

NOMBRE DEL ESPACIO: EDUCACIÓN FÍSICA
NÚCLEO TEMÁTICO: GIMNASIA EN SUS DIFERENTES EXPRESIONES

NOMBRE DEL PLAN: Gimnasia y sus diferentes expresiones

DURACIÓN CUATRIMESTRAL

SINOPSIS:

En este plan encontrarás actividades y ejercicios que contribuyen a afianzar la confianza en vos mismo; haremos foco en el propio cuerpo, mediante la conciencia corporal, los desplazamientos en el espacio, las diferentes formas de trasladarnos, trabajando sobre el espacio personal, parcial y total en conjunción con el ritmo propio y ajustándose a un ritmo externo. Reflexionaremos sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable y el uso del tiempo libre.

A su vez, intentaremos que te apropiés, valores, recrees y disfrutes de diversas prácticas de la cultura de la danza – urbanas, populares, tradicionales y otras–, en el marco de la construcción compartida.

Durante este recorrido te encontrarás con problemas a resolver para los cuales deberás generar acuerdos, como por ejemplo en la elaboración de secuencias de movimiento expresivo –con o sin soporte musical- y/o el uso de diferentes habilidades motoras, y reflexionar acerca de los procesos y las producciones realizadas junto a tus compañeros.

CONTENIDOS: A lo largo de este plan aprenderás acerca de:

El propio cuerpo

- Postura.
- La entrada en calor.
- Conciencia corporal.
- Hábitos de vida saludable.
- Ritmo.
- Cuerpo y emociones: un vínculo indivisible, la autoeficacia y la motivación.

El cuerpo y el medio físico

- Variables físicas de las acciones motrices.
- Utilización del espacio.

El cuerpo y el medio social

- Comunicación corporal.
- Producciones coreográficas, pequeños grupos.
- Cuidado del compañero.
- Acuerdos grupales.
- Normas y valores.
- Juegos coreográficos.

OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable y el uso del tiempo libre.
- Identificar y poner en juego las capacidades motrices, reconociendo su incidencia en las prácticas corporales expresivas y su vinculación con el ambiente y la vida cotidiana.
- Afianzar la imagen de sí mismo y autoevaluar tu desempeño en las prácticas corporales expresivas y motrices.
- Autogestionar tu tarea en clases y trabajar sobre la inteligencia emocional.
- Desarrollar mayor autonomía personal.

PUNTO DE PARTIDA

En esta etapa les proponemos repasar ejercicios/movimientos de conciencia corporal y conocimiento del propio cuerpo, para luego pasar a diferentes tipos de desplazamientos o movimientos en el lugar que impliquen el uso de sus cualidades físicas, en diferentes superficies, espacios y ritmos.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 1 (4 SEMANAS)

