

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA



2^{do}
CICLO

Educación Básica



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

para Segundo Ciclo de Educación Básica

Carla Hanania de Varela
Ministra de Educación, Ciencia y Tecnología.

Ricardo Cardona A.
Viceministro de Educación y Ciencia y Tecnología *Ad honorem*

Wilfredo Alexander Granados Paz
Director Nacional de Educación y Currículo

Janet Lorena Serrano de López
Directora de Educación Básica I y II Ciclo

Gustavo Antonio Cerros Urrutia
Gerente Curricular para el diseño y desarrollo de la Educación General Interino *Ad honorem*

Marcela Isabel Hernández González
Gerente de Trayectoria Educativa de Educación Básica I y II Ciclo Interina *Ad honorem*

Jorge Alberto Marinero Merino
Jefe de Departamento Curricular de Educación Física

Equipo de Especialistas

José Adolfo De la Cruz Majano
David Josué Barahona Sicilia
Autoría

Zoyla Evangelina López Espinoza
Ilustración

Brenda Lisseth Beltrán García
Diseño de portada y contraportada,
Diagramación

372.860 43

D332g De la Cruz Majano, José Adolfo, 1952-

sv Guía metodológica de educación física para segundo ciclo de educación básica/ José Adolfo De la Cruz Majano, David Josué Barahona Sicilia; ilustración Zoyla Evangelina López Espinoza, diseño de interiores y diagramación Brenda Lisseth Beltrán García. -- 1a. ed. -- San Salvador, El Salv.:

Ministerio de Educación (MINED), 2017.

246 p. : il. ; 28 cm.

ISBN 978-99961-70-38-6 (impreso)

372.860 43

D332g De la Cruz Majano, José Adolfo, 1952-

Guía metodológica de educación física ... 2017

(Ficha 2)

1. Educación física-Enseñanza--Guías. 2. Métodos de estudio. 3. Educación básica. I. Barahona Sicilia, David Josué, 1987- coaut. II. Título

CARTA A DOCENTES

Queridas maestras y maestros:

En el marco del Plan Social Educativo “Vamos a la Escuela”, el Ministerio de Educación hace un intenso trabajo para asegurar que los y las estudiantes, adquieran oportunamente las competencias, habilidades y destrezas necesarias que les ayuden a prepararse para una vida efectiva y exitosa.

Con este propósito, la presente Guía Metodológica de Educación Física para el Segundo Ciclo de Educación Básica, es un apoyo para ustedes maestros y maestras. Para que atiendan con estrategias adecuadas el fortalecimiento eficaz del desarrollo psicomotriz, social y afectivo de los niños y las niñas. Preparándoles para la adquisición de aprendizajes significativos en el transcurso de sus vidas.

Esperamos que esta Guía Metodológica se constituya en una herramienta útil, para desarrollar habilidades y destrezas físicas en nuestros niños y niñas; y convertirla en estrategia que se integre al desarrollo del resto del currículo del Segundo Ciclo de Educación Básica. Ofreciendo a la población estudiantil, procesos de aprendizaje con alto sentido lúdico, didáctico y con formación de valores.

Se les invita a aplicar la Guía con mucho entusiasmo, dinamismo y convicción para impregnar en las niñas y niños la motivación para protagonizar sus aprendizajes.

Recordemos que, en sus manos está la formación de nuevas generaciones que contribuirán a impulsar el desarrollo de nuestro país El Salvador.

DIOS UNIÓN LIBERTAD

Carla Hananía de Varela
Ministra de Educación Ciencia y Tecnología

ÍNDICE

I	Presentación	5
II	Orientaciones para el uso de la Guía Metodológica	6
III	Orientaciones generales para el desarrollo de contenidos de Educación Física	7
IV	Estructura de la Lección	10
V	Orientaciones básicas para el desarrollo de las sesiones	11
VI	Evaluación y enfoque de la Guía Metodológica	12
VII	Competencias a desarrollar	13
VIII	Guía Metodológica para Cuarto Grado	15
	Lecciones y sesiones Unidad 1	24
	Lecciones y sesiones Unidad 2	41
	Lecciones y sesiones Unidad 3	65
IX	Guía Metodológica para Quinto Grado	85
	Lecciones y sesiones Unidad 1	95
	Lecciones y sesiones Unidad 2	113
	Lecciones y sesiones Unidad 3	129
X	Guía Metodológica para Sexto Grado	141
	Lecciones y sesiones Unidad 1	151
	Lecciones y sesiones Unidad 2	171
	Lecciones y sesiones Unidad 3	189
	Bibliografía	201
	Sitios Web consultados	202
	Anexos	203
	1. Juegos motrices para el acondicionamiento previo del organismo.	203
	2. Actividades de vuelta a la calma.	208
	3. Información de soporte para Cuarto Grado	210
	4. Información de soporte para Quinto Grado	215
	5. Información de soporte para Sexto Grado	222
	6. Ejemplos de Instrumentos de Evaluación	236
	Glosario	240

I. PRESENTACIÓN

La Educación Física es un espacio didáctico, donde las niñas y los niños se encuentran con su cuerpo y con todas sus potencialidades; tal como lo expresa el Programa de Estudio de la asignatura Educación Física en su página 156:

“Las vivencias educativas en esta asignatura se centran en la toma de conciencia del cuerpo, sus adaptaciones morfológicas y funcionales, los movimientos orientados, el aprendizaje de conocimientos, habilidades, conductas y hábitos positivos, en ámbitos de la salud y la convivencia”.

El abordaje de estos aspectos, ha sido a través del diseño de las lecciones con la respectiva cantidad de sesiones necesarias, para alcanzar el Indicador de Logro. Así, algunas lecciones son desarrolladas con una o más sesiones. De igual forma, en esta Guía se incluyen los anexos con las herramientas didácticas a las que se hace referencia en las sesiones. Se recomienda, revisar ampliamente cada sesión y planificar el número de horas clase necesarias, para la apropiación y aplicación del aprendizaje de sus estudiantes.

Con base a lo anterior, esta **Guía Metodológica**, es un esfuerzo por atender las necesidades de la población estudiantil del Segundo Ciclo, de forma sencilla y sistemática. Con sugerencias metodológicas apegadas a la realidad de los centros educativos. Previéndose así, que estaremos formando con integralidad a niños y niñas para enfrentar la vida, con perspectiva activa y consciente de las capacidades de desarrollo físico de su cuerpo. Todo, en un proceso lúdico que contribuya al empoderamiento de sus saberes y habilidades, además de la aplicación de valores y principios para la convivencia humana.

La Guía Metodológica favorecerá en gran medida a los y las docentes que no son especialistas en la asignatura; ya que no se cuenta con un material precedente que oriente la concreción de los contenidos que posee el Programa de Estudio. A su vez, la Guía se presta para la atención de las modalidades: aula multigrado, atención de estudiantes con necesidades especiales en el aula regular, unidocentes, etc.

La secuencia didáctica de la Guía, sistematiza los procesos de aprendizaje, con acciones que ofrecen información sobre lo que se abordará en la sesión; sus actividades físicas de apropiación y la aplicación de los aprendizajes. A su vez, se sugieren acciones de evaluación formativa sobre los avances de aprendizajes en los contenidos desarrollados. También, se plantean algunos puntos de atención, que proveen elementos clave para la mejor apropiación de los y las estudiantes. Por último, en el apartado “Lo que debemos saber” se informa escuetamente, sobre los elementos que se deben conocer relacionados al contenido de la sesión. Al final de la guía podrá encontrar la bibliografía consultada y el glosario respectivo.

II. ORIENTACIONES PARA EL USO DE LA GUÍA METODOLÓGICA

Esta Guía, surge de la necesidad de ofrecer actividades concretas y procesos metodológicos para el desarrollo de los contenidos del Programa de Estudio de la asignatura Educación Física para el Segundo Ciclo de Educación Básica.

La propuesta está planteada para desarrollar un proceso básico de formación de los niños y niñas para: el conocimiento de su cuerpo, sus acciones motoras en el espacio y el tiempo; la protección de su organismo mediante la adopción de posturas adecuadas y la práctica de actividades físicas en condiciones de higiene.

La utilización de las habilidades físicas básicas potenciará las habilidades comunicativas corporales, tales como: movimientos de flexión-extensión; manipulación de implementos y movilización de objetos con las diversas partes de su cuerpo; experimentación y significado a la expresión de emociones e ideas; y, representación de elementos naturales del entorno.

Hecho lo anterior, la concepción de la Educación Física, superará la que se ha tenido (entretener a los y las estudiantes) sin ofrecer aprendizajes formales de la asignatura. Por tanto, con la aplicación de esta Guía se prevé desarrollar el conocimiento de las capacidades que tiene el cuerpo humano; la utilidad en la vida de las habilidades físicas básicas y cómo al fortalecerlas se incrementan las capacidades para un mejor desempeño.

Para esto se han trabajado en 3 unidades por cada grado, tal como lo establece el programa de estudio de Educación Física.

En cada Unidad, se han diseñado sesiones con actividades físicas relacionadas con el contenido e indicador de logro. El número de sesiones, es menor que el número de horas clase que propone el Programa de Estudio de Educación Física. Sin embargo, cada sesión ofrece actividades que pueden ser desarrolladas en dos o tres hora clase; todo dependerá del criterio del docente y de las necesidades e intereses de los y las estudiantes. Por lo que, se sugiere repetir algunas sesiones, si él o la docente considera necesario más tiempo para las prácticas. Ya que para desarrollar efectivamente los procesos educativos, es necesario repetir varias veces las actividades físicas relacionadas al área del desarrollo psicomotor.

Los contenidos e indicadores de logro están organizados en las unidades didácticas. Se integran contenidos de los diferentes bloques que se detallan en el Programa de Estudio. Cada unidad didáctica presenta preponderancia en uno o dos bloques de contenido, como se describe a continuación:

UNIDAD 1: “ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS”.

En esta Unidad, se abordan los contenidos para el conocimiento del cuerpo humano, esquema y movimiento corporal; participación de los órganos de los sentidos en la respuesta motora; hábitos higiénicos; la direccionalidad en el espacio (izquierda-derecha, arriba-abajo, etc.). La formación de grupos; la inhibición de movimientos en una acción motriz (disociación motriz); trayectorias en línea curva, línea recta y en zigzag; límites espaciales (hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, etc.).

UNIDAD 2: “NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS”.

La Unidad promueve la formación y desarrollo motriz del niño y la niña en las habilidades: noción de flexión-extensión del cuerpo, fuerza muscular del tronco y extremidades, movimientos básicos (colgarse, saltos, caminar, correr, etc.), así también, tensión-relajación muscular, la respiración y las habilidades manipulativas (golpear, cachar y rebotar pelotas, así como rodar objetos e implementos deportivos).

La intención básica, es ofrecer las oportunidades de vivenciar las capacidades en plena interacción social entre los y las niñas y su docente.

UNIDAD 3: “NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO”:

Con esta Unidad, se pretende orientar a los y las estudiantes en el fortalecimiento de las habilidades de expresión corporal y las normas para interactuar en los juegos. Además, se busca crear consciencia sobre la importancia de las posturas correctas para protegerse en las tareas cotidianas, ya sea: al caminar, correr, en posición de pie, en posición sentada y el cuidado que toda persona debe tener al levantar objetos desde el piso.

III. ORIENTACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para que el uso de la Guía Metodológica sea oportuno y eficiente, se ofrecen aquí orientaciones para las sesiones. Aunque, se comprende que la infraestructura y acondicionamiento de los centros escolares, difiere de uno a otro. Por tal razón, se sugiere adecuarlas, a fin de que los niños y niñas del Segundo Ciclo de Educación Básica alcancen el aprendizaje útil para su vida.

- Disponer de un espacio limpio y libre de riesgos a su seguridad física y psicológica, que permita hacer ejercicios, actividades y desplazamientos, garantizando la seguridad a estudiantes y docentes.
- Realizar ejercicios, dinámicas y juegos antes del desarrollo de los contenidos como actividad de preparación corporal para generar en los y las estudiantes un estado anímico propicio para la clase.
- Crear un ambiente lúdico, de confianza, de colaboración y respeto.
- Disponer de distintos materiales y recursos didácticos, para apoyar los procesos de enseñanza aprendizaje, tales como: pelotas plásticas de diversos tamaños, aros hula, papel periódico (para hacer pelotas de papel), conos plásticos, bolsitas de tela con aserrín en su interior, pelotas de calcetín, etc. Cabe mencionar que la mayoría de los recursos sugeridos se pueden elaborar fácilmente con materiales reciclables, ya que en este nivel no se requiere del material propio para deporte. Sin embargo, si se tienen los recursos no se restringe su utilización, solamente hay que asegurarse que sean de tamaño y textura adecuada a la edad de las niñas y los niños.
- El o la docente debe dirigir las sesiones a sus estudiantes con ropa adecuada, puesto que eso le ayudará a ejecutar cómoda e ilustrativamente los procedimientos, técnicas y demás acciones.
- Solicitar a sus estudiantes que utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta sumamente necesario para el buen desarrollo de ejercicios, dinámicas y juegos motrices.
- Concientizar sobre el hábito del uso de una toalla o un trozo de tela, que les sirva para limpiarse el sudor después de las prácticas físicas de la sesión desarrollada.
- Actuar bajo una dirección no autoritaria, ofreciendo a los niños y niñas la oportunidad de practicar con toda libertad, autonomía y confianza. Sin embargo, inducir al respeto de las normas de convivencia establecidas.

