupos? Elaboren una lista que agrupe las prácticas de actividad física por características comunes.
- c. Como tarea no presencial, releven información acerca de las prácticas de actividad física que se realizan en el barrio y cuáles son los espacios o las organizaciones en las que tienen lugar. Identifiquen posibles lugares donde aún no se realizan estas prácticas, pero, podrían realizarse. Pueden sacar fotos, realizar videos, grabar audios, juntar folletos, etcétera.

Como guía para el instrumento de observación, lean las siguientes preguntas:

- ¿Qué prácticas corporales observaron? ¿Hay prácticas corporales con mayor presencia que otras? ¿Cuáles?
 - ¿Quiénes son los destinatarios de esas propuestas? ¿Hay propuestas para todas las edades? ¿Qué relación hay entre la oferta de actividades y el género? ¿Cómo es el acceso a la actividad física?
 - ¿Pueden inferir el sentido con que se promocionan las actividades en esos ámbitos?
 - ¿Encuentran mayor presencia de prácticas individuales o grupales? ¿Pueden identificar acciones, prácticas, explicaciones, comunicaciones, afiches, etc., que relacionen la actividad física que allí se propone con la salud?
 - ¿En algún lugar vieron o escucharon algo en relación con el derecho a la práctica de la actividad física?
 - Y otros interrogantes que pudieran surgir.
- d. Con esta nueva información, completen el listado que elaboraron en la consigna b.

En el inicio de la secuencia didáctica se sugiere a las/los docentes que anticipen al grupo de estudiantes la puesta en marcha de un proyecto sobre actividad física y salud, que culminará con una jornada en la que podrán asumir la responsabilidad del diseño, la gestión y la coordinación, e invitarán a otros cursos como así también a la comunidad.

La primera consigna apunta a que se recuperen las actividades físicas que alguna vez realizaron y las experimenten, como un punto de partida posible, para hacer luego un listado que las ordene en diferentes categorías. Para la consigna **c.**, se proponen algunas preguntas para elaborar una guía de observación que facilite la búsqueda de información sobre espacios abiertos y públicos, como así también organizaciones en donde se realiza o podría realizarse actividad física.

Resulta de interés que la indagación de información se continúe en la web, y así incentivar a los/las estudiantes a seguir conociendo sobre esta temática. Es aconsejable profundizar en la construcción de criterios para el tratamiento de la información disponible, así como en la búsqueda, para mejorar la cantidad y la calidad de información relacionada con esos espacios. Para ello, puede resultar de utilidad trabajar con los siguientes videos disponibles en el Campus Virtual de Educación Digital:

[¿Cómo hago para validar una página web?](#)

[¿Cómo hago para verificar si la información en una página web está actualizada?](#)

Actividad 2. La información se sistematiza

Elaborar un mapa interactivo que presente los ámbitos reales y potenciales de la actividad física.

Actividad 2 La información se sistematiza

- a. Organicen la información que relevaron sobre las actividades físicas que se realizan en plazas, clubes, organizaciones, espacios públicos, y otros. Para ello, recuperen y analicen lo observado en función de las preguntas acordadas.
- b. Pongan en común el análisis que realizaron sobre la actividad física en cada zona. Acompañen la presentación con los registros que tengan, por ejemplo, videos o audios.
- c. En función de lo que observaron, analizaron y compartieron, elijan —si lo consideran pertinente— actividades para incorporar a la jornada de actividad física y salud.

- d. Construyan un mapa interactivo donde identifiquen cada espacio real o potencial y describan la actividad física que se desarrolla allí. Para ello, utilicen por ejemplo [Google Maps](#), pueden consultar el [tutorial Maps y Street View](#) en el Campus Virtual de Educación Digital. Antes de comenzar, exploren la herramienta y analicen con sus compañeros/as las funciones apropiadas para crearlo y vincular la información que relevaron. También acuerden la forma en que se compartirá (¿Quién tendrá acceso?) y el tipo de lenguaje que utilizarán, pueden consultar en Wikipedia las normas de [netiqueta](#).

En la puesta en común, resulta de interés continuar el listado que construyó el grupo de estudiantes e invitarlos a definir los criterios de cada agrupamiento.

Por ejemplo:

- El lugar en que se realizan: en lugares abiertos o cerrados, en clubes, sociedades de fomento, escuelas, gimnasios, polideportivos, clubes de barrio, parques, estaciones saludables.
- Los destinatarios de la actividad: según la edad, el género, la experiencia del practicante, sus propios objetivos, entre otros.
- Tipos de actividad: recreativas, competitivas, sociales.

