

# Cuadernillo de Educación Física

**SECUNDARIA**

**RN**  
RÍO NEGRO

EDUCACIÓN  
Y DERECHOS  
HUMANOS

GOBERNADORA DE LA PROVINCIA DE RÍO NEGRO

**Lic. Arabela Carrera**

MINISTRA DE EDUCACIÓN Y DERECHOS HUMANOS

**Prof. Mercedes Jara Tracchia**

SECRETARIO DE EDUCACIÓN

**Prof. Gabriel Belloso**

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN

**Prof. Lucia Barbagallo**

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Prof. Ariel Enrique Campos**

PRODUCCIÓN DE MATERIAL

INTEGRANTES DEL EQUIPO

**Secret. Técnica: Prof. Maria Jose Marini**

EQUIPO CENTRAL:

**Prof. Lorena Cabrera  
Prof. Pablo Cortez  
Prof. Martin Casadei  
Prof. Damian Sarramone  
Prof. Carlos Godoy**

DESARROLLO DE CONTENIDO

**Prof. Damian Sarramone  
PROF. Omar Aimar  
PROF. Ariel Campos**

DISEÑO

**Comunicación institucional**

#### ORIENTACIONES

En este documento compartiremos algunas orientaciones no prescriptivas, para ser puestas a consideración de las y los docentes, quienes seleccionarán las más significativas acordes al contexto de las y los estudiantes.

En este sentido se desarrollará una propuesta general, abarcando la formación general de todas las modalidades de educación secundaria. La misma está basada en el eje “Las prácticas corporales, ludomotrices y deportivas referidas a la disponibilidad de sí mismo” extraído del Diseño Curricular de ESRN (Resolución 945/17), seleccionado por las posibilidades que ofrece en cuanto a su accesibilidad en el entorno en el que hoy se desarrollan las propuestas de Educación Física.

#### Como disparador proponemos el trabajo sobre el siguiente saber:

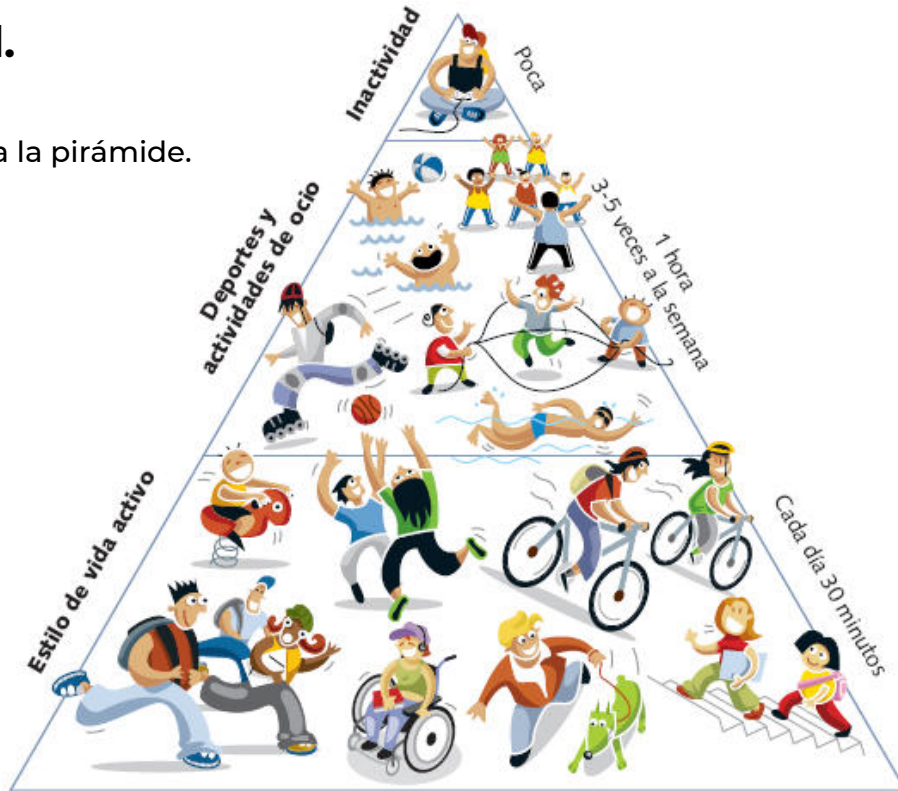
**El reconocimiento de modos saludables de realizar prácticas corporales y motrices en el cuidado del cuerpo y la prevención de factores de riesgo.**

Una vez que seleccionamos el saber, realizamos su transformación y reelaboración para convertirlo en un recurso didáctico.