- Flexibilidad para adecuar las actividades propuestas, en función de las características de los grupos de estudiantes, de los espacios y recursos disponibles.
- Crear condiciones didácticas que posibiliten la fantasía, la imaginación y que despierten el interés en los y las estudiantes. El uso de materiales reciclables es una buena opción para despertarles la creatividad. Algunos ejemplos: botellas plásticas de diversos tamaños, trozos de tela, trozos de madera, cartón, palos de escoba, periódicos, pelotas de calcetín, etc.
- Motivar la expresión de sus ideas y elogiar sus creaciones dando importancia a lo que hacen.
- Retroalimentar constantemente y valorar los esfuerzos, sin crear desánimo y demostrándoles lo importante que son para usted. No establecer parámetros o estándares de aprendizaje o ejecución de una tarea; cree condiciones didácticas para que cada niño y niña se manifieste de acuerdo a su condición.
- Promover la utilización de un cuaderno propio de Educación Física para anotar aquellos aspectos importantes tratados en las prácticas de alguna sesión. Les ayudará a internalizar la importancia de la asignatura y a valorarla para su vida futura.
- Al inicio de cada sesión, es importante captar la mayor atención de sus estudiantes, brindándoles la información e indicaciones relacionadas al contenido de la sesión a desarrollar.
- Generalmente, en Educación Física se requiere mucho de repetir actividades, para reforzar conocimientos, habilidades y destrezas. Esta Guía, facilita estrategias para el refuerzo, tal como las horas clase libres o para otras actividades de clase o extra clase.
- La acción física solo es el medio o móvil, para afianzar aprendizajes significativos en los y las niñas.

ORGANIZACIÓN DE UNIDADES POR GRADO

CUARTO GRADO

Distribución de lecciones, sesiones y contenidos por unidades

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3
<p>“Así sentimos, nos movemos y orientamos”</p> <hr/> <p>4 Lecciones 13 Sesiones 6 Contenidos</p>	<p>“Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas”</p> <hr/> <p>5 Lecciones 19 Sesiones 6 Contenidos</p>	<p>“Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo”</p> <hr/> <p>4 Lecciones 19 Sesiones 5 Contenidos</p>

QUINTO GRADO

Distribución de lecciones, sesiones y contenidos por unidades

UNIDAD 1 “Así sentimos, nos movemos y orientamos” <hr/> 7 Lecciones 14 Sesiones 8 Contenidos	UNIDAD 2 “Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas” <hr/> 4 Lecciones 12 Sesiones 5 Contenidos	UNIDAD 3 “Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo” <hr/> 5 Lecciones 12 Sesiones 5 Contenidos
---	---	---

SEXTO GRADO

Distribución de lecciones, sesiones y contenidos por unidades

UNIDAD 1 “Así sentimos, nos movemos y orientamos” <hr/> 7 Lecciones 16 Sesiones 7 Contenidos	UNIDAD 2 “Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas” <hr/> 5 Lecciones 13 Sesiones 5 Contenidos	UNIDAD 3 “Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo” <hr/> 5 Lecciones 12 Sesiones 6 Contenidos
---	---	---

ESTRUCTURA DE CADA UNIDAD

A. GENERALIDADES

- Objetivo de unidad
- Relación y desarrollo
- Plan de enseñanza
- Puntos de lección

B. LECCIONES Y SESIONES.

IV. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

01

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

03

Contenido conceptual: Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.

LECCIÓN 02: Me oriento en el espacio

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por relacionar los elementos naturales del entorno en su orientación espacial.

02

SESIÓN 02

Indicador de logro: 2.3 Se moviliza en relación a puntos de referencia naturales de su entorno y éstos con los puntos cardinales.

04

05

a

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Pregúnteles ¿Cómo nos orientamos en el espacio? ¿Por qué es importante ubicarnos en nuestro entorno? Escuche los aportes y comente sobre los puntos de referencia para ubicarnos en el espacio: arriba, abajo, derecha, izquierda, atrás, delante de, etc.

06

Materiales:
No se necesita material

b

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dirija el acondicionamiento previo por medio de un juego lúdico, para preparar el cuerpo para la actividad principal (ver archivo de soporte).

Organice el juego "El gavián" toda la clase son pollos excepto uno que es el gavián que está en la línea central de la cancha. Los pollos harán lo que él indique: pollos a saltar, a rodar, a caminar, etc. Pero cuando dice: pollos a volar, todos deben pasar al otro lado de la pista; el atrapado se convierte en gavián también. Así hasta que toda la clase sean gavianes. Los gavianes solo pueden moverse lateralmente en la línea central.

Practique el juego "La cadena de dos", un jugador persigue al resto, cuando atrapa a uno se toman de la mano y continúan hasta que atrapan a un cuarto jugador se deberán dividir en dos parejas y continuar así sucesivamente hasta que todos estén en parejas. Puede agregar otras variantes para continuar estimulando la orientación en el espacio.

07

Puntos de atención:
Preste atención a aquellos niños y niñas que les cuesta un poco hacer los movimientos, apóyelos y aconseje al resto para que también los apoyen. Promoviendo a través de esto el trabajo cooperativo.

c

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Organícelos en grupos y ordenados en columnas tomados de los hombros, todos con los ojos cubiertos excepto el último quien guiará al grupo. El objetivo es que se desplacen de un punto a otro delimitado por el docente siguiendo las orientaciones verbales de su compañero.

08

Lo que debemos saber:
Orientación espacial es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas y su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan "relaciones topológicas": delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.

d

4 EVALUACIÓN

Con base a criterios deducidos del indicador de logro, observe y valore el desempeño en las actividades realizadas y registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo o rubrica.

Cuarto Grado

Ciclo

EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA

49

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

Generalidades:

1. Número y nombre de la unidad.
2. Número de lección y sesión.
3. **Contenido conceptual:** Hace referencia al contenido que se detalla en el programa de Educación física.
4. **Nombre de la lección:** Propuesta del planteamiento del contenido a desarrollar.
5. **Indicador de logro:** Muestra la meta que se busca al desarrollar el contenido.
6. **Materiales:** Se especifican los materiales que docentes y estudiantes utilizarán en la sesión para el desarrollo del contenido e indicador de logro.
7. **Puntos de atención:** Son sugerencias y recomendaciones a docentes para una mejor atención a los niños y niñas en sus procesos de aprendizaje.
8. **Lo que debemos saber:** Son conocimientos técnicos relacionados al contenido o área de Educación Física, que

se dan a conocer para apoyar a los niños y las niñas en sus procesos de aprendizaje.

Secuencia didáctica:

- a) **Presentación del contenido:** Es una introducción y contextualización que el docente hace de los contenidos sin entrar en particularidades.
- b) **Apropiación de los aprendizajes:** Son las diversas actividades físicas planteadas para que los niños y niñas vayan practicando y apropiándose de las habilidades relacionadas al contenido en desarrollo.
- c) **Aplicación de los aprendizajes:** Son las actividades en las que él y la estudiante utiliza las habilidades adquiridas en los procesos anteriores, y deberá demostrar su aprendizaje.
- d) **Evaluación:** Son las propuestas para los y las docentes, a fin de aplicar la evaluación formativa y conocer los avances en los aprendizajes de los niños y niñas en el contenido de la sesión con base al indicador de logro.

V. ORIENTACIONES BÁSICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

- Cuando se hacen ejercicios de desplazamiento en grupo, es necesario considerar que la distancia corresponda a la capacidad y edad de sus estudiantes.
- Cuando se organizan competencias durante el desarrollo de las actividades físicas, es recomendable que los equipos tengan similar capacidad física.
- Es importante que sus estudiantes participen con ropa adecuada y cómoda, así también evitar el uso de prendas que les puedan lastimar, tales como: relojes, anillos, pulseras, etc.
- Si la o el docente no puede hacer una demostración, se recomienda auxiliarse de un o una estudiante que realice el ejercicio o actividad; para que lo muestre a sus compañeros y compañeras.
- Se recomienda al docente desarrollar las sesiones con ropa adecuada y cómoda, para hacer las demostraciones o participaciones junto con sus estudiantes. Así mismo, dar el ejemplo de la forma de vestir en las prácticas.
- Preparar las condiciones de los espacios físicos o las instalaciones donde se realizarán las prácticas, de tal manera que no existan riesgos de accidentes o amenazas a la seguridad de sus estudiantes.
- Antes de iniciar las actividades de afianzamiento, debe realizarse el acondicionamiento corporal adecuado: estiramiento muscular, movilidad de articulaciones e incremento de las pulsaciones; de manera preponderantemente lúdica.
- Es importante saber que una sesión en la presente guía metodológica no es la planificación de una hora clase; es el desarrollo de un indicador de logro, ejecutado a través actividades didácticas bajo la orientación de una secuencia didáctica establecida en cada una de las sesiones definidas. La secuencia didáctica considera 4 momentos: 1) presentación del contenido, que consiste en informar a los y las estudiantes cual es el tema de la sesión y conocer sus pre saberes sobre él; 2) apropiación de los aprendizajes, en este apartado se adquiere el conocimiento, habilidades y destrezas necesarias para adquirir capacidades y competencias, a través de actividades concretas y particularmente definidas, según lo establece el indicador de logro; 3) aplicación de los aprendizajes, acá se ejecutan actividades físicas en las que los estudiantes demuestran el nivel de dominio de la capacidad o habilidad establecida en el indicador de logro; finalmente, 4) las sugerencias de evaluación, en donde se sugiere la identificación de actitudes, aptitudes, habilidades y destrezas que se van adquiriendo durante el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes, así como sus necesidades de refuerzo.
- Preparar con anticipación, el material didáctico que se va a utilizar en la sesión.
- Se recomienda utilizar material didáctico sencillo, incluso elaborado con materiales reciclables, tales como, bolsitas de tela llenas con arena o aserrín, aros hula elaborados con poliducto o bejucos, botellas plásticas de gaseosas, corcholatas, lazos, pelotas de calcetín, etc. En este nivel no se requiere precisamente material deportivo, sino material didáctico de Educación Física.
- En la presente Guía, algunas sesiones sugieren el uso de conos plásticos, pelotas de futbol No. 4, pelotas de baloncesto No. 5. Sin embargo este material no es básico para el desarrollo de las sesiones; en cada centro escolar se pueden crear recursos didácticos de acuerdo a la creatividad y

disponibilidad del entorno.

- El propósito de esta Guía Metodológica, es facilitarle herramientas y procedimientos al docente, que no es especialista, el desarrollo de los contenidos del Programa de Estudio de Educación Física.
- Se recomienda a los y las docentes, crear las condiciones para que la participación de sus estudiantes en las sesiones sea muy activa; por lo que es importante impregnar imaginación a cada una de las actividades físicas que se ejecutarán en las sesiones.
- Esta Guía propone actividades lúdicas específicas. Sin embargo, pueden incorporarse muchas más para fortalecer la formación en los diversos contenidos del Programa de Estudio de Educación Física.
- Las sesiones de esta Guía, proponen actividades físicas que pueden ser dosificadas en una, dos y hasta tres hora clase, de acuerdo a las necesidades e intereses de los y las estudiantes.

En cada Unidad se han dejado algunas horas clase libres para repetir, ampliar o fortalecer las actividades de las sesiones. Valioso será que el o la docente responsable de la sección, diseñe nuevas actividades físicas; de acuerdo a las condiciones de sus estudiantes y del contexto.

VI. EVALUACIÓN Y ENFOQUE DE LA GUÍA METODOLÓGICA

EVALUACIÓN

Los procesos de evaluación planteados en cada una de las sesiones, se refieren a la evaluación formativa, como parte del proceso continuo que se les debe llevar a los y las estudiantes; buscando conocer los avances en sus aprendizajes y progresos en su desarrollo psicológico, social, motriz y cultural. Por esta razón, en este proceso no podemos concentrarnos en evaluar solo la capacidad física que los niños y las niñas van desarrollando; sino también, en sus potencialidades de análisis, razonamiento lógico y práctica de valores de convivencia, cooperación y ciudadanía.

El punto de atención para orientar la evaluación formativa, se centra en el indicador de logro que se pretende alcanzar en la sesión. Con base a este indicador, se recomienda definir criterios que servirán para reconocer los avances de los estudiantes en la práctica y aprendizaje del contenido tratado en la sesión y utilizar instrumentos sugeridos en el documento: *“Evaluación al Servicio del Aprendizaje y del Desarrollo”* (rúbrica, lista de cotejo, escala de valoraciones, anecdotario, o el que usted considere pertinente y eficaz). También considere las orientaciones de evaluación del Programa de Estudio.

ENFOQUE DE LA GUÍA METODOLÓGICA

Tal como lo cita el Programa de Estudio de Educación Física, el enfoque retomado en esta Guía Metodológica es **Motriz de Integración Dinámica**, ya que integra bloques de contenidos de tres tendencias reconocidas a nivel internacional: la Tendencia Psicopedagógica, la Tendencia Biológica y la Tendencia Crítico-reproductiva.

A este enfoque se le incorpora en el desarrollo, la atención preponderantemente lúdica y de cooperación, puesto que es la manera como todo ser humano, en ayuda mutua, tiene mejores oportunidades de aprender y con mayor efectividad. Así mismo, los niños y las niñas tienen de manera inherente esa inclinación de compartir, proponer y dar a conocer sus habilidades, destrezas, necesidades e intereses en coordinación con los demás para el desarrollo de sus acciones.

Esta Guía pretende orientar los contenidos no sólo para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, sino también conocimientos y experiencias para enfrentar los retos que se presentan en la vida diaria. Con este enfoque y de forma lúdica, los niños y niñas irán adquiriendo los conocimientos de la Educación Física; no solo para recrearse sino para internalizar de forma permanente el cuidado de su salud y reconocer procesos preventivos de salud corporal, mental y social.