Es importante recuperar en la puesta en común y para la elaboración de los criterios algunos de los interrogantes que hayan quedado sin considerar.

Se recomienda culminar el primer momento de la secuencia didáctica habiendo compartido un espacio de experimentación de actividades físicas, la búsqueda y análisis sobre la información relevada, la decisión sobre las primeras propuestas de actividades físicas que se incluirán en la jornada y la elaboración del mapa interactivo.

En cuanto a la construcción del mapa, se sugiere destinar un tiempo previo para que exploren la herramienta digital sugerida, y delimiten las estrategias necesarias y el paso a paso para completar la tarea. También y ante cualquier producción en un entorno digital resulta importante que discutan quiénes tendrán acceso a la producción y el tipo de lenguaje que se utilizará. Para esto último se sugiere explorar las normas de [netiqueta](#) presentes en Wikipedia.

Segundo momento. Las actividades físicas en relación con la salud y el desarrollo humano desde un enfoque de derechos.

Actividad 3. Construir sentidos y elaborar actividades para la jornada

Indagar, conceptualizar e intercambiar aportes teóricos referidos a la actividad física, su relación con la salud y el desarrollo humano desde un enfoque de derechos.

Actividad 3 Construir sentidos y elaborar actividades para la jornada

- a. Busquen y registren información acerca de la actividad física y su relación con la salud, el derecho y el desarrollo humano, consultando en la comunidad a informantes clave que puedan ofrecerles datos u opiniones sobre estos temas, como por ejemplo, familiares, profesores/as, entrenadores/as que conozcan, médicos/as, psicólogos/as, jugadores/as, entre otros.
- b. En pequeños grupos, compartan la información que relevaron en la consigna **a**.
- c. Lean los textos compilados en el anexo [“Fragmentos”](#), e identifiquen aquellas ideas y conceptos que se presentan en común y reparen en las contradicciones si es que las hubiera. También señalen qué informaciones les resultaron más valiosas, interesantes o novedosas.
- d. Pongan en común el análisis que realizaron al comparar la información que trajeron y los aportes de los textos consultados.

Es importante que se reflexione acerca del concepto de actividad física y los diversos sentidos con que sus prácticas se realizan en el contexto sociocultural de la escuela. Resulta clave que las intervenciones docentes se orienten a favorecer el análisis comparativo entre la información relevada en el entorno y los aportes conceptuales ofrecidos.

La intención es que se construya un marco de referencia para pensar la actividad física y conceptualizarla desde un enfoque de derechos y que se reconozca su relevancia para el desarrollo humano y su contribución para elegir opciones de vida saludable. Es aconsejable que en este marco, puedan incorporarse referencias breves a antecedentes históricos de la actividad física para la salud que posibiliten contextualizar los aprendizajes de actividad física que se proponen y que colaboren en la enseñanza de una práctica que fue adquiriendo variaciones en cada cultura y momento histórico. Para ello puede consultarse el artículo [“Antecedentes históricos de la actividad física para la salud”](#) (Luarte y col., 2016).

Actividad 4. Qué y cómo practicar

Revisar y seleccionar las actividades físicas relevadas en el primer momento, que podrían plantearse para la jornada escolar en relación con su aporte a la salud, su relación con un enfoque de derechos y el desarrollo humano.

Actividad 4 Qué y cómo practicar

A partir de la puesta en común del material relevado y presentado por los grupos, seleccionen al menos 5 actividades que consideren adecuadas para incluir en una jornada escolar. Justifiquen por qué fueron seleccionadas esas actividades a partir de los aportes conceptuales analizados en la actividad 3.

Es esperable que los intercambios acerca de los aportes conceptuales que se realizan en esta actividad, permitan la construcción de un breve marco teórico común desde el cual tomar las decisiones acerca de qué actividades físicas son adecuadas para incluir en la jornada que se organizará. Así, se invita a revisar los saberes que circulan en la comunidad, a la luz del análisis de estas ideas teóricas, con el propósito de fortalecer los conocimientos acerca de la actividad física, su relación con la salud y el desarrollo humano.

Para profundizar

Se sugiere la lectura de los siguientes materiales, en los que se podrán profundizar contenidos teóricos en relación a la actividad física, la salud y las buenas prácticas.

[Las capacidades motoras en juego: ¿Cómo enseñar a reconocerlas y a mejorarlas?](#) (2018). Serie Propuestas Didácticas - Primaria. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Este documento orienta acerca del abordaje de las capacidades motrices en la clase de Educación Física, a partir de reconocerlas en las prácticas lúdicas y luego diseñar tareas que posibiliten una mejora en la participación de cada chico, además de propiciar el desarrollo de la conciencia corporal en relación con las actividades motrices.

