

Semana: 4 al 8 de mayo

Contenidos a enseñar

Gimnasia para la formación corporal

- El propio cuerpo
 - » Evaluación para la mejora de los planes personalizados.
- El Cuerpo y Medio Físico
 - » Uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las capacidades motoras.
- El Cuerpo y Medio Social
 - » Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del cuerpo propio y de los otros.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En estas semanas se abordará un tratamiento diferente en relación con los planes personalizados y las secuencias de actividades motrices. Se propone compartir esta propuesta al interior de los grupos familiares de cada estudiante, haciendo de esta actividad una tarea compartida en familia. De esta manera los/las estudiantes se constituirán en promotores de una actividad física saludable al interior de cada familia, y la actividad física que se promueva no será una tarea a realizar individualmente, sino que se podrá llevar a cabo en una situación grupal que comprometa e integre al grupo familiar en una acción compartida.

Actividad 1

Para estas semanas se les propone que continúen con la puesta en práctica de la secuencia de actividades motrices elaborada para el mantenimiento y mejoramiento de las capacidades motoras. Dada la extensión temporal y la intensidad prevista para la secuencia, esta podría ser realizada todos los días de la semana.

Actividad 2

Se los invita a compartir con los integrantes de sus grupos familiares la propuesta elaborada. La idea es que puedan explicar el sentido de esta tarea y cómo se llevó adelante su elaboración. A partir de la acumulada en sus clases de Educación Física cuentan con ciertos saberes y materiales para realizar estas explicaciones. Se recomienda utilizar un lenguaje accesible y los términos nuevos que hayan aprendido tratar de definirlos o explicarlos con sus propias palabras.

Actividad 3

La idea de este recorrido es poder proponer y concretar la construcción de una secuencia de actividades para cada integrante de su familia que tenga más de catorce años, indagando en la “zona de actividad física saludable” de cada uno/a. En el diseño de cada secuencia se deberá considerar una adecuada entrada en calor, la elongación previa y posterior a la secuencia de ejercicios seleccionados, la hidratación necesaria, y la posibilidad de alcanzar cierta cantidad de repeticiones (entre ocho y doce) para evitar situaciones de fatiga o excesivo esfuerzo.

Se deberá tener en cuenta el espacio con que se cuenta, priorizar actividades que no requieran desplazamientos y centrarse en tareas de elongación muscular y movilidad articular, fuerza estática y dinámica con bajo peso o la carga parcial del propio cuerpo, ejercicios de respiración y relajación entre otras tareas que prioricen lo saludable.

Actividad 4

A partir de la consulta de los materiales de la página web del Ministerio de Educación de la Ciudad (por ejemplo, los que figuran en la bibliografía), van a poder establecer criterios para la confección de estas secuencias, y tendrán la tarea de asesorar la selección de actividades para cada integrante de su familia que se sume a este proyecto, lo cual podrán hacer desde los conocimientos que han adquirido al llevar adelante el diseño de su propia secuencia.

Bibliografía

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2019. Libro digital, PDF - (Profundización NES), [Educación Física: Construir un plan personalizado para la formación corporal - 5º año](#).

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2019. Libro digital, PDF - (Profundización NES), [Educación Física: Actividad física y salud](#).

[“Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas”](#), de Joaquín Fidalgo Díaz (2009).

■ **Semana: 11 al 15 de mayo**

Contenidos a enseñar

Gimnasia para la formación corporal

- El propio cuerpo
 - » Análisis crítico de los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.
- El cuerpo y medio físico
 - » Uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las capacidades motoras.
- El cuerpo y medio social
 - » Prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del cuerpo propio y de los otros.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Actividad 1

Para estas semanas se les propone que continúen con la puesta en práctica de la secuencia de actividades motrices elaborada para el mantenimiento y mejoramiento de las capacidades motoras. Dada la extensión temporal y la intensidad prevista para la secuencia, esta podría ser realizada todos los días de la semana.

Actividad 2

Se les propone brindar un acompañamiento a la puesta en práctica de las secuencias de actividades motrices de los/las integrantes de su grupo familiar. Se puede compartir la puesta en práctica realizando las tareas todos/as al mismo tiempo, aunque estas sean diferentes. También es posible que, mientras unos/as hacen sus tareas, otros/as ayuden, tomen los tiempos, corrijan o filmen para ajustar la ejecución técnica de los ejercicios.

Actividad 3

Este es un buen momento para ajustar las secuencias a las “zonas de actividad física saludable” de cada uno/a. Resulta conveniente que verifiquen si se tiene que reducir o aumentar el tiempo total de toda la secuencia, o el tiempo parcial de algún ejercicio postural o de fuerza estática, o la cantidad de repeticiones. Se hace necesario resaltar que se debe evitar el sobre esfuerzo: no es buena una actividad que se sostiene y, como consecuencia de ello, se llega a la fatiga o al agotamiento. Existe una zona de mejoramiento y desarrollo armónico de la condición física que no necesita ni el dolor ni la fatiga, sino todo lo contrario.

Actividad 4

Inviten a los/las integrantes de su grupo familiar a analizar y reflexionar sobre los conceptos y criterios que sostienen una actividad física saludable y comparen con los mensajes que ofrecen los medios de comunicación, sobre todo a través de ciertos avisos publicitarios, con relación al cuerpo y al consumo.

Bibliografía

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2019. Libro digital, PDF - (Profundización NES), [Educación Física: Construir un plan personalizado para la formación corporal - 5º año](#).

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2019. Libro digital, PDF - (Profundización NES), [Educación Física: Actividad física y salud](#).

[“Actividad física saludable: 15 recomendaciones prácticas”](#), de Joaquín Fidalgo Díaz (2009).