VII. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

La asignatura de Educación Física tiene como finalidad primordial, formar a la persona como un ser competente para expresar con amplitud sus ideas, principios, valores y metas con buen dominio de su lenguaje oral y corporal. Así mismo, prevé proporcionar los conocimientos necesarios para practicar la salud preventiva a través de actividades físicas. Con movimientos adecuados y sin riesgos de daños a su cuerpo. Con orientaciones claras sobre la aptitud física adecuada para la práctica deportiva y de ejercicios. En función de lo que se plantea, se han retomado las siguientes competencias:

1. COMUNICACIÓN CORPORAL

Supone el conocimiento y la valoración del cuerpo y sus funciones desde una percepción global que integra lo físico, psicológico y social de la persona. Esta competencia moviliza las posibilidades expresivas del cuerpo por medio de los movimientos, gestos y otras posibilidades.

2. MOVIMIENTO Y SALUD

Se enfatiza el desarrollo equilibrado, la atención de la base sensorial y perceptiva, así como los hábitos que promuevan la salud preventiva para la edificación de una motricidad consciente en los niños y niñas.

3. APTITUD FÍSICA Y DEPORTIVA

Se manifiesta en el desarrollo de las propiedades y características anatómicas y fisiológicas innatas en cada persona, de tal forma que se potencien para su desempeño óptimo en el contexto socio cultural. Así mismo, promueve el desarrollo de habilidades y destrezas técnicas, que facilitan la práctica de algunas modalidades deportivas, grupales e individuales.

VIII. GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA CUARTO GRADO

PRESENTACIÓN

La presente Guía Metodológica de Educación Física, es un esfuerzo por abordar las necesidades de atención en los aspectos psicomotor, biológico socio-afectivo de los niños y las niñas del cuarto grado de Educación Básica. El documento ha sido diseñado para ser aplicado por docentes que no tienen especialidad en la asignatura y se ofrecen estrategias metodológicas diversas para fortalecer las competencias de los docentes que tienen la especialidad.

La Guía está elaborada a partir de contenidos e indicadores de logro del Programa de Estudio de la asignatura; su estructura parte de un número de lecciones, cada una está integrada por un número de sesiones, que a la vez tienen como base los indicadores de logro y sus correspondientes contenidos con similitud en sus temáticas.

Las sesiones diseñadas contienen actividades de aprendizaje que orientan al docente para atender de manera sistemática al estudiantado; por lo que en cada sesión se ha establecido una secuencia didáctica de cuatro momentos: la presentación del contenido, la apropiación de los aprendizajes, la aplicación de los aprendizajes y orientaciones para la evaluación formativa. Además, para facilitar el desarrollo de las sesiones se ofrecen puntos de atención y lo que debemos saber, elementos que brindan algunas orientaciones técnicas y conocimientos propios de la especialidad.

La propuesta se considera flexible, adecuada y pertinente, le brinda al docente ideas para atender a sus estudiantes y le permite crear nuevas actividades de aprendizaje que le faciliten ampliar las actividades didácticas y consecuentemente los aprendizajes.

Los contenidos se han organizado en tres unidades didácticas, tal y como se presentan en el programa de estudio, integrando y priorizando indicadores de logro, de tal manera que no se afecte la relación de alcance y secuencia en los aprendizajes de los educandos.

Se da a conocer las lecciones establecidas con su respectivo nombre y los contenidos involucrados en cada lección, con el fin de poder valorar el alcance que cada lección tiene en los procesos de aprendizaje en el estudiantado.

Para acompañar la práctica de actividades físicas de aprendizaje diseñadas en cada sesión, y con el objeto de facilitar aún más su aplicación, se propone el uso de recursos didácticos alternativos de fácil creación, elaborados con material reciclable de fácil adquisición en el ambiente de las diversas comunidades donde se encuentran los centros educativos; proponiendo con ello el involucramiento de las comunidades educativas en el aprovisionamiento de dichos recursos.

Finalmente, la presente guía tiene la intención de ofrecer sugerencias metodológicas para impartir la clase de educación física que contribuya a la formación integral del estudiantado.

PROGRAMACIÓN ANUAL

En esta programación anual, se presentan por cada Unidad, la distribución de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales por cada lección, con el fin de que se identifique la intención de cada lección y el logro de aprendizaje en los y las estudiantes.

PRIMER TRIMESTRE (enero-abril)	UNIDAD 1 ASÍ SENTIMOS NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS		LECCIONES (4) SESIONES (13)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: “Mejorando mi imagen corporal”	Mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período de la menstruación.	Fundamentación y corrección de mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período menstrual.	Actitud sana y de respeto a la mujer por su condición natural de menstruar.
	Aspectos que interactúan en la actualización de la imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno.	Percepción consciente y actualización de la imagen corporal a partir de la relación entre su estructura corporal, el espacio y elementos de actuación en las actividades físicas.	Aceptación de su imagen corporal como resultado de su actuación en actividades físicas.
	Textura, consistencia y forma de los diversos implementos deportivos e incidencias en la manipulación en las actividades físico-deportivas.	Aplicación de acciones motrices con implementos deportivos, adecuados a la textura, consistencia y forma de estos.	Interés por dominar implementos con texturas, formas y consistencias diversas.
Lección 2: “Mi cuerpo flexible”	Factores que influyen en la flexibilidad corporal: - Exógenos (hora del día y temperatura ambiente). - Endógenos: (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud).	Desarrollo de la flexibilidad de tronco y extremidades, identificando la incidencia de factores endógenos y exógenos.	Prevención del daño en músculos, articulaciones y tendones en la ejercitación de la flexibilidad. Responsabilidad en tener en cuenta los factores exógenos y endógenos como indicadores para ejercitar la flexibilidad.
Lección 3: “Valoro mi postura al correr”	Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.	Oscilación voluntaria y controlada de brazos y piernas en la carrera, como base de impulso y estabilidad.	Valoración positiva de la función de apoyo y estabilidad de la oscilación de brazos y piernas en la carrera.
Lección 4: “Me expreso con mi cuerpo”	El lenguaje corporal como complemento en la comunicación.	Aplicación de movimientos corporales para enfatizar palabras y acciones en la comunicación.	Creatividad al apoyar la conversación con gestos y movimientos.

SEGUNDO TRIMESTRE
(mayo-julio)

UNIDAD 2
NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS
Y DEPORTIVAS

LECCIONES (5)
SESIONES (19)

CONTENIDOS

GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1: “Preparo mi cuerpo para el ejercicio”</p>	<p>Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos • Movimientos de lubricación. • Activación del sistema cardiovascular. 	<p>Ejecución de la secuencia de actividades de acondicionamiento previo a la realización de un esfuerzo físico vigoroso y/o prolongado.</p> <p>Ejecución de actividades de recuperación después de la actividad física.</p>	<p>Interés por crear las condiciones apropiadas para la ejercitación física vigorosa y prolongada.</p> <p>Perseverancia en efectuar las actividades de acondicionamiento previo y de vuelta a la calma.</p>
<p>Lección 2: “Me oriento en el espacio”</p>	<p>Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.</p>	<p>Recorridos, giros y saltos en relación a puntos de referencia del entorno natural (volcanes, ríos, árboles, lagos, puesta y salida del sol).</p>	<p>Interés por relacionar los elementos naturales del entorno en su orientación espacial.</p>
<p>Lección 3: “Analizo y controlo mi equilibrio”</p>	<p>Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizador visual. • Analizador laberíntico. • Analizador kinestésico. 	<p>Ejecución controlada de diversas acciones motrices que generan desequilibrio-equilibrio, manipulando objetos e instrumentos.</p>	<p>Perseverancia en lograr y mantener equilibrio en diversas acciones físicas.</p>
	<p>Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.</p>	<p>Explicación del origen.</p>	<p>Seguridad al caminar sobre superficies o instrumentos altos.</p>
<p>Lección 4: “La respiración en el ejercicio”</p>	<p>El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, media y larga duración.</p>	<p>Regulación consciente de la respiración al realizar esfuerzos físicos de corta, media y larga duración, registrando los cambios que se presentan.</p>	<p>Atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo.</p>
<p>Lección 5: “Lanzo, atrapo y me divierto”</p>	<p>Aspectos que intervienen en la manipulación de y lanzamientos de objetos diversos en situaciones de juego.</p>	<p>Técnicas para la utilización óptima de las extremidades y el tronco en la manipulación, recepción, empuje, golpe y lanzamiento de objetos.</p>	<p>Valoración positiva de la funcionalidad del cuerpo humano.</p>

SEGUNDO TRIMESTRE (agosto-octubre)	UNIDAD 3 NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO		LECCIONES (4) SESIONES (19)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1: “Fortaleciendo mi columna”</p>	<p>Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al levantar y cargar objetos pesados. • Al ejercitarse físicamente. • Al realizar tareas cotidianas. • En posturas de pie y sentado. 	<p>Control de la zona lumbar manteniendo la postura correcta y apoyando oportuna y debidamente con otros segmentos corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al levantar y cargar objetos pesados. • Al ejercitarse físicamente. • Al realizar tareas cotidianas. 	<p>Prevención de daños a la región lumbar de la columna vertebral, poniendo atención en las posturas y movimientos que realiza.</p>
<p>Lección 2: “Mi control motriz en el espacio”</p>	<p>Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.</p>	<p>Orientación y control motriz en el espacio próximo con diversidad de movimientos que no impliquen desplazamiento.</p> <p>Orientación y control en el espacio amplio con diversidad de desplazamientos individualmente y en parejas.</p>	<p>Creatividad al realizar diversidad de movimientos sin desplazarse.</p> <p>Aceptación de las posibilidades de movimiento de sí mismo y de los demás.</p> <p>Disfrute de los movimientos realizados individualmente o en parejas.</p>
<p>Lección 3: “La velocidad y yo”</p>	<p>Aspectos que intervienen en la percepción del tiempo: orden y duración de las acciones.</p>	<p>Percepción e identificación de las pausas y duración de la acción en la secuenciación de ciclo o acíclica de las acciones motrices variadas.</p>	<p>Autonomía en las acciones rítmicas realizadas.</p>
	<p>Tipos de velocidad y sus características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De reacción. • Gestual. • De desplazamiento. 	<p>Aplicación de velocidad de reacción, gestual, y de desplazamiento en lanzamientos, recepciones, carreras libres y esquivando obstáculos y otras acciones motrices combinadas que demanden una pronta intervención.</p>	<p>Atención para identificar el estímulo orientador.</p> <p>Disposición corporal positiva para responder a la demanda del estímulo orientador.</p>
<p>Lección 4: “Gesto, postura y movimiento corporal”</p>	<p>Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente.</p>	<p>Aplicación de gestos, posturas y movimientos característicos de personajes en un contexto.</p>	<p>Respeto por las maneras expresivas de los demás. Responsabilidad en la adopción de roles figurados.</p>

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

PRIMER TRIMESTRE

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- Aplicar la discriminación táctil, en la manipulación de objetos de texturas, formas y consistencias diferentes, para incrementar el conocimiento y manejo de los diferentes implementos en el juego y en las actividades cotidianas.
- Desarrollar habilidades básicas en desplazamientos y otras acciones motoras, aplicando la flexibilidad, la postura adecuada y la coordinación de los segmentos corporales implicados en estas, para el desarrollo, la eficiencia motriz y la salud preventiva.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del cuarto grado con los de tercero y quinto grados, que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de cuarto grado que se perfilan hacia el quinto grado.

TERCER GRADO	CUARTO GRADO	QUINTO GRADO
1. Estructura del cuerpo y las posibilidades de movimiento por segmentos y globalmente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período de menstruación. 2. Aspectos que interactúan en la actualización de la estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno. 3. Textura, consistencia y forma de los diversos implementos deportivos e incidencias en la manipulación en actividades físico-deportivas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El proceso de digestión y su incompatibilidad con la actividad física simultánea. 2. Mecanismo de aporte sanguíneo a sistemas y procesos que generan mayor demanda. 3. Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal. Físicos (anatómicos). Fisiológicos (funcionalidad). Psicológicos (seguridad).
2. Proceso neuro- fisiológico de la respuesta motora (Arco Reflejo).	4. Factores que influyen en la flexibilidad corporal: -Exógenos (hora del día y temperatura ambiente). -Endógenos (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud).	4. Beneficios de adoptar posturas correctas en el trabajo de flexibilidad corporal.
3. Beneficios en la salud al utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.		
4. Efectos que se generan de utilizar ropa y calzado inadecuado en las prácticas físicas.		
5. Medidas para la prevención de algunas enfermedades por el sudor acumulado en la piel y ropa utilizada en las practicas físicas		
6. Bilateralidad y su aplicación para el buen desempeño físico.	5. Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.	<ol style="list-style-type: none"> 5. La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas. 6. Aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera (amplitud y frecuencia de la zancada) y sus efectos en la fatiga.
7. Puntos de referencia del entorno, del cuerpo y de objetos, en la ejecución motora precisa.		7. Papel de la senso-percepción en el aprendizaje de habilidades manipulativas y control de acciones con diversos implementos.
8. Importancia del equilibrio en la actividad física.		
9. Importancia de la independencia motriz ente los segmentos corporales.		
10. Referencias espaciales en acciones motoras en nivel bajo, medio y superior en referencia a la altura del propio cuerpo y el piso.		
11. El ritmo en las actividades de la vida cotidiana.		
	6. El lenguaje corporal como complemento en la comunicación.	8. El cuerpo como expresión de identidad.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (13 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección; los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: “Mejorando mi imagen corporal”	3	<ul style="list-style-type: none"> Fundamentación y corrección de mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período menstrual. Percepción consciente y actualización de la imagen corporal a partir de la relación entre su estructura corporal, el espacio y elementos de actuación en las actividades físicas. Aplicación de acciones motrices con implementos deportivos, adecuados a la textura, consistencia y forma de estos.
Lección 2: “Mi cuerpo flexible”	2	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la flexibilidad de tronco y extremidades, identificando la incidencia de factores endógenos y exógenos.
Lección 3: “Valoro mi postura al correr”	4	<ul style="list-style-type: none"> Oscilación voluntaria y controlada de brazos y piernas en la carrera, como base de impulso y estabilidad.
Lección 4: “Me expreso con mi cuerpo”	4	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de movimientos corporales para enfatizar palabras y acciones en la comunicación.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> Actitud sana y de respeto a la mujer por su condición natural de menstruar. Aceptación de su imagen corporal como resultado de su actuación en actividades físicas. Interés por dominar implementos con texturas, formas y consistencias diversas. Prevención del daño en músculos, articulaciones y tendones en la ejercitación de la flexibilidad. Responsabilidad en tener en cuenta los factores exógenos y endógenos como indicadores para ejercitar la flexibilidad. Valoración positiva de la función de apoyo y estabilidad de la oscilación de brazos y piernas en la carrera Creatividad al apoyar la conversación con gestos y movimientos. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“MEJORANDO MI IMAGEN CORPORAL”.