[La caminata: una experiencia motriz saludable.](#) (2018). Serie Profundización NES. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Este material aporta orientaciones para el desarrollo de una propuesta didáctica, a modo de proyecto didáctico que culmina con la realización de una caminata.

Actividad 5. Experimentar actividades físicas: ¡A moverse!

En esta actividad se armará una breve presentación de una propuesta de actividad física para realizar entre pares en la escuela.

Actividad 5 Experimentar actividades físicas: ¡A moverse!

- a. Armen cinco grupos. En cada grupo, elijan una actividad para la jornada y acuerden cómo presentársela a sus compañeros y compañeras para que la realicen. Tengan en cuenta el espacio adecuado, los materiales necesarios, los tiempos requeridos, los cuidados para evitar situaciones riesgosas.
- b. En forma sucesiva, cada grupo coordinará la actividad física elegida para que las compañeras y compañeros la realicen. En la presentación expliquen: la relación de esa práctica con la salud, el aporte a la mejora funcional, el respeto por las demás personas, el desarrollo de las capacidades motoras, el impacto en el sistema cardiovascular, los cuidados interpersonales y para sí mismos/as que deben tener en cuenta, la definición de los parámetros de tiempo, frecuencia, distancias, etc., las variantes según destinatarios, entre otros aspectos.
- c. Una vez que todos los grupos hayan pasado por la coordinación de sus actividades seleccionadas, ¿qué aportes pueden hacerse entre los grupos?

En esta actividad, el/la docente deberá guiar al grupo de estudiantes en el proceso de articular las actividades físicas seleccionadas con los aportes conceptuales abordados, para que las decisiones que luego se tomen en el tercer momento, estén fundamentadas en un enfoque de salud integral y de la actividad física como un derecho.

Este momento finaliza anticipando la selección de las actividades físicas que, por sus características y por su realización de manera adecuada (según destinatario, objetivos, espacios, tipos, etc.), hacen un aporte valioso al mantenimiento de la salud de las personas, se inscriben en un enfoque de derechos y contribuyen al desarrollo humano.

Tercer momento. Actividad física y salud: un proyecto colectivo.

En esta parte de la secuencia se propone llevar a cabo el diseño, gestión, implementación y evaluación de una jornada de actividad física y salud. Esta jornada, será coordinada por estudiantes con supervisión de los/las docentes. Para la planificación se sugiere considerar: los objetivos, los recursos necesarios, la organización de la misma, el cronograma de

las acciones previas requeridas, y la previsión de criterios para evaluar todo el proceso y la jornada en sí misma. Resulta esperable que se inviten a otros grupos de la escuela, como así también a integrantes de la comunidad.

Actividad 6. Planificar y acordar

Planificar y diseñar la jornada, sus momentos, responsables, recursos, materiales, acciones antes y durante la jornada. Previsiones varias.

Actividad 6 Planificar y acordar

- ¿En qué consiste un proyecto? En grupos pequeños escriban como mínimo tres características.
- Puesta en común: compartan las características que se plantearon.
- Revisen el siguiente cuadro, analicen las preguntas que contiene y elaboren el diagnóstico de situación en relación con las prácticas de actividad física que realiza la comunidad.

Elaborar un diagnóstico	
Preguntas	Respuestas
¿Cuál es la relación de los integrantes de su familia con la actividad física? ¿Practican alguna actividad? ¿Cuál/es?	
¿Cuál es la relación de las personas que observaron en el barrio con la actividad física? ¿Practican alguna actividad? ¿Cuál/es?	
¿Qué sentidos tienen las propuestas que fueron encontradas y a qué franja etaria están destinadas?	
¿Qué sectores de la comunidad se encuentran practicando actividad física y cuáles están ausentes?	
¿Qué proyecto podría ser una buena estrategia para fortalecer la práctica de la actividad física en tu comunidad?	

- Comiencen a planificar y consideren como insumo el diagnóstico y los aportes de los textos consultados.

En esta actividad se sugiere que el/la docente, luego de las exposiciones que se realicen en la puesta en común de la consigna **b.**, agregue sus aportes acerca de los proyectos, los incorpore a los intercambios entre estudiantes, y delimiten la idea del proyecto en conjunto.

