

Semana: 18 al 22 de mayo

Contenidos a enseñar

Gimnasia para la formación corporal.

- El propio cuerpo:
 - » La incidencia de la alimentación, la hidratación y el descanso en la actividad motriz.
 - » Análisis de los ideales de cuerpo presentes en los medios.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Durante esta semana se trabajará con contenidos del núcleo *Gimnasia para la formación corporal*. La intención es que los/las estudiantes, en este tiempo de aislamiento social preventivo obligatorio en el que las rutinas se ven alteradas y pasan demasiado tiempo conectados a las redes sociales, analicen cómo es su alimentación, su hidratación, su descanso y su actividad física. Otro elemento por analizar serán los modelos ideales de cuerpo que se presentan en diversas redes sociales.

Actividad 1

Durante una semana, vuelquen en un mural (formato digital o papel) un registro diario de:

- Su alimentación. Detallen el horario del día, los alimentos ingeridos y la cantidad.
- Las horas de sueño de cada día, anotando a qué hora se acostaron y a qué hora se levantaron.
- La cantidad de agua que ingieren cada día.
- La actividad física que realizan.
- La cantidad de horas aproximadas en que están conectados a redes sociales.

Registren la información en un cuadro como el siguiente.

| | Comida 1 | Comida 2 | Comida 3 | Comida 4 | Comida 5 | Comida 6 | Agua ingerida | Horas de sueño | Actividad física | Horas de conexión a redes |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|
| Lunes | | | | | | | | | | |
| Martes | | | | | | | | | | |
| Miércoles | | | | | | | | | | |
| Jueves | | | | | | | | | | |
| Viernes | | | | | | | | | | |
| Sábado | | | | | | | | | | |
| Domingo | | | | | | | | | | |

Actividad 2

- Detallen la red social que utilizan frecuentemente. Desarrollen, en un texto de aproximadamente cinco renglones de extensión, cuáles son los modelos de cuerpo presentes en esa red.
- Expliquen de qué manera esos modelos influyen en sus formas de pensar y en acciones o comportamientos de su vida cotidiana.

Semana: 26 al 29 de mayo

Contenidos a enseñar

Gimnasia para la formación corporal.

- El propio cuerpo:
 - » La incidencia de la alimentación, la hidratación y el descanso en la actividad motriz.

Gimnasia en sus diferentes expresiones. Gimnasia expresiva, nivel 1.

- El propio cuerpo:
 - » Conciencia corporal. Combinación de acciones motrices que involucren columna vertebral (torso-pelvis), miembros superiores, miembros inferiores.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

En esta semana se realizará una recuperación de algunos contenidos desarrollados en las semanas anteriores, con la finalidad de promover la integración de dichos contenidos.

Actividad 1

Entendiendo que estamos viviendo un momento especial, en el que las rutinas se ven modificadas y cambiaron los hábitos diarios, retomen el registro realizado la semana pasada.

- a. Observen el [óvalo nutricional argentino](#) y compárenlo con la alimentación que llevaron adelante y la cantidad de agua ingerida durante la semana pasada. ¿Hay diferencias entre la alimentación de ustedes y lo recomendado en el óvalo?
- b. Analicen los valores asignados a horas de sueño, horas de conexión a redes y actividad física realizada. ¿Qué les sugieren esos datos? ¿Consideran que sería necesario modificar algún valor para llevar una vida más saludable durante este período de aislamiento social?

- c. ¿Consideran que antes de la cuarentena, su alimentación, el agua que ingerían y sus horas de descanso eran los adecuados para realizar actividad física, por ejemplo durante las horas de Educación Física u otra actividad que desarrollaran fuera del horario escolar? ¿Por qué?

Actividad 2

Seleccionen cuatro *toprocks* y súmenlos a la composición ya realizada. En este caso, pueden utilizar la música seleccionada en el mural o para la composición. Incorporen una pose de inicio y una de finalización. En la medida de sus posibilidades, filmen la composición creada y compártanla con la/el docente.

Para la selección de los *toprocks*, vuelvan a observar el video [50 toprocks](#).

Actividad 3

Durante este tiempo aprendieron sobre la cultura del hip-hop, analizaron los modelos de cuerpo presentes en la red social que utilizan y explicaron cómo eran sus hábitos de alimentación y descanso. Con estos temas, elaboren una producción, escrita o en formato video, y compártanla con el/la docente por los medios acordados.