Con la presente lección se le brinda la oportunidad a la niña y al niño que fortalezca su imagen corporal a través de actividades que le induzcan a valorar su capacidad física. Así mismo, se le da tratamiento al mito que persiste entre las niñas de que es dañino hacer ejercicios cuando tienen el período menstrual, así como erradicar la idea de que es un defecto y desmejora su imagen corporal.

LECCIÓN No. 2.

“MI CUERPO FLEXIBLE”.

Se promueve el aprendizaje sobre los factores que inciden en el desarrollo de la flexibilidad. Además, se realizan actividades físicas en las que se les orienta sobre los beneficios de poseer buena capacidad de la flexibilidad en su cuerpo.

LECCIÓN No. 3

“VALORO MI POSTURA AL CORRER”.

En esta lección, practicarán actividades relacionadas a la carrera y se les orientará sobre la postura correcta para realizar dicha capacidad física; la cual es vital para proteger su cuerpo y obtener buenos resultados.

LECCIÓN No. 4

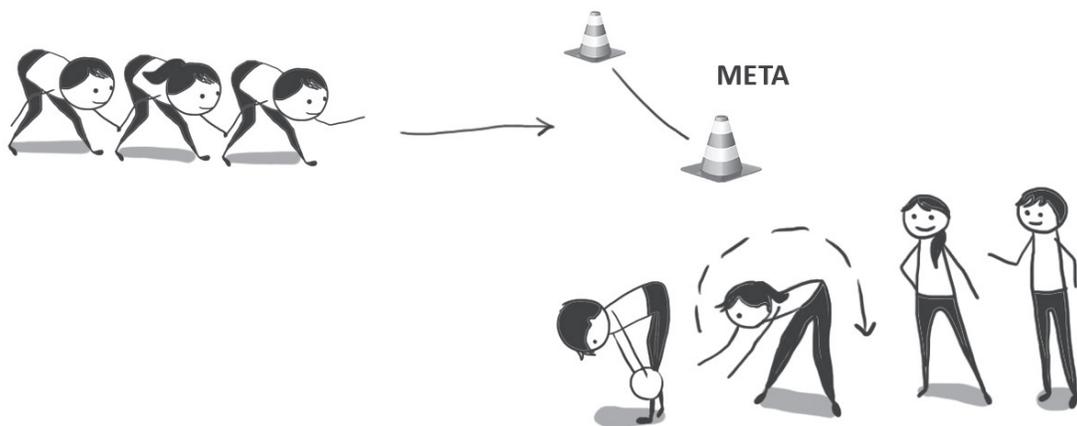
“ME EXPRESO CON MI CUERPO”.

Los y las estudiantes practicarán movimientos corporales con los que aprenderán a enfatizar palabras y acciones en la comunicación. De igual forma, se promoverá la creatividad para mejorar su capacidad de comunicación corporal.

CUARTO GRADO

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Aspectos que interactúan en la actualización de estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno.

LECCIÓN 01: Mejorando mi imagen corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de su imagen corporal como resultado de su actuación en actividades físicas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.2 Describe su imagen corporal al saltar y correr esquivando y pasando entre dos referentes, manifestando aceptación de sí mismo y de los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Si es posible en el salón de clases.

Pregúnteles ¿Les gusta su cuerpo? y ¿cómo lo perciben? Solicítele a dos o tres estudiantes que opinen. Coménteles que están describiendo su imagen corporal. Amplíeles la definición de este concepto. Coménteles que hay situaciones que no podemos cambiar en cada persona, por ejemplo el período de menstruación en la mujer entendido como un proceso natural.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Por equipos en columnas en el predio libre.

Retome el tema de la menstruación, explíqueles que el ejercicio físico no afecta en nada a la mujer al contrario le ayuda a aliviar sus dolores menstruales. Busque apoyo en archivo de soporte. Inicie las prácticas haciendo actividades de acondicionamiento previo del organismo. Incorpore algún juego adecuado. Busque en archivo de soporte. Indúzcales a realizar saltos con un pie y luego con el otro, alternándolos y con pies juntos. Utilice material para señalar la ruta de desplazamiento, colocando el material en línea, zigzag, parejas en línea y otras formas que usted decida. Promuévale un reto personal a cada estudiante para realizar eficazmente su desplazamiento sobre los obstáculos, induciéndoles a estimular su imagen corporal.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

3 grupos en columna.

Coloque dos obstáculos para cada grupo, una cuerda cruzada a baja altura para que pasen reptando debajo de ella y una caja de cartón de mediano tamaño, para que salten sobre ella. Cada estudiante, de cada columna, hará su desplazamiento corriendo desde una salida hacia una meta preestablecidas y en su recorrido reptarán y saltarán los obstáculos. Mencíóneles que al final de la actividad tendrán que comentar sus experiencias.

Materiales:

18 aros hula o 15 conos o 15 platos señaladores, 3 cuerdas, 3 cajas de cartón (u otro material similar) de mediano tamaño.

Puntos de atención:

El tamaño y la ubicación del material a utilizar deben ser de acuerdo a las capacidades y condiciones físicas de sus estudiantes.

Lo que debemos saber:

Imagen corporal: Percepción propia de su persona y de cómo lo ven los demás, de sus capacidades físicas, mentales, sociales, etc. Tiene amplia relación con su autoestima.

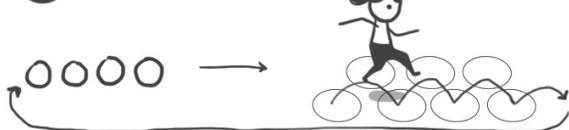
4

EVALUACIÓN

Un solo grupo

Pídales que comenten su experiencia en la actividad anterior, pregúnteles ¿cómo se sintieron al hacer la actividad? ¿Cómo se consideran después de hacer la actividad? Anote los resultados de cada estudiante en un anecdotario o escala de valoración tomando como referentes las preguntas utilizadas.

1



2



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Aspectos que interactúan en la actualización de estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno.

LECCIÓN 01: Mejorando mi imagen corporal

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de su imagen corporal como resultado de su actuación en actividades físicas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.2 Describe su imagen corporal al saltar y correr esquivando y pasando entre dos referentes, manifestando aceptación de sí mismo y de los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Trate de que los y las estudiantes reflexionen sobre su imagen corporal, consúlteles: ¿Cómo ve su cuerpo? ¿Y el de los demás? Pida a unos tres estudiantes que opinen con base a las preguntas. Refuerce sobre la actitud de respeto que debemos tener frente a la imagen corporal de las otras personas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
3 grupos en el predio libre.

Continúe la sesión desarrollando actividades físicas de calentamiento. Aplique algún juego psicomotriz que contribuya a completar el acondicionamiento previo. Busque juegos en archivo de soporte.

Continúe promoviéndoles la estructura e imagen corporal. Que cada estudiante de cada grupo, uno a uno, pasen en medio de un túnel formado por los brazos y piernas de sus compañeros colocados en cuadrupedia, unos junto a otros, luego al salir del túnel, que continúe corriendo a rodar (vuelta de gato) en un espacio de dos metros delimitado por conos u otro material con la misma función, y que regrese corriendo a colocarse junto a sus compañeros en posición de cuadrupedia para que continúen el desplazamiento. Se debe promover el trabajo cooperativo en cada grupo.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 grupos en columna.

Diríjales en el juego “Patéale la cola”, con el objeto de promover la actualización de sus estructuras e imagen corporal. Busque el juego en archivo de soporte.

Materiales:

10 conos (o botellas plásticas grandes como material alternativo), 3 colchonetas o cartones, cuerdas o salta cuerdas para la mitad del total de estudiantes.

Puntos de atención:

Esté pendiente de algún comentario negativo que hagan de algún compañero o compañera, e incida para evitar que se repita. Promueva la mejora de la autoestima de los y las estudiantes.

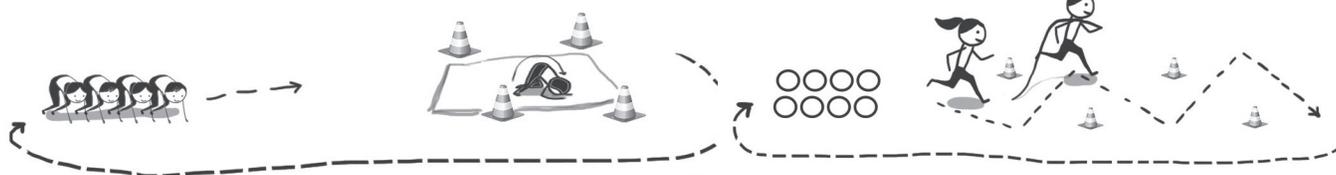
Lo que debemos saber:

La práctica de actividades físicas en condiciones facilitadas, de acuerdo a las posibilidades de los y las estudiantes, da la oportunidad de superar alguna debilidad identificada en la autoestima.

4 EVALUACIÓN

Un solo grupo

Pregúnteles: ¿Qué dificultades tuvieron al hacer el juego? ¿Considera que hizo todo su esfuerzo? Permítalos que se valoren, induciéndolos a incrementar su autoestima. Registre los resultados en una lista de cotejo. Extraiga criterios del indicador de logro.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Aspectos que interactúan en la actualización de estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno.

LECCIÓN 01: Mejorando mi imagen corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La actitud sana y de respeto a la mujer por su condición natural de menstruar.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.2 Describe su imagen corporal al saltar y correr esquivando y pasando entre dos referentes, manifestando aceptación de sí mismo y de los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo en el espacio de prácticas.

Pídales comentar qué situaciones podrían afectar su imagen corporal. Escuche comentarios, luego fortalézcales las ideas. Recuérdeles que la menstruación no es un motivo para afectar la imagen corporal. Pídales que comenten sobre ello y que planteen la actitud que tomaran después en su práctica. Refuerce sobre el tema.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo general y en 3 grupos en círculo en el espacio de prácticas.

Inicie la sesión haciendo actividades de acondicionamiento previo del organismo, incorporando un juego adecuado. Busque en archivo de soporte.

Trate de fortalecer la estructura e imagen corporal de los y las estudiantes practicando el Juego: “Hay un extraño en mi casa”: Por cada grupo en círculo, distribuya aros en el piso tantos como alumnos hay, menos uno.

Con los aros forma un círculo y uno al centro, donde se colocará un o una estudiante. El resto de estudiantes se desplazarán en la dirección que la o el docente indique izquierda-derecha, o en la forma que lo harán: gateando, girando, saltando con un pie, ambos pies, piernas juntas, etc. El profesor o profesora, dirá la consigna: ¡tocan la puerta! Es entonces cuando cada quien buscará entrar en un aro. El niño o niña que está en aro del centro, tiene que intentar meterse en uno de los aros que le rodea. Si lo consigue, el niño o niña que ha quedado fuera va al centro.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Tres grupos en el espacio de prácticas.

Para identificar el dominio de su imagen corporal y su colaboración con los demás, póngalos a jugar “El tren ciego”, que está en el archivo de soporte.

Materiales:

25 aros hula (u otro material alternativo), 12 conos.

Puntos de atención:

Siempre debe estar pendiente del fortalecimiento de la imagen corporal de sus estudiantes, en cada sesión que les desarrolle.

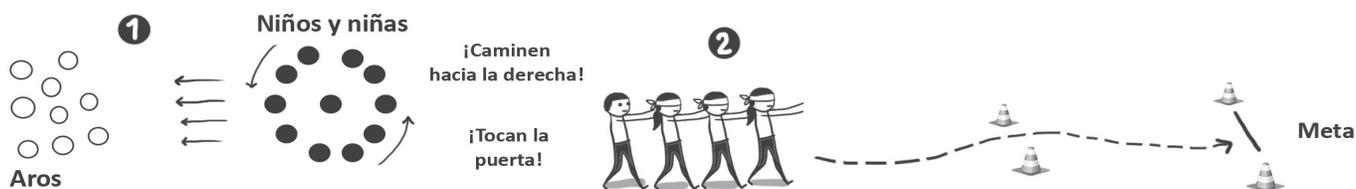
Lo que debemos saber:

Esta imagen corporal se constituye por un componente perceptivo, un componente cognitivo-afectivo y un componente conductual que se encuentran interrelacionados entre sí.

4

EVALUACIÓN

Déjeles la tarea de escribir en una hoja de papel, la descripción de su imagen corporal. Que incorporen un dibujo de su cuerpo tal como lo perciben. Registre en una lista de cotejo los resultados. Determine los criterios con base al indicador de logro.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Factores que influyen en la flexibilidad corporal: **Exógenos** (hora del día y temperatura ambiente). **Endógenos** (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud).

LECCIÓN 02: Mi cuerpo flexible.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención del daño en músculos articulaciones y tendones en la ejercitación de la flexibilidad.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.4 Evidencia incremento de la flexibilidad en las articulaciones de las extremidades y el tronco, considerando responsablemente factores endógenos y exógenos presentes y previniendo posibles daños en las partes ejercitadas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo.