“Podemos decir que un proyecto es un trayecto que recorreremos desde que, en una situación dada, formulamos una idea, la implementamos y la evaluamos. Para recorrer ese camino, el proyecto fija o tiene un objetivo definido, que debe ser desarrollado y concretado en un cierto período de tiempo, en una zona geográfica determinada y para un grupo de destinatarios. (...) Un proyecto puede ser pensado como la respuesta a una carencia o problema, o como el deseo de concretar la protección de un derecho, o hacer posible un sueño provocador, una visión de futuro, en forma planificada” (Siede y Beutel, 2011). Es aconsejable que el docente o la docente comparta con el grupo que en este proyecto van a realizar una jornada de actividad física con compañeras y compañeros de otros cursos con la intención de que avancen en la concientización acerca de la relevancia de la actividad física y el derecho de cada persona a su práctica, de manera de avanzar en la construcción de sentidos que puede tener esta experiencia de actividad física, compartirla con sus pares y valorar este proyecto construido colectivamente.

Es importante que el proyecto se elabore colectivamente. Una opción es que se observen videos que pueden encontrarse en canales o en la web sobre escuelas que armaron pistas de salud y en cada estación los mismos jóvenes explican las actividades que se realizarán.

Al momento de planificar, una posibilidad sería colocar los componentes en el pizarrón de a uno por vez y, tal vez algún/a chico o chica, puede ir anotando los aportes del resto. Es posible también que se proponga a un grupo de estudiantes para que se encarguen de registrar los acuerdos en una planificación escrita de carácter formal. Se aconseja que el proyecto comprenda los siguientes componentes en su diseño:

- Diagnóstico.
- Objetivos.
- Actividades antes, durante y posteriores a la jornada.
- Espacios y recursos materiales requeridos para cada actividad.
- Responsables a cargo de cada actividad.
- Propuestas de evaluación que deberán completar los/las compañeros/as invitados a la jornada, autoevaluación de cada equipo, y evaluación por parte de el/la docente.
- Difusión y comunicación de la jornada.



Para seguir profundizando en la planificación del proyecto se recomienda la lectura de dos materiales donde pueden seleccionarse aquellos fragmentos que se consideran de utilidad para su tratamiento con los/las estudiantes:

- [“Diseño y gestión de proyectos: construyendo propuestas de enseñanza. La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física Aportes para la construcción de la práctica Documento de trabajo No 9”](#), de la DGCyE Subsecretaría de Educación de Buenos Aires.
- [“Prácticas y Metodologías de Abordaje. Cuadernillo 3”](#) de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

En el caso de que, en la jornada, se presente una serie de actividades físicas donde se trabajen las distintas capacidades motoras a desarrollarse al aire libre, se sugiere consultar sobre las [“Estaciones saludables”](#) de CABA y sus [“Horarios y ubicaciones”](#).

Una alternativa que se puede considerar para la jornada consiste en prever una rotación de grupos de participantes por distintas estaciones saludables, donde el grupo de estudiantes a cargo expliquen una serie de actividades a realizar y las formas de hacerlas adecuadamente. Asimismo, puede resultar de interés, elaborar previamente a la jornada un *dossier* que contenga dichas recomendaciones y pueda publicarse en el sitio web de la escuela o en alguna plataforma para su consulta. Para este tipo de propuestas es importante que el/la docente facilite información confiable y los oriente acerca de la ejecución correcta y la dosificación (repeticiones, frecuencia, cargas, tiempos, entre otros) de las actividades físicas a realizarse de manera que resulten prácticas saludables para las personas a las que se dirigen.

Para eso, se puede acceder a un conjunto de recomendaciones prácticas consultando [“Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas”](#), de Joaquín Fidalgo Díaz (2009).

También se sugiere ver la serie de videos “Uso correcto de los gimnasios al aire libre” en el canal de YouTube de la Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación donde podrán encontrar recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para hacer actividad física sin lesionarse en los gimnasios al aire libre:

- [Uso correcto de los gimnasios al aire libre - Dorsalera multiuso](#)
- [Uso correcto de los gimnasios al aire libre - Dominadas y brazos](#)
- [Uso correcto de los gimnasios al aire libre - Prensa](#)
- [Uso correcto de los gimnasios al aire libre - Elíptico](#)

En las propuestas de actividad física, deberán realizarse las adecuaciones necesarias para incluir a toda la población de la escuela, los niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos/as, atendiendo a su disponibilidad corporal y motriz, deseos, intereses y necesidades.

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), los niveles de actividad física para la salud en el grupo de 5 a 17 años recomendados son:

1. Los/las niños/as y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos.

Otro aspecto para anticipar es la posible filmación de la jornada como un recurso para la posterior socialización y difusión de la experiencia compartida.

Actividad 7. Implementar el proyecto

Puesta en práctica de una jornada de actividad física y salud.