**El reconocimiento de la frecuencia con la que se realizan las prácticas corporales para la prevención del sedentarismo .en el contexto actual.**

## Actividad.

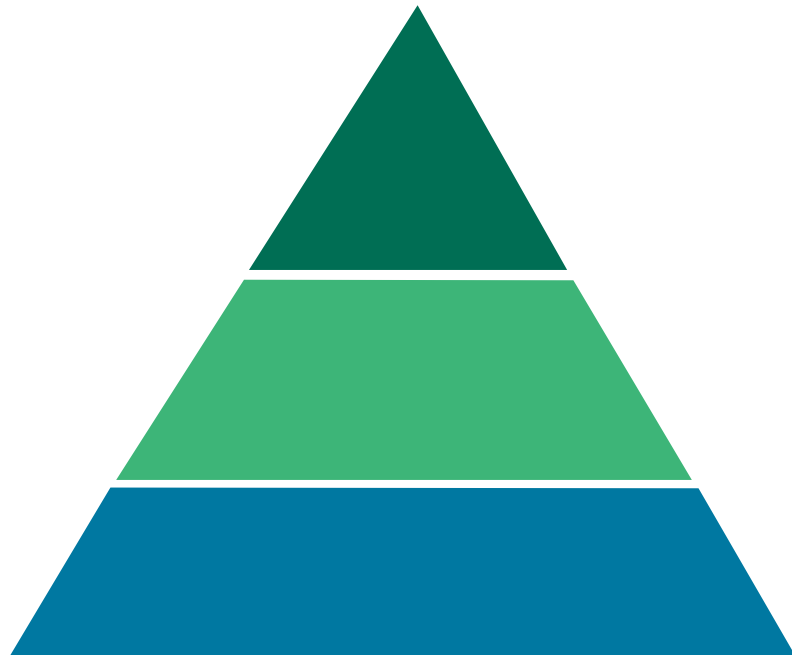
1) Lee y analiza la pirámide.



2) Responde:

- ¿Te sientes identificada/o en algún lugar de la pirámide? ¿En cuál de ellos?
- De las actividades allí representadas, ¿Cuáles realizas habitualmente?
- ¿Con qué frecuencia realizas estas actividades? (todos los días, 2-3 veces por semana, etc.)
- ¿Realizas otras actividades físicas y/o deportivas que no estén en la pirámide?
- ¿Con qué frecuencia debes realizar actividad física para lograr evitar ser sedentario?
- De todas tus actividades cotidianas, ¿cuáles crees que te ayudan a evitarlo.?

3) Armá una pirámide con las actividades físicas que realizas con mayor frecuencia, y en la punta, las que menos.



4) Según las actividades que mencionaste en la base ¿Consideras que esa frecuencia evita el sedentarismo?

A modo de cierre:

**Reflexionemos juntos: teniendo en cuenta toda la actividad desarrollada, ¿consideras que tu rutina en este contexto de aislamiento es saludable? ¿Evitás el sedentarismo con la frecuencia con la que desarrollas tus actividades físicas? En caso de que tus respuestas sean negativas, ¿te das cuenta qué deberías hacer para que tus hábitos cotidianos sean más saludables?**

Criterios de Evaluación

-Reconocer la frecuencia con la que debe realizar actividad física para evitar el sedentarismo.

Indicadores de Evaluación

-Presentar o describir dos o más actividades físicas en la base de la pirámide.

Instrumentos de Evaluación

-Completar el gráfico y la guía de preguntas.

Bibliografía y Materiales de consulta.

[https://educacion.rionegro.gov.ar/admarchivos/files/seccion\\_238/anexo-1-diseno-curricular-esrn.pdf](https://educacion.rionegro.gov.ar/admarchivos/files/seccion_238/anexo-1-diseno-curricular-esrn.pdf)



**EDUCACIÓN  
Y DERECHOS  
HUMANOS**