Comentarles que el cuerpo tiene la capacidad de extenderse y flexionarse, lo que le permite hacer movimientos amplios. ¿Quién puede extender su cuerpo muy largo, largo, largo? ¿Quién puede tocar la punta de sus pies sin flexionar sus rodillas? En esta sesión haremos actividades de ese tipo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo toda la sección y en parejas.

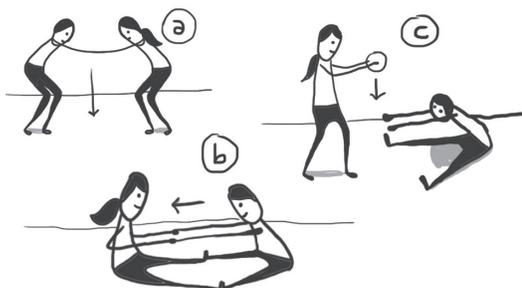
Realice actividades juegos psicomotrices, en donde preparen su cuerpo para actividades físicas más fuertes. Enfaticé en movimientos de las articulaciones haciendo flexiones y extensiones de sus extremidades, tronco, cuello, brazos y piernas; ayudándose mutuamente con materiales y sin ellos.

Propuesta: Organizados en pareja de frente, con sus manos sobre el hombro del compañero o compañera y piernas abiertas hacen presión con sus brazos hacia abajo. Sentados en parejas de frente, con las piernas extendidas y abiertas, se toman las manos y halan hacia atrás lo más que puedan, alternadamente. Utilizando pelotas y botellas plásticas. Un niño o niña se sienta con las piernas abiertas y extendidas, su pareja estará de pie frente a él o ella. Le deja caer el objeto en medio de los pies o alternando pie derecho e izquierdo. Quien está sentado trata de cachar el objeto con ambas manos, de tal manera que flexione amplio sus piernas y tronco hacia adelante.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo toda la sección o pequeños grupos en el espacio de prácticas físicas.

Diríjales para que hagan actividades donde apliquen la flexibilidad de tronco y extremidades. En círculo o en fila toda la sección (o en grupos), se colocan con las piernas abiertas a una distancia que les obligue amplia flexibilidad. Con ambas manos se transferirán un objeto. Establezca un tiempo prudencial para que el objeto recorra todo el círculo o fila.



Materiales:

4 o 6 conos señaladores, 15 pelotas o botellas plásticas.

Puntos de atención:

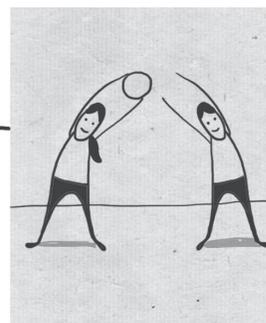
De acuerdo a su criterio puede organizarlos en diversas formas de tal manera que se le haga más efectiva la práctica de la flexibilidad. El material que se sugiere utilizar no es prioritario, puede utilizar el que usted considere que sea más eficaz o se facilite en su contexto.

Lo que debemos saber:

La flexibilidad es la mayor amplitud de movimiento que permite una articulación.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelos en la práctica e identifique los aventajados y los que requieren más práctica, registre los resultados en una lista de cotejo. Cree criterios con base al indicador de logro.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Factores que influyen en la flexibilidad corporal: Exógenos (hora del día y temperatura ambiente). Endógenos (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud).

LECCIÓN 02: Mi cuerpo flexible.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad en tener en cuenta los factores exógenos y endógenos como indicadores para ejercitar la flexibilidad.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.4 Evidencia incremento de la flexibilidad en las articulaciones de las extremidades y el tronco, considerando responsablemente factores endógenos y exógenos presentes y previniendo posibles daños en las partes ejercitadas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo.

Recuérdelos lo que es flexibilidad del cuerpo y que hay factores muy válidos que influyen en ella: exógenos y endógenos. Pregúntelos: ¿Cómo se sienten para realizar los ejercicios de flexibilidad? ¿Dispuestos? ¿Bien de salud?

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo y en 3 columnas, en el espacio de prácticas.

Realice un juego motriz para animarles y comenzar el acondicionamiento previo del organismo.

Promuévalos incremento de la flexibilidad con la siguiente actividad: **La carrera de los elefantes.** En columna, se inclinan hacia adelante, colocan su brazo izquierdo hacia atrás entre sus piernas y le toman la mano derecha al compañero o compañera que tiene atrás. De esta manera, todos quedarán tomados de sus manos y, en esa posición que se desplacen de un punto a otro predeterminado. Para promoverles el cooperativismo, establézcales un tiempo para recorrer el espacio. Si después lo considera necesario realice competencia sana entre los tres grupos, a ver quien llegará primero a la meta.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tres columnas.

Las cabezas de las columnas se colocan con ambas manos por su lado izquierdo con una pelota (o cualquier objeto manipulable) y la coloca en el piso, atrás de él o ella. El compañero o compañera siguiente, la recoge con ambas manos y lo pasa atrás por su lado derecho, a colocarlo en el piso para que el siguiente compañero haga la misma actividad que los anteriores. Repetir la dinámica de acuerdo a su criterio. Promueva el juego cooperativo pidiéndoles que lo hagan sin que ninguno en el grupo se equivoque.

Materiales:

3 pelotas (o algún material alternativo), 6 conos o platos señaladores (o algún material alternativo).

Puntos de atención:

Orientarles para que estén pendientes en la práctica de no realizar extensiones muy extremas, para evitar daños en los músculos, tendones y columna vertebral.

Lo que debemos saber:

Las ventajas de la flexibilidad son:

1. Aumenta las posibilidades y repertorio de movimientos. 2. Previene daños o lesiones (desgarros, tirones, contracturas y roturas musculares, así como problemas articulares, tendinitis, etc.).

4

EVALUACIÓN

Aunque en una o dos sesiones es difícil observar mejora óptima, valore el esfuerzo, dedicación e interés en las prácticas; registre sus apreciaciones en una lista de cotejo. Refuerce a quienes tienen desventaja en sus aprendizajes.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.

LECCIÓN 03: Valoro mi postura al correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la función de apoyo y estabilidad de la oscilación de brazos y piernas en la carrera.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.6 Corre mostrando autonomía en el movimiento cíclico de piernas en el plano vertical (hacia adelante), acorde con el balanceo controlado de brazos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo círculo.

Inicie la sesión preguntado ¿Cómo corremos? ¿Existe una sola forma de correr? Escuche dos o tres respuestas y comente que al ejecutar una postura correcta nuestra carrera es más eficiente e incluso más rápida.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio y en círculo.

Utilizando un juegos desarrolle el acondicionamiento previo del organismo de sus estudiantes para ejecutar el resto de la sesión (ver archivo de soporte).

Oriénteles para desplazarse en el espacio, intercalando tres posiciones a diferentes señales: Elevando rodillas (hacia el pecho); Elevando talones (talón - glúteo); Balanceando solo los brazos.

Organíceles en círculo para la actividad “Pato-ganso”. Un alumno o alumna, camina alrededor del círculo tocando a cada uno de sus compañeros y compañeras en la cabeza, repitiendo: “pato” hasta elegir a uno que le dirá “ganso”. Él o ella deberá correr y ambos rodearán el círculo para ocupar el espacio vacío antes que el otro. Aplicar variantes como: correr elevando rodillas, correr con las manos en la cintura (concientizando sobre la importancia del balanceo correcto de brazos), correr elevando talones.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 2 o más columnas.

Organícelos en dos columnas para ejecutar carreras de relevo. A la señal, el primero de cada columna corre hasta tocar una marca a una distancia determinada y regresa para dar la salida al siguiente y así sucesivamente. Establezca un tiempo mínimo en el que ambas columna deba completar la actividad.

Materiales:

Conos señaladores (o material alternativo).

Puntos de atención:

En la carrera el movimiento del braceo permite mantener un buen balance de cuerpo. No forzar la postura los brazos deben ir relajados y cómodos.

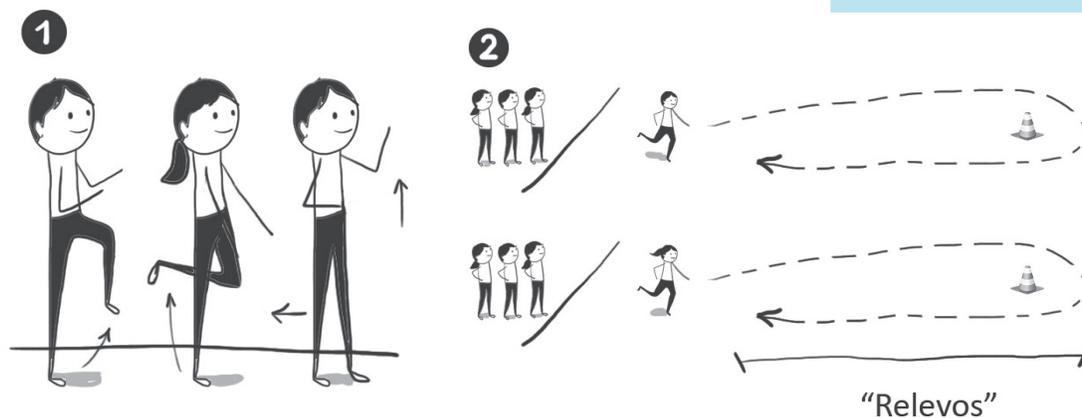
Lo que debemos saber:

En la carrera, debemos intentar mantener el tronco vertical, con una pequeña inclinación hacia adelante; pero sin que sea muy pronunciada ya que ocasiona dolor. Uno de los principales errores de las personas corredoras, es inclinar el cuerpo hacia adelante pues aparece la fatiga.

4

EVALUACIÓN

Con base a la experiencia anterior invíteles a reflexionar ¿Por qué son importantes los brazos cuando corremos? ¿En qué me ayuda una postura correcta al correr? Ejemplifique con las sensaciones percibidas al experimentar las actividades de esta sesión. Registre sus apreciaciones en una lista de cotejo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.

LECCIÓN 03: Valoro mi postura al correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la función de apoyo y estabilidad de la oscilación de brazos y piernas en la carrera.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.5 Corre mostrando confianza y estabilidad, oscilando los brazos en el plano vertical, con un ángulo de más o menos 90° en el codo y un desplazamiento de más o menos 90°

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo.

Solicíteles que comenten lo que hicieron en la sesión pasada. Para que recuerden las actividades de carrera, y que en esta ocasión experimentaremos nuevas formas. Explique brevemente la postura correcta de brazos y piernas al correr.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.
3 ó 4 columnas.

Mediante la aplicación de una actividad lúdica, condicione las partes del cuerpo de sus estudiantes para realizar actividades físicas de aprendizaje de esta sesión (ver archivo de soporte). Realice la dinámica el “Robot”. Dispersos en un espacio delimitado, un o una estudiante deberá perseguir a los demás. Al tocar a alguien, él o ella deberán comenzar a desplazarse moviéndose como “robot” no podrá flexionar las rodillas y deberá balancear los brazos en un ángulo de más o menos 90°. Podrá ser liberado si otro compañero o compañera pasa por debajo de sus piernas.

Desarrolle una actividad de carrera de relevos. Divida el grupo en 3 o 4 columnas, a la señal deberán hacer el recorrido con diferentes variantes: correr normal, con las manos en el cuello, con las manos agarradas y ubicadas atrás.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

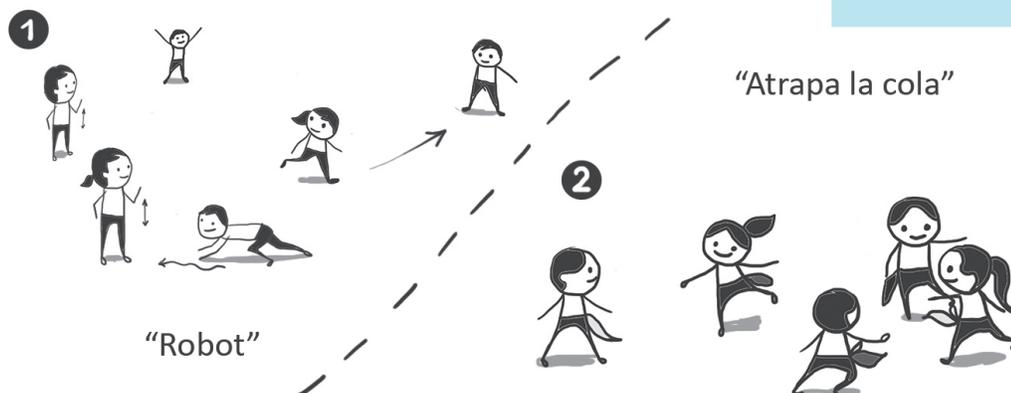
Dispersos en el espacio

Realice el juego “Atrapa la cola”. Utilizando pañuelos o tiras de tela cada uno la colocará simulando una cola. A la señal, corren tratando de robar la cola al compañero o compañera a la vez que evitan que roben la suya. Gana quien logre conseguir más “colas”. Puede aplicar otras variantes que considere pertinentes dentro de la misma actividad.

4

EVALUACIÓN

Con base a la experiencia de la sesión, invíteles a reflexionar ¿De qué manera me siento más cómodo al correr? ¿Qué importancia tiene mi postura en la eficiencia de carrera? Ejemplifique con base a las experiencias de las actividades ejecutadas. Registre sus valoraciones por medio de una escala de valoración.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.

LECCIÓN 03: Valoro mi postura al correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la función de apoyo y estabilidad de la oscilación de brazos y piernas en la carrera.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.6 Corre mostrando autonomía en el movimiento cíclico de piernas en el plano vertical (hacia adelante), acorde con el balanceo controlado de brazos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De frente al Profesor.

