



1º año



unc

| académicas

| programa de colegios preuniversitarios

| subprograma de fortalecimiento institucional

Contenido

Desarrollo de la
consciencia
corporal y
valoración de las
posibilidades
motrices, lúdicas y
deportivas.



Recomendaciones didácticas



- ✧ Siempre que se pueda, partí de la recuperación de la experiencia biográfica de lxs sujetxs, y presenté situaciones que favorezcan la individuación en las respuestas motrices.
- ✧ Promoví la toma de consciencia de los movimientos, la práctica de la respiración profunda, el registro del tono muscular, variaciones de ritmo y los movimientos posturales de todo el cuerpo.
- ✧ Brindé oportunidades para que lxs estudiantes puedan escuchar su cuerpo y registrar cada zona.





Recomendaciones didácticas



- ✧ Procurá que lxs estudiantes reconozcan de sus posibilidades y sus limitaciones. La idea es que cada quien se esfuerce hasta donde pueda. Esto les permitirá buscar y reconocer el propio límite para poder cuidarse.
- ✧ Promové en cada clase la posibilidad de disfrutar de experiencias positivas que refuercen la autoestima de lxs estudiantes. Que no haya espacio para que se sientan torpes o desvalorizadx.
- ✧ Reforzá expresiones que incentiven en lxs estudiantes el saberse capaces y hábiles para realizar lo que se les plantea en la clase.



The background features a light blue-to-yellow gradient. A large, thick, multi-colored circle is centered on the slide. Surrounding this central circle are several thick, colorful lines (red, orange, yellow, green, blue, purple) that swirl and loop around the edges of the slide, creating a dynamic and artistic frame.

Algunas propuestas prácticas

Actividades de movilidad especificando sobre que articulación se trabaja, que efectos se pretende conseguir a nivel corporal, como debe ser el movimiento (intensidad, recorrido articular, etc.) para que se alcancen dichos objetivos, etc.



Preguntas para reflexionar sobre la practica

- ¿Antes de la práctica conocías las articulaciones de tu cuerpo?
- ¿Y ahora, podés reconocerlas?
- ¿Con qué objetivo realizamos estos movimientos?
- ¿Que sensación te provoca el movimiento de tus articulaciones?
- ¿Algunas poseen menor rango de movimiento? ¿con qué lo asocias?

Actividades de elongación especificando sobre que músculos se trabaja, que efectos se pretende conseguir a nivel corporal, que requisitos debe cumplir la postura y cuánto tiempo se debería sostener para que se alcancen dichos objetivos, etc.

