

EDUCACIÓN SECUNDARIA

Educación Física

Propuestas de Movimiento – Juego - Deportes

Clase/encuentro 1: ¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO?

Para aprender entre todxs, dejo algunas preguntas para hacernos a nosotrxs mismxs, preguntar y charlar en familia y con amigxs a través de redes.

Son preguntas que no tienen una respuesta correcta o incorrecta, sino que nos va a ayudar a encontrarnos en la inquietante duda sobre qué es el MOVIMIENTO

- ¿A qué llamamos movimiento?
- ¿Quiénes/qué tiene capacidad de movimiento?
- ¿Cuándo nos damos cuenta que algo se mueve?
- ¿Qué sucede cuando nos movemos?
- ¿Podemos hacer algo sin que haya movimiento?
- ¿Todos los movimientos son iguales? ¿Qué característica puede tener un movimiento?

Clase/encuentro 2:

Las características de los movimientos, también conocidas como “calidad del movimiento” son más fáciles de reconocer si las pensamos con su antagonico, es decir, con su opuesto.

Por ejemplo:

RÁPIDO – LENTO

ALTO – BAJO (MEDIO)

RECTO – CURVO

SIMÉTRICOS – ASIMÉTRICOS

HACIA ADELANTE - HACIA ATRÁS

HACIA UN LADO – HACIA EL OTRO

MÁS SUAVES – MÁS ENÉRGICOS

Etc.

¿En qué situaciones encontramos movimientos con cada una de estas calidades?

Clase/encuentro 3:

Llegó el momento de movernos!!

- Sacá entre 6 y 8 fotos de las personas con quienes compartís la cuarentena donde se las vea en una posición determinada, por ejemplo: de pie extendiendo las manos hacia arriba.
- Intentá reproducir las posiciones en el orden que más te guste.
- Utilizá movimientos para unir esas posiciones que tengan diferentes calidades. Es indistinta la cantidad de “tiempo” que lleve llegar de una posición a la otra. Ahora tenés lista una “secuencia de movimientos” única y súper original!

Clase/encuentro 4:

Repasá “secuencia de movimientos” lograda y buscá una música que la acompañe. Puede ser que para que la música “pegue”, necesites hacer algunos pequeños cambios.

Clase/encuentro 5:

¿Sabías que la música también tiene muchas características o calidades? Algunos le llaman ritmos.

Podés elegir distintos ritmos, diferentes entre sí y hacer “entrar” tu secuencia de movimientos en cada ritmo elegido.

DEPORTES: MODIFICAMOS REGLAS

No a todxs nos gustan los mismos deportes.

Muchas veces no hacemos deportes porque la “mirada del otro” nos inhibe...

Sin embargo, hay algunas formas de que el deporte, sea para todxs una oportunidad de encontrarse.

Para eso, podemos acordar nuevas reglas y hacerlo inclusivo y con objetivos más enriquecedores que los de solo ganar (o perder...)

De los deportes que conocés: ¿Qué reglas cambiarías?

¿Qué reglas podremos adaptar para jugar en casa estos días de cuarentena? ¿Qué rol puede tener cada unx de los que viven con nosotrxs?

Elegí un deporte, armá el nuevo reglamento y cuando nos encontremos, jugamos todxs.