Coménteles que seguirán realizando actividades para mejorar su postura de carrera. Pregúnteles: ¿Cuántos pueden correr correctamente? ¿Por qué consideran que lo hacen correctamente? Escúcheles y luego coménteles basándose en sus respuestas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.
En parejas.

Realice ejercicios previos para el acondicionamiento previo del organismo, preparando el cuerpo para las actividades de la sesión (ver archivo de soporte)
Invíteles a realizar el juego “Carrera de bola”, se hacen varios grupos para que formen un círculo. A cada círculo se les entregará un balón. El balón empezará a pasarse de mano en mano a la señal del docente. Quien lo tenga lo pasará y saldrá corriendo rodeando el círculo y tratará de llegar a su puesto antes que el balón.

Póngales a practicar la dinámica “Caballitos”. Por parejas uno toma de la cintura al otro. Quien está tomado de la cintura deberá correr una distancia determinada, elevando las rodillas y balanceando los brazos de forma coordinada. Quien toma de la cintura deberá limitar levemente el desplazamiento de su compañero o compañera; pero no por completo. Al completar el recorrido cambian los roles. Haga énfasis en la posición correcta de brazos y en la elevación completa de las rodillas.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 3 ó 4 columnas.

Organíceles carreras de relevos. Establezca una marca de salida y una de retorno. A la señal salen los primeros de cada columna con un distintivo que sirva para el relevo (bastón corto, pañuelo, etc.), al completar el recorrido entregaran el distintivo al otro compañero o compañera. Ganan todas las columnas, porque la misión es correr al mismo ritmo o velocidad. Puede aplicar variantes con base a distancia o recorridos.

Materiales:

Conos señaladores, Distintivo para relevos (bastones cortos, pañuelos, botellas plásticas pequeñas, etc.)

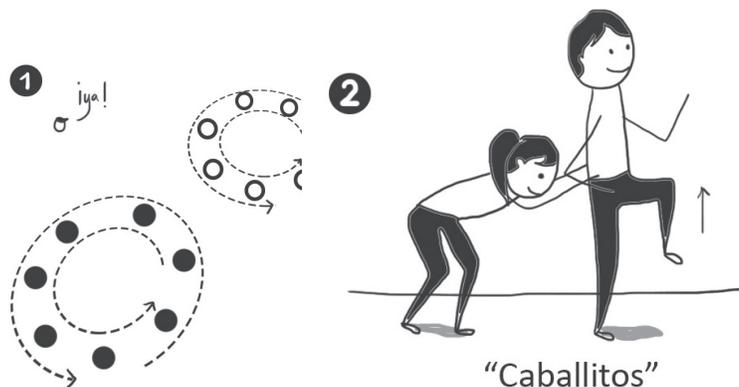
Puntos de atención: Es importante corregir la postura del cuerpo en la ejecución de los ejercicios, realice correcciones de manera general para no romper el dinamismo de la clase.

Lo que debemos saber:

La elegancia al correr, la eficiencia de carrera al igual que la resistencia y la fuerza, se mejoran a través del entrenamiento constante.

4 EVALUACIÓN

Al evaluar, utilice los criterios establecidos con base al indicador de logro. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo. Registre además aquellos estudiantes que necesitan refuerzo y establezca estrategias de apoyo para futuras sesiones.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.

LECCIÓN 03: Valoro mi postura al correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la función de apoyo y estabilidad de la oscilación de brazos y piernas en la carrera.



SESIÓN 04

Indicador de logro: 1.5 Corre mostrando confianza y estabilidad, oscilando los brazos en el plano vertical, con un ángulo de más o menos 90° en el codo y un desplazamiento de más o menos 90°.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De frente al Profesor

Reflexione que todas las personas tenemos la capacidad de correr. Pregúnteles ¿Qué debemos hacer para correr de forma eficiente? Escuche las respuestas y con base a eso, socialice ideas concluyentes sobre la posición correcta del cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En columnas.

Realice una o dos actividades lúdicas para la activación neurofisiológica del organismo, preparando el cuerpo para las actividades de la sesión. (Ver archivo de soporte)

Solicíteles que, desde la posición de pie se desplacen, uno tras otro de cada columna, con la pierna a la altura de la rodilla y recta, brazos flexionados, a la altura del pecho y la vista al frente. No se puede desviar la vista, ni correr. Luego se desplazaran con la vista lateral y finalmente con paso de trote (corriendo a un ritmo medio) y en marcha (caminar a paso coordinado).

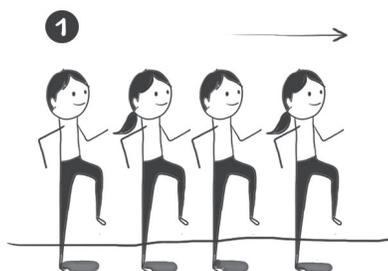
Se colocara una cinta o trazo en el suelo de unos 20 metros de largo aproximado (pueden ser las líneas laterales de la cancha de baloncesto), los niños en posición de pie y de frente saldrán trotando sin correr (tratando de formar un ángulo de 90° grados aproximadamente entre el muslo y cadera) y avanzaran contactando al menos con un pie la cinta o trazo en el suelo. No pueden despegarse de la cinta o trazo, si sucede debe comenzar de nuevo. Pueden practicar esta dinámica de dos a tres veces. Imprégnele enfoque lúdico a la actividad, podría ser que simulen algún animal que corre de esa manera.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Parejas en columnas.

Organice la dinámica “Carrera de parejas en relevo”. En parejas deben correr hasta llegar a un punto marcado y regresar, para dar la salida a la siguiente pareja. Promueva en el grupo el brindar animo a los que corren.



Materiales:

Conos señaladores, lazo o cinta.

Puntos de atención: Puede repetir estos y otros ejercicios varias veces, ello facilitara la apropiación de los aprendizajes por parte de los estudiantes.

Lo que debemos saber:

Trabajar la técnica de carrera nos permitirá correr más rápido con menos esfuerzo, con elegancia, de manera que todo el esfuerzo del cuerpo se destine a avanzarnos hacia delante aprovechando al máximo la energía aplicada.

4

EVALUACIÓN

Aplique evaluación formativa con base al indicador de logro, deduzca criterios de él, obsérvelos y registre las apreciaciones en una lista de cotejo o escala de valoración. Refuerce a los estudiantes que lo requieran.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El lenguaje corporal como complemento en la comunicación.

LECCIÓN 04: Me expreso con mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad al apoyar la conversación con gestos y movimientos.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.7 Presenta creatividad y coherencia al acompañar la conversación con gestos y movimientos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Inicie la sesión expresándose solamente con gestos sin hablar, luego explíqueles que utilizó lenguaje corporal. Reflexione acerca del lenguaje corporal y como se usa en todas las acciones cotidianas. Permita a sus estudiantes que ejemplifiquen con los gestos utilizan diariamente.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.

Diríjales para hacer ejercicios de estiramiento muscular y movimientos de las articulaciones. Para motivarlos a la práctica ejecute un juego motriz. Búsquelo en archivo de soporte.

Promuévalas la ejecución de gestos utilizando un cuento en donde los y las estudiantes simulen las escenas que usted les narrará. Trate de que sea una narración que les exija mucha expresión corporal. Que caminen, salten, corran, se detengan, regresen, se asusten, se admiren, se rían, se enojen, etc. identifique el recorrido con conos señaladores u otro material alternativo.

Al finalizar el recorrido, por parejas compartirán en el pleno esta experiencia. Recomiéndeles que utilicen muchos gestos y movimientos de su cuerpo.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tríos dentro o fuera del aula de clases.

Que cada trío se reúna y cree una historieta, una anécdota, etc. y la organicen para contárselas a sus compañeros y compañeras. Enfatíeles que deben acompañar su conversación con gestos y movimientos al hacer su narración.



Materiales:

Conos señaladores (o material alternativo: botellas plásticas, mitades de pelotas plásticas deterioradas, etc.)

Puntos de atención:

Es muy difícil alcanzar el indicador de logro en una sesión, por lo que se sugiere repetir las actividades o crear otras que promuevan mayor aprendizaje.

Lo que debemos saber:

La expresión corporal es la comunicación que hacen las personas con gestos y movimientos de su cuerpo. Está considerada más efectiva que la expresión verbal. Todos utilizamos la expresión corporal y facial, sin embargo es importante fortalecerla para tener mayor efectividad en la comunicación.

4 EVALUACIÓN

Retome el indicador de logro y establezca criterios con base a él. Obsérvelos al hacer su narración y registre en una lista de cotejo o escala de valoración la creatividad con la que participan. Ponga atención a los y las que requieren refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El lenguaje corporal como complemento en la comunicación.

LECCIÓN 04: Me expreso con mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad al apoyar la conversación con gestos y movimientos.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.7 Presenta creatividad y coherencia al acompañar la conversación con gestos y movimientos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Solicíteles que hagan gestos en relación al estado de ánimo que usted les mencionará (enojado, tristes, enfermos, alegres, muy alegres). Procure no mencionar sentimientos que no comprendan. Coménteles que todos los gestos realizados son expresiones corporales, formas de comunicarse del cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.

Realice algún juego que ayude a sus estudiantes a preparar su cuerpo para la actividad. Además realizar, algunos ejercicios que complementen el acondicionamiento previo del cuerpo (ver archivo de soporte).

Elabore papelitos con nombre de distintos animales: perro, gatos, vacas, pollos, etc. Deben ser varios de un mismo animal. Entregue uno a cada niño nadie puede decir que animal es. A la señal del docente, deberán emitir sonidos e imitar con gestos el animal asignado y en función de éste se agruparán. Puede mezclar y repartir varias veces los roles para que todos experimenten diferentes imitaciones.

Organice la Técnica “El escultor”. En parejas uno será el escultor y el otro la estatua, a la indicación del docente, el escultor o escultora tratará de representar la indicación recibida en la estatua: frío, calor, lanzar, saltar, etc. Para lograrlo, debe mover las partes del cuerpo de su compañero o compañera, de tal manera que exprese lo solicitado. Después cambian de roles. Puede incorporar diferentes expresiones de sentimiento o acciones corporales para diversificar la actividad.

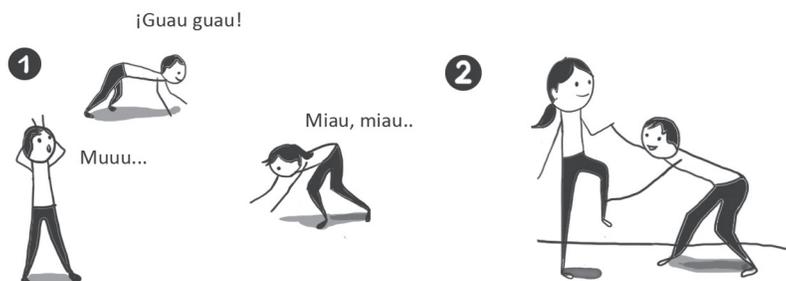
En parejas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por equipos.

Por equipos deberán buscar una experiencia que hayan vivido o alguna situación relevante; y, deberán pensar en los gestos y movimientos para expresarlo frente a sus compañeros y compañeras, quienes deberán tratar de adivinar de qué se trata. Puede definir las temáticas por ejemplo: películas, oficios, deportes o actividades al aire libre.



4

EVALUACIÓN

Obsérvelas en su forma de expresarse corporalmente, retome el indicador de logro y establezca criterios con base éste. Registre los resultados en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El lenguaje corporal como complemento en la comunicación.

LECCIÓN 04: Me expreso con mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad al apoyar la conversación con gestos y movimientos.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.7 Presenta creatividad y coherencia al acompañar la conversación con gestos y movimientos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Invíteles a reflexionar sobre la expresión gestual. Pregúnteles: ¿Cómo nos comunicamos a través de los gestos? ¿Conocen algún gesto que ocupemos con mucha frecuencia? Invíteles a mostrarlo y fortalezca los aportes de sus estudiantes con otros ejemplos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos por el área.

Juegue con sus estudiantes alguna dinámica, para realizar el acondicionamiento previo de su cuerpo, complementado con ejercicios de movilidad articular (ver archivo de soporte). Aplique el juego: “El almacén de juguetes”. Cada niño y niña elige ser un juguete (que funciona con baterías), e imitará sus movimientos y formas de desplazamiento. A una señal se le empiezan a acabar las pilas y el movimiento se hace más lento, hasta pararse. A continuación, cada niño y niña, cambiará al juguete que más le ha gustado de los que han imitado sus compañeros y compañeras. Como variante se sugiere la puesta en escena grupal de diversos juguetes: Robot que anda y llora, perrito que anda y salta, payaso que toca el tambor o platillos y anda.

Desarrolle el “Juego del eco”. El o la docente,

Un solo grupo.

indica una frase y sus estudiantes la contestan.

El docente realiza la frase con rítmica-musical, silbatos, palmadas, pisadas en el suelo, mientras los niños y niñas intentan repetir los ritmos y sonidos. Como variante puede incluir gestos y expresiones.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el área de trabajo.

Realice la siguiente dinámica: tumbados en el suelo, imitan diferentes acciones al dormir: Dormir con frío y arropados, con calor en verano, roncar, soñar, tener pesadillas, dormir plácidamente, andar sonámbulo, etc. Estimúeles para que en todo momento se expresen con naturalidad y desinhibición.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

A la hora de trabajar la Expresión Corporal, se debe tener en cuenta la colaboración de las niñas y los niños para aprovechar su dinamismo y curiosidad espontánea, en todas sus posibilidades de expresión.

Lo que debemos saber:

Las manifestaciones expresivas corporales más significativas son el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática. Todas pueden ser estimuladas en la clase de Educación Física.