Actividad 7 Implementar el proyecto

La clase anterior a la jornada

- a. Revisen en cada grupo si cuentan con los materiales y la autorización para el uso del espacio. Es importante que los responsables de cada actividad tengan suplente, en función de que puedan sostenerse los compromisos asumidos.

El día de la jornada, antes del inicio

- b. Revisen si tienen los materiales, el lugar en el que se ubicará cada grupo y repasen lo que acordaron para esta jornada.
- c. Comiencen la actividad de acuerdo con lo que planearon.

Es importante que, en la clase previa conversen sobre quiénes van a recibir a las chicas y chicos de otros cursos y a los integrantes de la comunidad.

Si en la jornada se organizan actividades físicas por estaciones, se sugiere iniciar con un juego que permita armar los pequeños grupos. Una vez que todos hayan pasado por las distintas estaciones, es interesante invitarlos a una puesta en común en donde puedan compartir las sensaciones, los aprendizajes y los desafíos que cada estación les propuso. En este momento puede resultar de interés compartir los testimonios de Silvia, Julio y Sebastián, tres profesores que realizan sus prácticas de actividad física donde narran sus experiencias.

Silvia Carregal, profesora de Educación Física y guardavidas. Corre desde hace muchos años, sin exigencias de tiempo ni de rendimiento. Corre porque así se siente libre, en paz y en armonía con ella misma. Corre porque se siente bien. Corre por placer. [Testimonio.](#)



Julio Fernández, profesor de Educación Física, supervisor y capacitador, maratonista de alma, lleva corridas 310 carreras, sumando 93.500 km desde hace 34 años.... ¡y continúa! [Testimonio.](#)



Sebastián Vargas, profesor de Lengua, Literatura y Latín, editor y escritor de libros para chicos y jóvenes. Empezó a correr por una cuestión de salud, luego hizo carreras cortas, largas, maratones, ultramaratones y carreras en paisajes naturales, (bosques, dunas y sierras). En la cordillera llegó a 105 km. Descubre que se siente bien al correr, en contacto consigo mismo y en diálogo con su cuerpo. [Testimonio.](#)



En el momento de cierre, es posible proponer que en grupos seleccionen tres propuestas de las estaciones recorridas u otras que deseen proponer para compartirlas con integrantes de sus familias durante el fin de semana. Se recomienda solicitar a los estudiantes que para la siguiente clase traigan escrito un testimonio de alguno de ellos al compartir la actividad física que les proponen.

Es importante en este momento que en el grupo total se lleve a cabo una revisión de recomendaciones para hacer actividad física.

En el cierre, y para evaluar la jornada, cada participante puede dejar sus reflexiones en alguno de las cuatro o más carteleras que, se sugiere, que estén distribuidas por el espacio.

Actividad 8. Cierre del proyecto

Evaluar y socializar lo compartido y aprendido.

Actividad 8 Cierre del proyecto

La clase siguiente de la jornada, en el momento de inicio

- a. Lean las evaluaciones registradas en los carteles para compartir impresiones sobre en qué consistió la experiencia para los invitados.
- b. Compartan los testimonios sobre las actividades realizadas con sus familiares.
- c. Evalúen la experiencia en grupos pequeños tomando en consideración aspectos positivos del proyecto, aspectos a modificar, saberes aprendidos y sugerencias para un próximo proyecto.

Una vez concluida la jornada resulta aconsejable proponer una o varias estrategias de difusión de lo acontecido, aprovechando para esto diferentes ocasiones, como por ejemplo, el inicio de una jornada escolar, una fiesta de la comunidad educativa, como así también en el sitio web de la escuela, blogs, entre otras acciones. Es posible que los estudiantes y las estudiantes realicen alguna de las actividades con sus familiares y en este caso es importante recordar los cuidados necesarios para la práctica.

La intención es ofrecer el aporte de orientaciones básicas para las prácticas de actividad física, que colaboren en la formación de una comunidad cuyos integrantes hacen de ellas una opción saludable en su vida cotidiana.

Orientaciones para la evaluación



Resulta interesante trabajar con los y las estudiantes no solo en el diseño del proyecto y su implementación, sino también en cómo se evaluarán ambos aspectos, haciéndolos partícipes del mismo proceso de evaluación. En este sentido, se propicia que aprendan a evaluar y detectar los elementos claves para mejorar la propuesta de la jornada y se favorezca la conceptualización de las prácticas de planificación del proyecto — así como de su implementación— que pueden explicitarlas en términos de saberes que, a su vez, pueden extrapolarse a otras situaciones de aprendizaje. Por eso, es importante que desde las indicaciones docentes se habiliten espacios de intercambio donde el grupo de estudiantes participe en la construcción y definición de criterios para evaluar las distintas instancias del proyecto, de manera que todos los involucrados en el proceso tengan claro qué, cuándo y cómo evaluar, tanto los aprendizajes logrados como la jornada llevada a cabo.