Video

Preguntas para Reflexionar sobre la practica

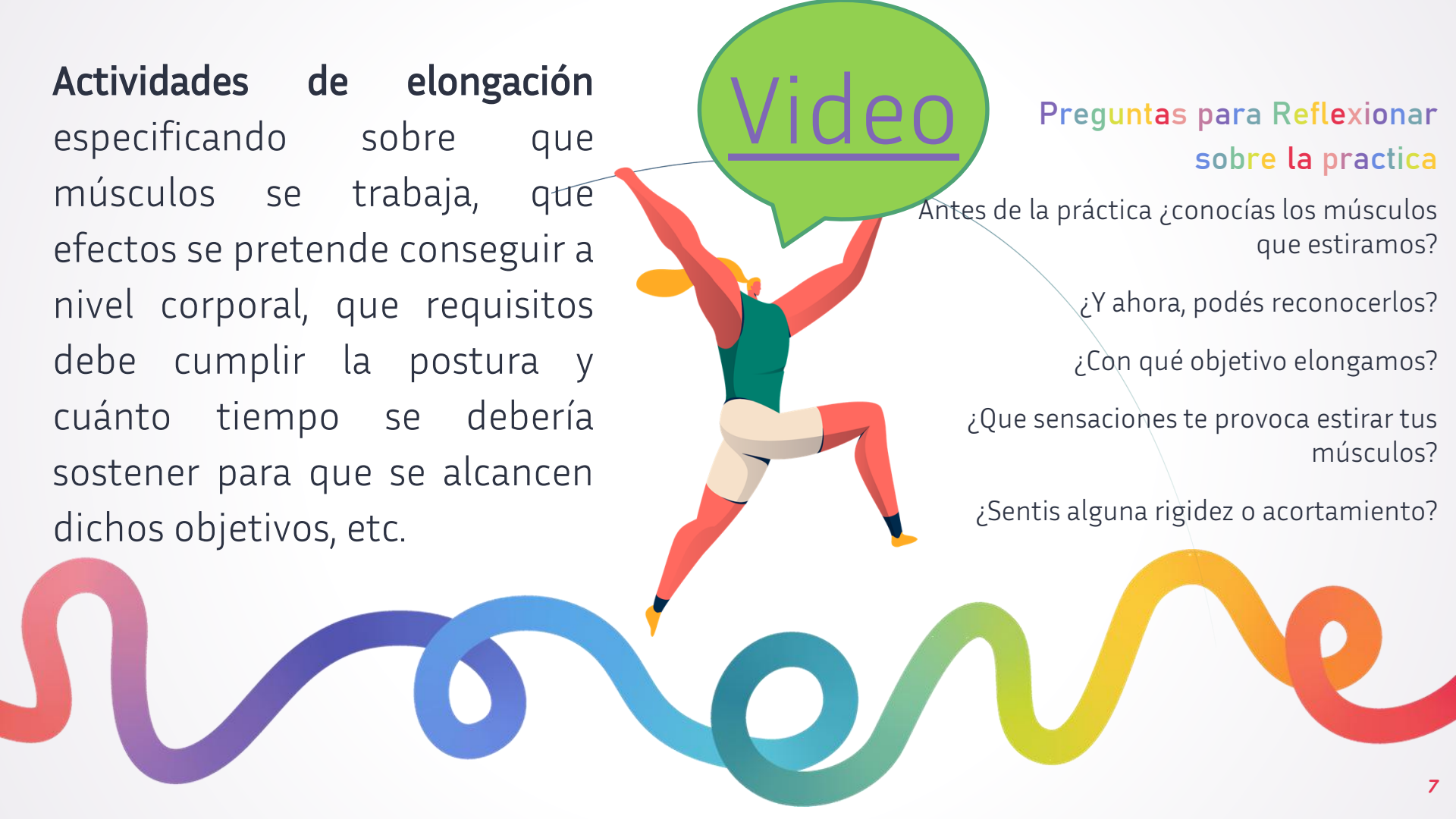
Antes de la práctica ¿conocías los músculos que estiramos?

¿Y ahora, podés reconocerlos?

¿Con qué objetivo elongamos?

¿Que sensaciones te provoca estirar tus músculos?

¿Sentis alguna rigidez o acortamiento?



Actividades coordinativas de desplazamientos con **movimientos diferenciados de piernas y brazos.**