4

EVALUACIÓN

Utilizando un anecdotario, registre las observaciones hechas con base a los criterios del indicador de logro. Proponga actividades de refuerzo para aquellos que lo necesiten.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El lenguaje corporal como complemento en la comunicación.

LECCIÓN 04: Me expreso con mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad al apoyar la conversación con gestos y movimientos.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 1.7 Presenta creatividad y coherencia al acompañar la conversación con gestos y movimientos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Inicie comentando que continuamos con el aprendizaje de gestos. Pregúnteles ¿Cuánto nos sirve el comunicarnos con gestos? Escuche las participaciones y a continuación coménteles que hay personas que no pueden hablar y que utilizan lenguaje a señas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos.
En grupos.

Seleccione actividades para el acondicionamiento previo del organismo. Puede aplicar juegos y actividades lúdicas que preparen el cuerpo para la actividad posterior (ver archivo de soporte).

Introdúzcales a participar en el juego “El Alarido”. Se agrupan de rodillas y la cabeza hacia adelante. Se comienza emitiendo un leve susurro que irá aumentando a medida que nos vamos levantando. En el momento de llegar a la posición de pie, se da un salto y un gran alarido. Retornan a la posición inicial y va decreciendo la intensidad de la voz hasta llegar a un susurro (despacio suben y bajan). Realice varias repeticiones. Como variante pueden imitar sonidos de animales. Organice la actividad “Las palabras monosílabas”. Se divide la clase en tres grupos y entre todos acostados en el suelo deben formar las letras de la palabra monosílaba que indique el o la docente. Ganará más puntos aquel equipo que termine antes. Ejemplo: Día, Luz, sol, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas.

Realice la dinámica “Las figuras deportivas”. Por parejas sin hablar, deben realizar gestos que representen o hagan referencia de algún deporte indicado por el o la docente. Se ganarán puntos en función de la representación acertada.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

La metodología utilizada en la expresión corporal, debe favorecer la reflexión, la observación y creación. Además, debe permitir las relaciones grupales, desarrollando la tolerancia, solidaridad y el respeto por el compañero y compañera.

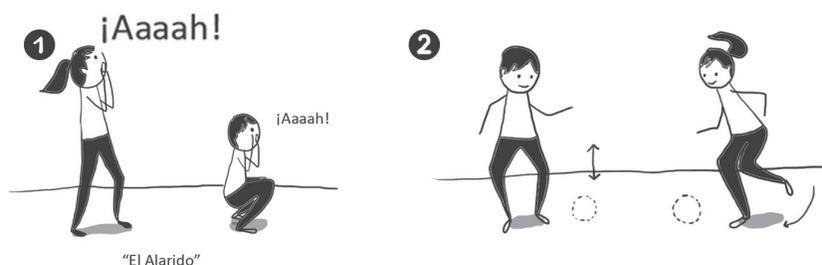
Lo que debemos saber:

La expresión corporal constituye un medio de integración social. Mejora la autoestima, la autovaloración y la socialización.

4

EVALUACIÓN

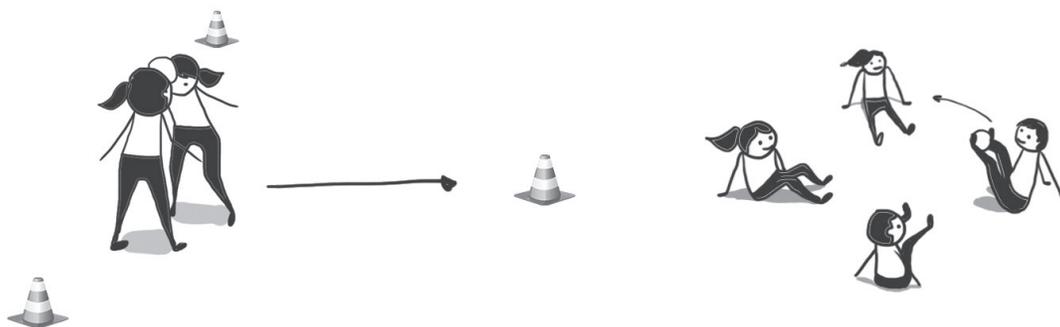
Observe la participación en las actividades y registre sus valoraciones basadas en el indicador de logro; por medio de una lista de cotejo o un anecdotario.



CUARTO GRADO

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

SEGUNDO TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

- *“Habituar las condiciones orgánicas que faciliten y garanticen el pleno desarrollo y funcionamiento del organismo en la ejercitación física aplicando la respiración consciente y adecuada al realizar esfuerzos de corta, mediana y larga duración, así como el control del equilibrio y la orientación espacial para potenciar las propiedades físicas y fisiológicas del organismo”.*

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del cuarto grado con los de tercero y quinto grados, que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los estudiantes de cuarto grado que se perfilan hacia el quinto grado.

TERCER GRADO	CUARTO GRADO	QUINTO GRADO
1. Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.	1. Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización: <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos. • Movimientos de lubricación. • Activación del sistema cardio vascular. 	1. Principios básicos para el desarrollo de la capacidad física. <ul style="list-style-type: none"> • Aumento gradual del esfuerzo físico. • Continuidad de la ejercitación física. • Frecuencia de la ejercitación física semanal. • Cantidad de trabajo (distancia y repeticiones). • Tipo de esfuerzo (leve, mediano e intenso).
2. Algunos riesgos de lesión en músculos y tendones en la ejercitación de la flexibilidad.		
3. Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).	2. El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, media y larga duración.	2. Respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico: <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la frecuencia cardíaca. • Incremento del flujo sanguíneo. • Activación de más vasos capilares.
4. Postura de piernas y pies en la fase de impulso del cuerpo en la carrera.		
5. Formas de cagar con diversos objetos y en diferentes posturas.	3. Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juego.	3. Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.
6. Bilateralidad y su aplicación para el buen desempeño físico.		
7. Factores perceptivo-espaciales, anatómicos y fisiológicos que intervienen en la conducción de objetos.	4. Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.	4. Puntos cardinales y referentes en la orientación de movimientos en direcciones específicas.
	5. Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: <ol style="list-style-type: none"> Analizador visual Analizador laberíntico Analizador kinestésico. 	5. Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.
	6. Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.	
8. Definición de rapidez factores que la determinan.		

3. PLAN DE ENSEÑANZA (19 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: “Preparo mi cuerpo para el ejercicio”	4	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución de la secuencia de actividades de acondicionamiento previo a la realización de un esfuerzo físico vigoroso y/o prolongado. Ejecución de actividades de recuperación después de la actividad física.
Lección 2: “Me oriento en el espacio”	3	<ul style="list-style-type: none"> Recorridos, giros y saltos en relación a puntos de referencia del entorno natural (volcanes, ríos, árboles, lagos, puesta y salida del sol).
Lección 3: “Analizo y controlo mi equilibrio”	3	<ul style="list-style-type: none"> Ejecución controlada de diversas acciones motrices que generan desequilibrio-equilibrio, manipulando objetos e instrumentos. Explicación del origen.
Lección 4: “La respiración en el ejercicio”	5	<ul style="list-style-type: none"> Regulación consciente de la respiración al realizar esfuerzos físicos de corta, media y larga duración, registrando los cambios que se presentan.
Lección 5: “Lanzo, atrapo y me divierto”	4	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas para la utilización óptima de las extremidades y el tronco en la manipulación, recepción, empuje, golpe y lanzamiento de objetos.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> Interés por crear las condiciones apropiadas para la ejercitación física vigorosa y prolongada. Perseverancia en efectuar las actividades de acondicionamiento previo y de vuelta a la calma. Interés por relacionar los elementos naturales del entorno en su orientación espacial. Perseverancia en lograr y mantener equilibrio en diversas acciones físicas. Seguridad al caminar sobre superficies o instrumentos altos. Atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo. Valoración positiva de la funcionalidad del cuerpo humano. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“PREPARO MI CUERPO PARA EL EJERCICIO”.

En esta lección se desarrollan actividades en las que los y las estudiantes se van apropiando de los procesos de acondicionamiento previo del organismo, para ejecutar posteriormente actividades de mayor intensidad. Se busca crear el interés por acondicionar su cuerpo antes de actividades vigorosas y prolongadas.

LECCIÓN No. 2.

“ME ORIENTO EN EL ESPACIO”.

Acá se utilizan puntos de referencia del entorno natural para que adquieran dominio de su orientación espacial en el contexto donde se movilizan. Hay una relación con los puntos cardinales, por tanto se enfatiza en crear el interés para que utilicen elementos naturales del entorno en beneficio de su orientación espacial.

LECCIÓN No. 3

“ANALIZO Y CONTROLO MI EQUILIBRIO”.

Se orienta sobre una ejecución de actividades motrices, en las que se generan equilibrio-desequilibrio, de manera lúdica y manipulando objetos e instrumentos. Con esto se pretende fortalecer el equilibrio y lograr seguridad al caminar sobre superficies o instrumentos altos.

LECCIÓN No. 4

“LA RESPIRACIÓN EN EL EJERCICIO”.

En esta lección se promueve el aprendizaje de los procesos de respiración que el cuerpo realiza en actividades de gran esfuerzo físico. Los cambios que se tienen en la respiración durante la práctica de diversas acciones, que exigen diferentes esfuerzos y la atención adecuada del proceso respiratorio.

LECCIÓN No. 5

“LANZO, ATRAPO Y ME DIVIERTO”.

Las diversas actividades diseñadas en esta lección, impulsan al estudiante a utilizar óptimamente las extremidades y el tronco en la manipulación, recepción, empuje, golpe y lanzamiento de objetos. Lo que le da una valoración positiva de la funcionalidad de su cuerpo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización: - estiramientos, - movimientos de lubricación, - Activación del sistema cardiovascular.

LECCIÓN 01: Preparando mi cuerpo para el ejercicio.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.1 Ejecuta con interés secuencias de actividades de acondicionamiento, describiendo sus beneficios en el sistema cardiovascular y óseo-articular.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por crear las condiciones apropiadas para la ejercitación física vigorosa y prolongada.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Al inicio pregúnteles: ¿Por qué debemos preparar el cuerpo para jugar un deporte? Escuche algunas respuestas y fortalézcalas. Explíqueles que es necesario acondicionar el sistema cardiovascular, los músculos y tendones con diversas acciones físicas. Busque información en el archivo de soporte.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.

Realice ejercicios de acondicionamiento previo del organismo, flexiones y extensiones de miembros del cuerpo. Se recomienda realizar algún juego psicomotor. Ver archivo de soporte

Desarrolle ejercicios adecuados para el acondicionamiento previo dirigido a las diversas partes del cuerpo. Ejecute por ejemplo: Saltos pequeños con pies juntos, alternando ambos; Flexión y extensión de rodillas; rotación de cuello y tronco, etc. Vaya explicándoles cómo hacerlo y su influencia en el cuerpo.

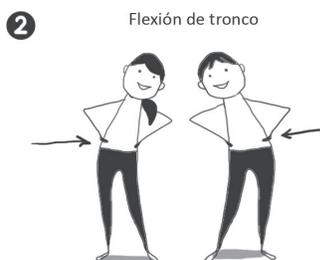
Ejemplo: Al hacer ejercicios de flexión de piernas se está acondicionando (lubricando y estirando) las articulaciones de las rodillas, tobillos y articulaciones coxofemorales (articulación entre el fémur y el coxis). Eso nos ayuda a proteger los tendones y músculos que conectan las respectivas articulaciones, puesto que si no las acondicionamos hay riesgo de daño. Ver archivo de soporte.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos en el predio de prácticas.

Alterne pares de equipos para que realicen juegos de algún deporte que considere apropiado al contenido. Solicítele que hagan ejercicios de acondicionamiento previo antes de realizar el juego deportivo. Indúzcalos a realizar ejercicios adecuados al deporte que van a practicar.



Materiales:

Pelotas del deporte seleccionado a practicar, conos señaladores (o material alternativo).

Puntos de atención:

Es importante que los oriente sobre los ejercicios necesarios para un acondicionamiento adecuado de acuerdo a las actividades físicas fuertes que practicarán posteriormente. Los niños y niñas deben ir aprendiendo la importancia del acondicionamiento previo para su salud preventiva.

Lo que debemos saber:

El acondicionamiento previo es lo mismo que decir calentamiento, activación física o activación neurofisiológica del organismo. Y ayuda a preparar el cuerpo para realizar posteriormente actividades físicas de mayor intensidad o esfuerzo.

4

EVALUACIÓN

Obsérveles al hacer sus actividades de acondicionamiento previo. Evalúeles con base a criterios deducidos del indicador de logro y registre sus resultados en una lista de cotejo. Registre además, a los y las estudiantes en desventaja para reforzarlos en sus sesiones posteriores.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización: - estiramientos, - movimientos de lubricación, - Activación del sistema cardiovascular.

LECCIÓN 01: Preparando mi cuerpo para el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y perseverancia para aprender actividades de acondicionamiento de su organismo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.1 Ejecuta con interés secuencias de actividades de acondicionamiento, describiendo sus beneficios en el sistema cardiovascular y óseo-articular.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Coménteles que en esta sesión continuaremos con actividades de acondicionamiento previo. Pregúnteles: ¿Existe una forma única de realizar el acondicionamiento previo? ¿Qué tipo de actividades podemos realizar con este fin? Coménteles que también podemos implementar juegos de activación con este propósito (ver archivo de soporte).

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos.
En columnas.

Aplique uno o dos juegos de activación que permita condicionar las partes del cuerpo y prepararles para las actividades posteriores (ver archivo de soporte).