RECURSOS

- colchonetas
- música
- percusión de palmas y voz



ACTIVIDADES

- Comenzarás ubicándote en una ronda para poder presentarte al grupo, la propuesta será una dinámica no verbal, en la cual debes definirte con un gesto o movimiento corporal, que te identifique.
- Luego de esta instancia el docente te preguntará: ¿Cómo te sentiste con la actividad? ¿Qué emociones o sensaciones aparecieron, si tuviste vergüenza o no? ¿Si puedes verbalizar lo que sientes o no puedes? Realizarás con tus compañeros una ronda, en donde con la guía del docente y diferentes músicas que podrás elegir, trabajarán los movimientos que tengan que ver con los niveles, bajo, medio y alto, tratando de que puedas expresar con tu cuerpo sensaciones y emociones que esta actividad te provoque
- Ahora movete en tu espacio parcial, cambiando de niveles, los frentes y también los planos.
- Seguirás con desplazamientos en el espacio total de habilidades básicas de movimiento, trotar, saltar, salticar, caminar, correr.
- Escuchá atentamente las consignas de tu docente, quien te propondrá diferentes dinámicas corporales y juegos en los cuales desarrollarás estos desplazamientos en relación a los espacios, cerca, lejos, atrás, adelante. Por ejemplo vas trotando al ritmo de las palmas, a la cuenta de 8 tiempos cambiaras de dirección y te juntarás con otro compañero; seguirán desplazándose juntos al ritmo de palmas, a la indicación del docente te desplazarás lejos de tu compañero y al cambio de indicación volverás a desplazarte con tu mismo compañero o podrás cambiar con otro.
- En esta actividad en parejas realizarás el juego de pulgares.
- Comenzarás a ejecutar los desplazamientos, según el ritmo de palmas que se les proponga. En esta instancia el docente observará cómo pueden ajustarse a un ritmo externo, si pueden hacerlo, si perciben que algún ritmo les resulta más fácil de seguir que otro.
- Culminar esta etapa con un trabajo introyectivo. Para ello deberás conformar una ronda, sentándose sobre los isquiones, con la columna recta, cruzando las piernas y cerrando los ojos, trataras de percibir si cambió tu estado de sensaciones y corporalmente, desde el comienzo de la clase hasta ahora. Apoyá tus dos manos en el pecho para percibir tu respiración y los latidos del corazón. Tendrás un momento para esta práctica y luego podrás contar si percibiste algún cambio en tu cuerpo luego de realizar actividad física.

INDAGACIÓN

En esta etapa les proponemos avanzar un poco más en lo que ya saben y seguir trabajando con el conocimiento del propio cuerpo, la postura, los desplazamientos en el espacio y el ritmo solos y en grupos.



DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 2 (4 SEMANAS)

RECURSOS

- colchonetas
- sillas / aros
- música

ACTIVIDADES

- Comenzarás sentándote en sillas o aros distribuidas en el espacio, en el lugar que elijas del patio o gimnasio que tengas en la escuela.
- Registra cómo te sentás, vas a prestar atención a tu la alineación postural.
- Con música de fondo vas a mover la cabeza, luego brazos, pies y piernas, para pasar por último a la columna vertebral, con ejercicios de respiración y movilidad articular.
- En esta instancia es momento de consultarles como van? que sienten? ¿Cómo se sienten? ¿Quién quiere decir algo? ¿A quién le gustaría proponer algún ejercicio para realizar sentados?
- Vas a pasar a otra instancia de desplazamientos en el espacio total, con el movimiento que te sugiere la música; cuando se detiene la música te vas a volver a tu silla. Prestá atención nuevamente a la manera en que te sentás en la silla.
- ¿Seguimos un poco más? Te pedimos que estés atento y que en cada cambio de música realices el desplazamiento que sientas acorde a la música que suena.
- Avanzamos, ¿te parece? Ahora cuando se apaga la música, te vas a sentar con un compañero en una misma silla, encontrando diferentes formas de sentarse o pararse sobre ella o también verás cómo te las ingenias para estar los dos en la silla de diferentes maneras.
- ¿Seguimos? a la cuenta de tres, te vas a sentar en la silla más lejana a la tuya. Ahora cada vez que se cuente tres encontraremos entre todos distintas formas de desplazarnos y de ubicarnos por ejemplo en la silla de la derecha, o en la que está dos lugares a tu izquierda. ¿Te animás a hacer otra propuesta? ¿Qué variantes de traslados te acordas? También de saltos, de trote etc. ¿Te animas a darle 2 vueltas a la silla antes de sentarte?
- ¿Te animás a proponer un juego con las sillas o a hacerlo entre todos?
- Terminarás con una pequeña relajación en las sillas, volviendo a poner foco en la conciencia corporal. Realizarás algunas respiraciones con los ojos cerrados, para sentir cómo está tu cuerpo con respecto a lo que hicimos en la clase, tratando de percibir y de sentirte de la piel hacia adentro.
- Les proponemos que se sienten y compartan a sus compañeros qué les pareció la clase, cómo se sintieron, qué partes les gustaron más o menos, que les gustaría hacer de nuevo y qué no repetirían.