Video



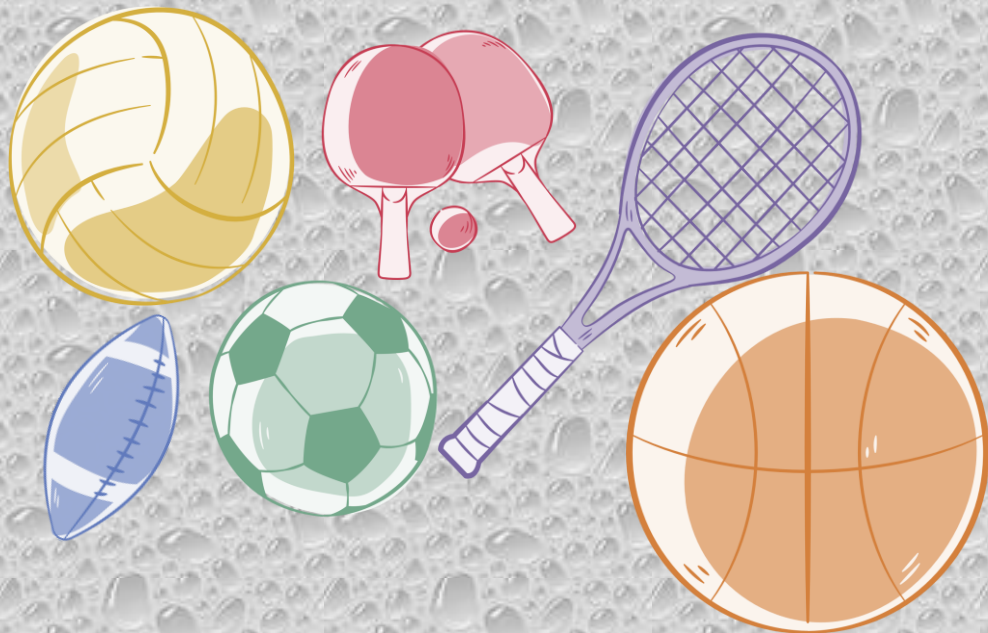
Video



Actividades coordinativas de desplazamientos **con múltiples y variados apoyos.**



Actividades
coordinativas de
desplazamientos **en el**
agua.



Actividades coordinativas **con elementos**: las
pelotas propias de cada deporte o bien
elementos alternativos (aros, conos, clavos,
sogas, globos, pañuelos, bastones, etc.).



Preguntas para reflexionar sobre la practica

¿Qué características tienen las propuestas coordinativas?

¿Cuáles de las actividades propuestas te resultaron más fáciles?

¿Cuáles de las actividades propuestas te parecieron más difíciles?

¿Qué actividades coordinativas de las que participaste hoy te resultaron más placenteras?

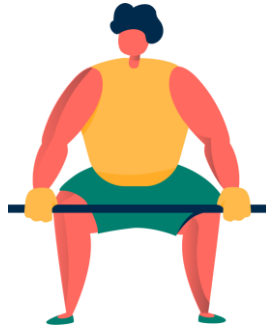
¿Alguna no te gustó? ¿Por qué?

¿Te sentís coordinadx? ¿Por qué?



Video

Actividades que involucren momentos de contracción y relajación muscular.



Actividades que impliquen trabajo a distintas velocidades (con o sin desplazamiento, con o sin elementos)



Preguntas para reflexionar sobre la practica

¿Qué sensaciones provoca contraer la musculatura de las distintas zonas de tu cuerpo?