En el inicio del [Segundo momento](#) de la secuencia, es importante recuperar cuáles son los saberes con los que cuentan los los/as estudiantes en relación con los objetivos de aprendizaje que se seleccionan del bloque “Proyecto”.

En relación con el [Tercer momento](#), referido a la planificación e implementación de la jornada de “Actividad física y salud”, es necesario recuperar los objetivos planteados y elaborar un instrumento de evaluación que permita ponderar el alcance de los logros planteados y la construcción colectiva realizada. Es importante que en la evaluación se contemple tanto el impacto que ha tenido la jornada en la comunidad, la calidad de las propuestas de actividad física, como también el desempeño del grupo en el proceso de planificación (ver [actividad 6](#) y [actividad 7](#)), participación y compromiso con los roles asumidos durante la jornada.

En relación con una propuesta de evaluación formadora, es importante considerar los procesos que las y los estudiantes llevan adelante en cada uno de los momentos de esta secuencia didáctica. Para eso hay que tener claro cuáles son los aprendizajes por lograr y los productos esperados en cada uno de esos momentos, de manera que, en conjunto, se permita elaborar criterios claros e instrumentos, que puedan ser utilizados en instancias de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

Por ejemplo, también en el Tercer momento del proyecto, cuando los grupos elaboran una primera versión, es aconsejable proponerles analizar esta producción a partir de los siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los componentes del diseño que se han tenido en cuenta y cómo los formularon?
- ¿Hay elementos que sería necesario incorporar? ¿Cuáles?
- ¿Qué previsiones fue necesario realizar para la jornada y luego de esta?
- ¿Cómo se organizaron para la toma de decisiones sobre los roles y las tareas por desarrollar?

- ¿Han previsto el cronograma del proyecto, los objetivos de la jornada, actividades, los recursos necesarios, los participantes, la distribución de tareas, entre otras cuestiones?
- ¿De qué manera podrían autoevaluar el proyecto a medida que lo van construyendo?
¿Cómo evaluarían la implementación una vez que pase la jornada?
- ¿Y el impacto? ¿Es posible medirlo? ¿Cómo lo harían?

Es interesante que, durante el desarrollo del proyecto, puedan realizar también una autoevaluación, que conjuntamente con la devolución docente, servirá para concientizar cuáles son sus puntos fuertes, o en qué deben mejorar para poder modificar o fortalecer su participación. A continuación, se plantean algunos interrogantes que pueden guiarlos en una instancia de autoevaluación:

- ¿Cómo evalúan su participación en todo el proceso llevado adelante? Consideren tanto el armado de la propuesta como su concreción.
- ¿Cómo se relacionan estas conclusiones con las propias expectativas que tenían antes de comenzar y durante el desarrollo?
- ¿Qué consideran más relevante o importante en todo este recorrido?
- ¿Qué cosas cambiarían y cuáles consideran que deben seguir igual?
- ¿Qué les ha aportado la tarea y cómo lo vinculan con otros aprendizajes escolares?
- ¿Qué aprendizajes se llevan de la participación en el diseño y de la implementación “Actividad física y salud: un proyecto colectivo”?
- ¿De qué manera puede este proyecto tener mayor impacto en la comunidad?

En una evaluación final, se podrá analizar desde diferentes dimensiones el proceso que llevaron a cabo y los aprendizajes que alcanzaron, estableciendo relaciones con las condiciones de partida y con los objetivos de aprendizaje que se habían previsto.

Un ejemplo de evaluación individual podría ser el siguiente:

NOMBRE Y APELLIDO	Conoce ámbitos del barrio donde se desarrollan propuestas que promuevan la actividad física. ¿Cuáles?	Relaciona los conceptos de salud y actividad física y los integra en la fundamentación del proyecto. Amplíe la desarrollada en el proyecto.	Reconoce las fases o los diferentes momentos del proyecto. Detallar.	Participa activa y cooperativamente en la implementación del proyecto. Autoevaluarse.

Anexo

Fragmentos

Acerca de la actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” Las personas realizan actividad física en la vida cotidiana, en el ámbito del trabajo, la recreación y el tiempo libre a partir de diversas prácticas corporales como, por ejemplo, caminar, subir escaleras, bailar o andar en bicicleta. También realizan actividad física al experimentar prácticas corporales diversas que se encuentran en la gimnasia y sus distintas expresiones, en las experiencias en el medio natural, en los deportes o en los juegos. Estas prácticas culturales son seleccionadas por la Educación Física para su enseñanza en la escuela. Cuando estas prácticas corporales se desarrollan de manera regular, se pueden mejorar las capacidades motoras y la disponibilidad corporal.