En esta etapa van a seguir conociendo su propio cuerpo para poder sentirse bien y lograr una mejor postura, con conciencia corporal. Es clave para lograr una vida saludable tener en cuenta que el cuerpo y las emociones tienen un vínculo indivisible con la propia motivación y autoeficacia. Van a continuar con los desplazamientos, teniendo en cuenta el ritmo y el espacio. Ahora se propone más desarrollo en los vínculos con sus compañeros

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 3 (4 semanas)

RECURSOS

- música
- colchonetas
- sillas
- videos tutoriales

ACTIVIDADES

En estas primeras secuencias motrices verás un video para entender de qué se trata cuando hablamos de ritmo. ¿Por qué medimos el RITMO así? Compás de 4/4, 2/4, 6/8, 3/4

1. Comencemos con juegos rítmicos.

Percusión corporal con música de Beethoven

https://youtu.be/y8Dr6Oj7_ol?si=75VFB7bOiUM3Mmn2

O vas a tratar de seguir el ritmo y hacer la percusión corporal que muestran los videos, o a partir de lo que hiciste, vas a crear diferentes ritmos y los van a seguir entre ustedes mismos. Con un grupo de compañeros realizarán una secuencia de percusión corporal, crearán su propio ritmo tratando de acordar todas las decisiones a tomar. Organicen los turnos para que todos los que lo deseen puedan proponer un ritmo que el resto seguirá. Luego le podrás poner movimiento a ese ritmo y si lo deseas lo podrás mostrar a todos.

2. Van a explorar movimientos básicos con música.

Caminá por el espacio siguiendo el ritmo que escuchás. Aceleremos un poco... Ahora más despacio. Vas a realizar galopes laterales hacia derecha y hacia izquierda, y luego variar la velocidad según la música que escuches.

Acorde a la canción que se escuche, creá movimientos libres. Trata de repetir ese movimiento como si fuera parte de una secuencia.

3. Se van a agrupar de a dos, para crear una secuencia de movimientos que puedan repetir varias veces. Puede tener un giro, un salto, una pose fija, ¡lo que se les ocurra! La secuencia tendrá una duración mínima de 30 segundos y máxima de 40

4. Si lo desean lo pueden mostrar al grupo. ¿Cómo se sintieron creando la secuencia? ¿Qué les pareció la coordinación con su compañero/a?

Exploración del espacio físico

1. Hoy vamos a llenar el espacio.

Caminen por toda la sala, intenten no dejar ninguna parte vacía. Ahora cambien de nivel, bajen lo más posible, suban lo más que puedan.

Corran por el espacio sin tocar a nadie. ¡Cuidado con las trayectorias de los demás!

2. Vamos a explorar el uso del espacio en una coreografía.

Cada uno elige un espacio fijo y lo explora. Prueben moviéndose en círculos alrededor de ese lugar o alejándose y volviendo.

Ahora, en grupos de cuatro, crean una secuencia donde todos tengan que utilizar diferentes partes del espacio. Recuerden todo lo trabajado hasta ahora y traten de incorporar a la secuencia los niveles (bajo, medio, alto), los planos (sagital, frontal, horizontal), los diferentes desplazamientos. Pueden filmar la secuencia, observarse e identificar si tienen que modificar algo.

Para terminar todos deben regresar a un mismo punto, como pose final de la secuencia.

3. Compartan sus producciones

4. ¿Qué estrategias usaron para no chocar entre ustedes? ¿Pudieron ponerse de acuerdo fácilmente?

¿Qué tuvieron que modificar para llegar a acuerdos?

Cuerpo y emociones

En esta semana trabajaremos identificando y expresando emociones de distintos modos. Para comenzar, te proponemos mirar la película "Intensamente". Pueden acceder al corto. Corto emociones.

1. Hay muchas maneras de expresar nuestras emociones con el cuerpo.

Van a comenzar moviéndose suavemente y conectándose con su respiración. Van a inspirar mientras levantan los brazos y exhalar al bajarlos.