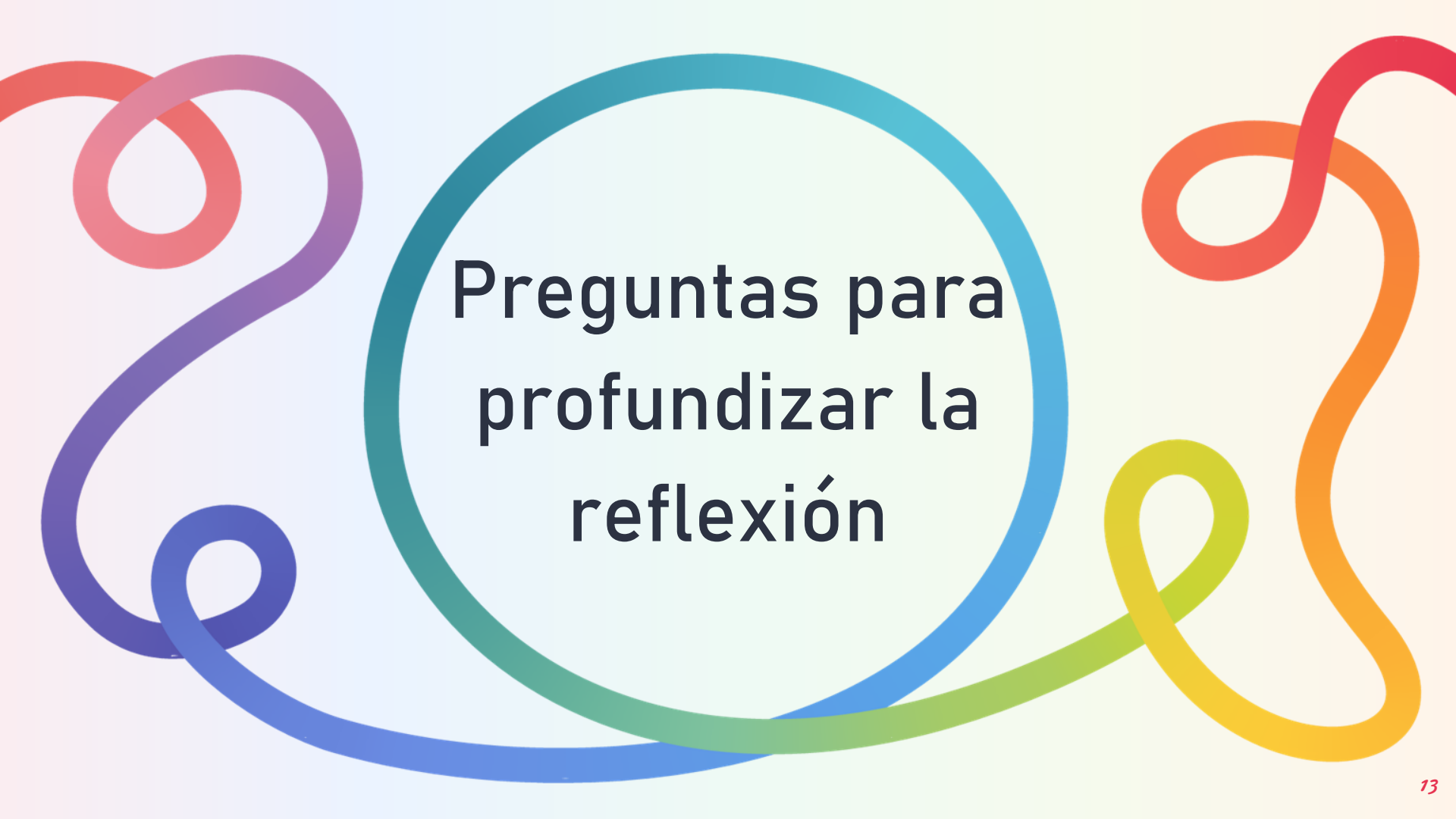
¿Realizas con frecuencia este tipo de actividades?

¿Qué zonas corporales estás más acostumbradx a trabajar?

¿Te sentís fuerte?

¿Qué sucedió en las actividades que involucraron cambios de ritmo o velocidad?

¿Preferís actividades que impliquen movimiento lentos o rápidos? ¿Por qué?

The background features a light blue-to-white gradient. A large, thick, teal-colored circle is centered on the page. Surrounding this circle are several thick, colorful lines in shades of red, orange, yellow, green, and blue, which swirl and loop around the central circle, creating a dynamic and artistic frame.

**Preguntas para
profundizar la
reflexión**



Preguntas para reflexionar sobre la practica

¿Qué significa para vos tener consciencia corporal ?

¿Crees que a lo largo de estas propuestas fuiste reconociendo las diversas zonas de tu cuerpo?

¿Te has hecho consciente de las posibilidades de movimiento de tu cuerpo?

¿Pansas que por medio de estas actividades fue posible diferenciar distintas calidades de los movimientos (fluidez, rigidez, suavidad, velocidad, etc.)?

¿Te parece sencillo desglosar movimientos complejos en movimientos más simples?

¿Podés unir con facilidad movimientos diferenciados de distintos segmentos corporales para crear movimientos complejos o globales?

¿Actualmente, podés reconocer de qué manera aprendes motrizmente?