Acerca de la corporeidad

César Torres (2011) afirma que “La actividad física es una práctica social y personal compleja, cuyo valor fundamental es ‘hacernos humanos’, es un “espacio donde inventarnos como personas y así elegir quiénes queremos ser”. Así pensada, la actividad física ocupa un lugar de relevancia en la constitución de la subjetividad. Esta concepción sobre la actividad física supone dejar atrás una perspectiva dualista, que separaba la mente del cuerpo, y asignaba a este último una posición subsidiaria respecto de la mente. Se instalaba así una metáfora del cuerpo-máquina en la enseñanza de las prácticas corporales. En la actualidad, se concibe al cuerpo como corporeidad, entendida esta como la presencia en el mundo de un sujeto que es y tiene un cuerpo, como su modo de existencia, que lo implica en el “hacer, sentir, saber, pensar, comunicar y querer” (Trigo y Rey Cao). En este sentido es posible reconocer a cada persona como un ser corpóreo en sus distintas dimensiones: biológica, emocional, psicosocial, cultural e histórica, a partir de las cuales el sujeto se expresa y desarrolla.

Acerca de la actividad física y el desarrollo humano

Mario López (2014) afirma que el proceso de promoción de la actividad física debe orientarse al desarrollo humano desde una perspectiva de derechos, con un enfoque integral y de educación permanente. Aparece aquí un interesante concepto que es el de desarrollo humano. La actividad física orientada al desarrollo humano requiere la creación de un entorno en el que las personas puedan desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida productiva y creativa de acuerdo con sus necesidades e intereses. La práctica habitual de algún tipo de actividad física contribuye al desarrollo humano, el cual debe considerarse durante

toda la vida de las personas. Por tal razón, todas y todos tienen derecho a su práctica, independientemente de la edad, género, cultura, grupo social o nivel de aptitud, de modo que puedan construir un estilo de vida saludable. Si se concibe a la actividad física como un derecho, se posibilita abrir el acceso y favorecer la inclusión de todas y todos en prácticas corporales diversas durante toda su existencia, lo que posibilita que cada persona pueda asumir un estilo de vida saludable, más allá de condiciones o situaciones en las que pueda encontrarse.

Acerca de la salud

La Organización Panamericana de la Salud (2005) considera a la salud de el y la adolescente como

“un proceso construido socialmente, en contraposición con las perspectivas disyuntivas de los procesos salud- enfermedad, que sostienen el paradigma de salud como la ausencia de enfermedad, o aquel que postula la salud como el completo estado de bienestar. Este nuevo modelo incluye, además del saber científico, las concepciones básicas de la población. Exige pensar la salud-enfermedad como un proceso individual y colectivo, entretejido por diferentes factores; condicionantes socioeconómicas, producción socio-histórica de masculinidades-femineidades y sus relaciones; sistemas de valores y creencias en relación con el cuerpo y sus cuidados; modelos científicos de interpretación e intervención técnico-profesional, así como el análisis de las prácticas sociales y de la vida cotidiana.

[...] Se sugiere, entonces, un enfoque centrado en las y los adolescentes, sus derechos, capacidades y necesidades básicas de aprendizaje para el autocuidado de su salud. Este considera que en la salud intervienen no solo las acciones de cuidado que realizan los servicios de salud, sino también y en igual medida, las acciones de autocuidado/cuidado mutuo que llevan a cabo las y los adolescentes a partir de las informaciones y apoyo que obtienen de su red social, y que resultan sustantivas a la hora de tomar decisiones respecto de su propia salud y la de los demás”.

En este sentido, la actividad física en esta sociedad se configura como un derecho de los ciudadanos para favorecer el mantenimiento y el mejoramiento de su salud a la vez que posibilita su desarrollo humano.

Actividad física saludable

Al referirnos a una actividad física saludable, entendemos que esta debe estar regulada y controlada por profesionales que puedan dar cuenta de esta “buena práctica” y adecuarla a cada persona y grupo etario. La actividad física no es en sí misma saludable, para serlo debieran tomarse en cuenta los deseos, las necesidades y los intereses de las personas, la

edad, el estado de salud, la condición física y las características de quienes la practican. Resulta clave el sostenimiento de la práctica de una actividad física saludable para el logro y el mantenimiento de la salud, sobre la base de principios, criterios y pautas que la orienten. En esto coinciden especialistas del campo de la medicina y de otras ciencias relacionadas con la actividad física, así como diversas organizaciones, entre ellas la Organización Mundial de la Salud.