2. Piensen en algo que les de alegría. Escuchen la música que el docente propone y traten de moverse con lo que esa música les provoca, o como si fueran esa emoción. Harán lo mismo con todas las emociones.

3. Dejen que el cuerpo fluya según lo que sienten. ¿Cómo se movería una persona triste? ¿Cómo camina alguien que se siente feliz? ¿Y enojado?

4. Permitan que la música guíe sus movimientos y emociones. Sigán improvisando sin miedo. 5. Armen una playlist que a ustedes les sea inspiradora de diferentes sensaciones. 6. Para terminar, reflexionemos: ¿cómo fue moverse según una emoción? ¿Alguna emoción fue difícil de expresar? Recuerden estos movimientos para poder incorporarlos en la secuencias de las próximas semanas

Danza y cultura

1. Hoy vamos a explorar diferentes estilos de danza, podrá ser a través de videos u otras aplicaciones. Tendrán la tarea de verlos antes de encontrarnos esta semana.
 2. Les proponemos videos de tutoriales de diferentes ritmos y lenguajes corporales para analizar e investigar.
Luego comenzarán con una entrada en calor inspirada en movimientos de rock salsa, tango, folklore, etc..
o Intenten seguir el ritmo, sientan la música.
 3. En grupos, elijan uno de estos estilos y creen su propia versión, pueden agregar pasos o modificar algunos.
Ensayen y preparen para mostrárselo a los demás. Continuaremos trabajando sobre esta secuencia en el próximo encuentro.
 4. Presenten su trabajo. ¿Qué les llamó la atención de este estilo de danza? ¿Cómo se sienten al recrear una secuencia coreográfica en grupo y mostrarla?
- Trabajo grupal secuencia coreográfica
1. Hoy trabajarán en equipo. Comenzarán con un juego cooperativo. Tal como venimos haciendo en clases anteriores, continuará con el armado de secuencias en grupos pequeños.
Tienen unos minutos para ponerse de acuerdo sobre una secuencia que todos deberán ejecutar juntos.
Deben elegir la música a utilizar.
Esta secuencia coreográfica tendrá que cumplir con un desafío que deberán resolver a través de movimientos. Para ello, deben elegir alguno de los juegos cooperativos que presenta el video y tratar de incorporarlo en la secuencia, con las adaptaciones que requiera.
Recuerden incorporar todo lo visto en las clases anteriores: el espacio, el ritmo, las emociones, las danzas populares y sobre todo coordinarse con sus compañeros.
 2. Ensayen su coreografía y prepárense para presentarla.
Mientras ven a los demás, piensen en cómo colaboraron en su grupo.
 3. Después de la presentación, comenten: ¿Cómo fue el proceso de trabajar en equipo? ¿Fue fácil o difícil llegar a un acuerdo? ¿Por qué?

EVALUACIÓN

Van a compartir lo que hicieron y pensar sobre lo que pudieron aprender en el taller. ¿Qué les gustó hacer? ¿Qué no les gustó tanto o los hizo sentir incómodos? ¿Qué cosas pudieron modificar en relación con el conocimiento del propio cuerpo en movimiento? ¿Qué necesitan seguir trabajando?

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 4 (4 SEMANAS)

RECURSOS

- parlante, celular, computadora , música.

ACTIVIDADES

1. Hoy es el momento de revisar lo que han hecho hasta ahora. Comenzarán con una entrada en calor suave para preparar el cuerpo.
2. Ahora, en grupos, crearán una secuencia con lo que han estado trabajando a lo largo de los encuentros anteriores, de entre 30 y 40 segundos.
3. Si lo desean pueden grabarse y mirarse para hacer alguna corrección.
4. Después de cada presentación, reflexionen sobre su desempeño. Escriban una pequeña evaluación personal: ¿Qué creen que han mejorado? ¿Qué les gustaría trabajar más?
5. Cierre grupal: Reflexionen sobre cómo ha sido el proceso hasta ahora y cómo se sienten en el grupo.

Secundaria
— aprende