Actividad física en grupos

En las prácticas de las actividades físicas resulta aconsejable aprender a conformar grupos y armar una red en la que cada integrante colabora con la práctica de sus compañeras y compañeros. Las situaciones en donde se ofrece ayuda se enseñan mutuamente y reflexionan acerca de cómo van avanzando frente a cada desafío, permite conformar comunidades de practicantes y posibilita la mejora en los resultados. Se propicia así una dinámica grupal en la que se afianza la pertenencia y el compromiso suele manifestarse en una mayor regularidad en el sostenimiento de la práctica en pos del alcance de objetivos que cada persona se va proponiendo. Se configuran así espacios de encuentro donde lo vincular, lejos de ser una variable externa es estructurante de los aprendizajes en las prácticas de la actividad física.

Bibliografía

Bibliografía consultada

Argentina. Presidencia de la Nación. Ministerio de Desarrollo Social. Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales. Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF). López, M. (2013) [Hacia una nueva cultura de la Actividad Física. Beneficios para el desarrollo humano.](#) Buenos Aires: REDAF

Material producido por la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo (REDAF) con la intención de promover los beneficios de actividad física en la calidad de la educación, el logro y la preservación de la salud. Plantea la actividad física como un derecho que incide en el desarrollo humano.

Fidalgo Díaz, J. (marzo, 2009). [“Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas”.](#) *Revista Digital*, Año 13, N.º 130. Buenos Aires: EFDeportes.com.

Este artículo tiene el propósito de concientizar acerca de la importancia de la práctica de actividad física y ofrece información útil para la realización de una actividad física saludable.

Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Dirección General de Cultura y Educación. Subsecretaría de Gestión Educativa. Dirección de Contenidos Educativos. Dirección de Educación Física. *Diseño y gestión de proyectos: construyendo propuestas de enseñanza. La Escuela Secundaria Orientada en Educación Física. Aportes para la construcción de la práctica. Documento de trabajo N.º 9.* (2013). La Plata: Dirección General de Cultura y Educación.

Este documento orienta a los docentes y también a estudiantes acerca de aportes teórico-metodológicos para la realización de proyectos de intervención sociocomunitaria en la escuela.

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., y Daolio, J. (2016). [“Antecedentes históricos de la actividad física para la salud”.](#) *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N.º 17(1), pp. 67-76. Chile: Facultad de Ciencias de la Educación de la UCM.

Este artículo pretende aportar algunos antecedentes relevantes para comprender la evolución histórica y la evolución de la Actividad Física, la salud y su componente cultural.

Organización Mundial de la Salud. (2010). [Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.](#) Ginebra, Suiza: Ediciones de la OMS.

Este documento presenta recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud pública del conjunto de la población. Aborda los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las enfermedades no transmisibles.

Organización Panamericana de la Salud. (2005). [“Salud del adolescente- Servicios de salud”](#). Se presentan un conjunto de estrategias, propósitos, definiciones básicas y servicios que atienden a la salud integral de los adolescentes, en especial su salud sexual y reproductiva.

Rey Cao, A. y Trigo, E. [“Motricidad... ¿Quién eres?”](#). En Apuntes. Foro José M. Cagigal. Educación Física y Deportes (59), pp. 91-98.

Las autoras analizan las concepciones de cuerpo y movimiento y, a la luz del paradigma de la complejidad, resignifican ambas concepciones y desarrollan los conceptos de corporeidad y motricidad en el marco de una perspectiva humanista que pretende superar una posición dualista y así poder atender a la realidad compleja del ser humano.

Siede, M.; Beutel, G. (2011). [Prácticas y Metodologías de Abordaje. Cuadernillo 3](#). CABA: Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, y Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

En la Parte 4 de este cuadernillo se aborda la planificación pública estratégica, la programación y el diseño y formulación de proyectos. Se aborda la apropiación y el manejo de un conjunto de herramientas conceptuales y metodológicas destinadas a brindar un marco de organización, coherencia y racionalidad con el fin de mejorar el diseño, la ejecución y la evaluación de proyectos.

Torres, C. (2011). *Gol de media cancha. Conversaciones para disfrutar el deporte plenamente*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Un texto donde César Torres, filósofo y profesor de Educación Física, problematiza los temas que involucran la práctica deportiva desde los valores que se ponen en juego hasta las decisiones que toman los practicantes. Busca estimular la reflexión sobre el deporte y, a través de la misma, el placer de su práctica.



Vamos Buenos Aires