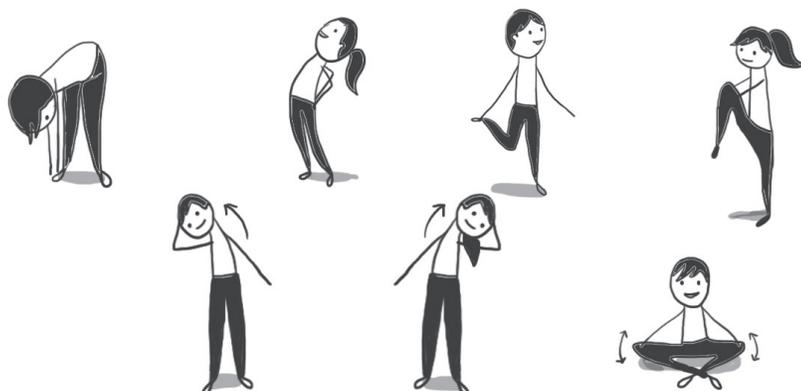
Explíqueles que posterior a la activación del organismo y elevación de la temperatura es importante realizar estiramientos en los músculos para prepáralos para el esfuerzo. Introdúzcalos a ejecutar ejercicios de estiramiento de forma descendente: cuello, hombros, antebrazos, tronco, espalda, piernas y tobillos. Coménteles que es importante sostener la posición correcta por 8 o 10 segundos ejercitando ambos lados del cuerpo. Consulte los ejercicios en el archivo de soporte.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por equipos.

Organice un juego deportivo puede ser baloncesto o fútbol. Puede organizar varios equipos y establecer orden de participación con tiempos de espera cortos para dinamizar la acción.



4

EVALUACIÓN

Para la evaluación observe que las posturas adoptadas durante los estiramientos sean correctas y con una ejecución controlada. Utilice un instrumento de evaluación y proponga actividades de reforzamiento para los estudiantes que lo requiera.

Materiales:

No se necesita material.

Puntos de atención:

Durante los estiramientos la postura y mantenimiento de la misma son fundamentales para proteger los músculos, tendones y ligamentos. Por lo que una orientación adecuada es de suma importancia.

Lo que debemos saber:

Antes de iniciar una actividad física, debemos incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de relajación, de falta de tonicidad muscular, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización: - estiramientos, - movimientos de lubricación, - Activación del sistema cardiovascular.

LECCIÓN 01: Preparando mi cuerpo para el ejercicio.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.1 Ejecuta con interés secuencias de actividades de acondicionamiento, describiendo sus beneficios en el sistema cardiovascular y óseo-articular.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia en efectuar las actividades de acondicionamiento previo y vuelta a la calma.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Como refuerzo de la clase anterior, solicíteles que comenten ¿Qué actividades podemos realizar para un acondicionamiento previo? Explíqueles que este puede ser más o menos intenso en dependencia de que actividad se realizara posteriormente (ver archivo de soporte).

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.
Por equipos.

Ejecute ejercicios de movilidad articular de todas las partes del cuerpo: cuello, hombros, codos, cintura, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo las acciones por 10 segundos o entre 5 a 10 repeticiones (veces) como máximo.

Explique la importancia de la movilidad articular previo a una actividad (ver archivo de soporte). Solicite que realicen ejercicios orientados al calentamiento, luego organice el juego “Zorros y conejos”. Divididos en dos grupos en un espacio delimitado. Se asigna un espacio que será la “madriguera”. Los zorros deberán perseguir a los conejos si éstos son capturados deben ir al lugar asignado como madriguera. Luego intercambian roles. Como variante los conejos pueden ser liberados si son tocados por un compañero o compañera.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por equipos.

Organice los estudiantes en equipos para jugar un deporte, puede ser fútbol, baloncesto u otro de conjunto. Solicíteles que por equipos realicen un calentamiento basado en las experiencias previas relacionadas al contenido. Y luego que realicen el juego.

Materiales:

No se necesita material.

Puntos de atención:

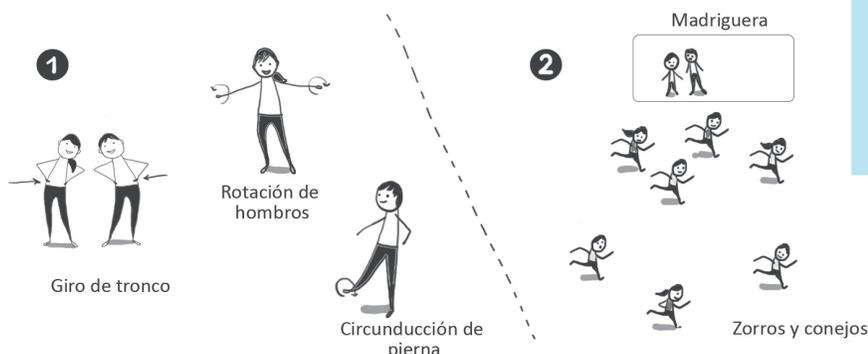
Con los ejercicios de movilidad pretendemos estimular (mover) las articulaciones que van a trabajar en la segunda parte del calentamiento. Con esta movilización preparamos ligamentos y tendones para una actividad más intensa de lo habitual.

Lo que debemos saber:

Cada articulación de nuestro cuerpo, posee direcciones y rangos de movimiento específicos, por lo que los ejercicios deben ser diseñados y orientados tomando en cuenta estas posibilidades. De esta forma fortalecemos estas estructuras y prevenimos posibles lesiones.

4 EVALUACIÓN

Reflexione con los y las alumnas las sensaciones que tienen al estar inactivos y luego durante la clase ¿Qué diferencias perciben en su cuerpo? Refuerce los comentarios. Y registre los aportes de cada estudiante.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización: - estiramientos, - movimientos de lubricación, - Activación del sistema cardiovascular.

LECCIÓN 01: Preparando mi cuerpo para el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia en efectuar las actividades de acondicionamiento previo y vuelta a la calma.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 2.1 Ejecuta con interés secuencias de actividades de acondicionamiento, describiendo sus beneficios en el sistema cardiovascular y óseo-articular.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles: ¿Cómo acondicionamos el cuerpo en diferentes climas frío o calor? ¿Qué sensaciones sienten en un día frío? Escuche los comentarios y refuerce explicando que la intensidad y tiempo de duración del acondicionamiento previo depende de factores como la edad, clima, género, hora del día, etc. (ver archivo de soporte).

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En filas.

Ejecute una secuencia completa de acondicionamiento previo del organismo, que contenga las siguientes partes: Movilidad articular; Elevación de frecuencia cardiaca y temperatura; y, Estiramientos.

Puede consultar las actividades para cada fase en el archivo de soporte. Para la elevación de la frecuencia y temperatura puede utilizar ejercicios de activación variados: trote, elevación de rodillas, talones, desplazamientos laterales, progresiones etc. O bien utilizar juegos y dinámicas de activación propuestos con este objetivo.

Promueva la concentración de sus alumnos en cada fase y ejercicio a ejecutar. Comente al final sobre la importancia de esta parte de la clase y de las sensaciones que experimentan antes y después del acondicionamiento previo. Explíqueles los términos y fases relacionados al calentamiento.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por equipos.

Organice equipos para jugar un deporte, puede ser fútbol. Procure que los tiempos de espera para participar sean breves y que todos los niños y las niñas se integren en la actividad. Al final realice ejercicios de estiramiento para promover la vuelta a la calma del organismo (consulte archivo de soporte).



Rotación de hombros



Trote



Giro de tronco

4

EVALUACIÓN

Con base a criterios deducidos del indicador de logro, observe y valore el desempeño en las actividades realizadas y registre los hallazgos en una lista de cotejo o rubrica.

Materiales:

No se necesita material.

Puntos de atención:

Durante el acondicionamiento previo, y sobre todo al principio, no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos; ya que la capacidad de coordinación está disminuida. En el acondicionamiento previo no se debe crear fatiga.

Lo que debemos saber:

La percepción de que el acondicionamiento previo ha sido efectivo es individual en cada persona. A nivel práctico, uno sabe cuándo está preparado para el trabajo. Normalmente esto se sabe, cuando empieza a sudar, la temperatura se ha elevado y aparecen sensaciones psíquicas como euforia y disposición a la acción.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.

LECCIÓN 02: Me oriento en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por relacionar los elementos naturales del entorno en su orientación espacial.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.3 Se moviliza en relación a puntos de referencia naturales de su entorno y éstos con los puntos cardinales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo

Pregúnteles cuáles son los puntos cardinales y su ubicación. Escúcheles y fortalezca los conocimientos. Ubique dos estudiantes uno frente al otro, y el resto observando. Pregúnteles. ¿En qué punto cardinal está un estudiante en relación al otro? Comente que harán esas prácticas en la sesión.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En varias filas.
En 4 equipos.

Oriénteles para practicar el acondicionamiento: Movilidad articular, caminar, trotar, correr, saltar. Incorpóreles un juego motor. Busque en archivo de soporte. Oriénteles en la ubicación de los puntos cardinales. Tome como referencia elementos naturales: el sol, el mar, el volcán o un cerro, etc. Explíqueles que, donde sale el sol es el oriente o llamado también “este”, ubicarse con su brazo derecho al lado donde sale el sol. Donde se oculta el sol, es el occidente u oeste o poniente. El norte es la cordillera volcánica de Chalatenango, Cabañas y Morazán. El sur es la zona costera donde están las playas. Identifique los puntos cardinales con algunos cartelitos en el lugar del espacio de práctica. Practique la ubicación de los puntos cardinales combinándolo con actividades físicas. Organícelos en 4 equipos: 1, 2, 3, 4 y asígneles un nombre gracioso. Póngales a trotar libremente en el espacio de práctica. Mientras lo hacen, méncioneles hacia dónde se desplazarán, por ejemplo, la columna 1 al norte, la columna 2 al sur, la columna 3 al oriente y la columna 4 al poniente. Recomiéndeles que se deben colaborar para no equivocarse. Practíquela cuantas veces pueda para apropiación del aprendizaje.

Materiales:

9 aros hula.

Puntos de atención:

Utilice el mismo cuerpo del estudiante para que se oriente en la ubicación de los puntos cardinales. Su brazo derecho al lado donde sale el sol, es el oriente; el izquierdo donde se oculta o sea el poniente u occidente. Significa que al frente está el norte y a su espalda está el sur.

Lo que debemos saber:

Al poniente se le llama también occidente y oeste. Al este se le llama también oriente.

4

EVALUACIÓN

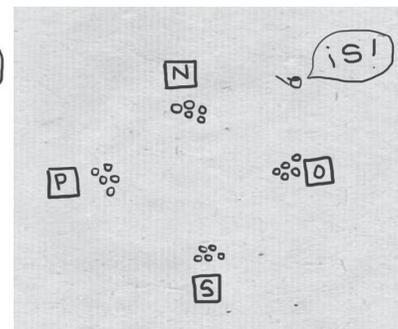
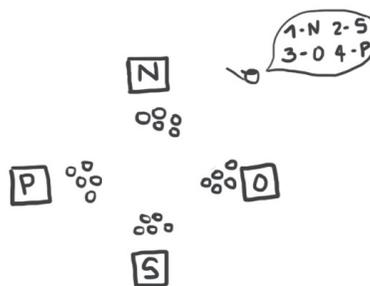
Diseñe criterios con base al indicador de logro y aplíquelos al observar a los estudiantes en su práctica. Registre los resultados en una lista de cotejo e identifique a aquellos que necesitan refuerzo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 5 equipos.

Practique el juego “Moviendo cardinales”. Organice 5 equipos, coloque cuatro en cada punto cardinal y uno en el centro. Mencione un punto cardinal, el equipo que ocupa el centro deberá moverse hacia ahí, y el resto de equipos deberán cambiar de punto, quien no logre encontrar un punto vacío pasará a ocupar el centro. Asígnele un aro hula marcando cada punto cardinal y otro a cada equipo para que se agarren de él mientras se desplazan. Variante: Mencione la palabra “Todos” y todos los puntos se moverán a la vez. Imagen 2



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.

LECCIÓN 02: Me oriento en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por relacionar los elementos naturales del entorno en su orientación espacial.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.3 Se moviliza en relación a puntos de referencia naturales de su entorno y éstos con los puntos cardinales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles ¿Cómo nos orientamos en el espacio? ¿Por qué es importante ubicarnos en nuestro entorno? Escuche los aportes y comente sobre los puntos de referencia para ubicarnos en el espacio: arriba, abajo, derecha, izquierda, atrás, delante de, etc.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.
Por grupos.

Dirija el acondicionamiento previo por medio de un juego lúdico, para preparar el cuerpo para la actividad principal (ver archivo de soporte).

Organice el juego “El gavián” toda la clase son pollos excepto uno que es el gavián que está en la línea central de la cancha. Los pollos harán lo que el gavián indique: pollos a saltar, a rodar, a caminar, etc. Pero cuando dice: pollos a volar, todos deben pasar al otro lado de la pista. El pollo que es atrapado se convierte en gavián también. Así hasta que toda la clase sean gavianes. Los gavianes solo pueden moverse lateralmente en la línea central.

Practique el juego “La cadena de dos”, un jugador o jugadora persigue al resto, cuando atrapa a uno se toman de la mano y continúan hasta que atrapan a un cuarto jugador se deberán dividir en dos parejas y continuar así sucesivamente hasta que todos estén en parejas. Puede agregar otras variantes para continuar estimulando la orientación en el espacio.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Organícelos en grupos y ordenados en columnas tomados de los hombros, todos con los ojos cubiertos excepto el ultimo quien guiará al grupo. El objetivo es que se desplacen de un punto a otro delimitado por el o la docente, siguiendo las orientaciones verbales de su compañero.

Materiales:

No se necesita material.

Puntos de atención:

Preste atención a aquellos niños y niñas que les cuesta un poco hacer los movimientos, apóyelos y aconseje al resto para que también los apoyen. Promoviendo a través de esto el trabajo cooperativo.

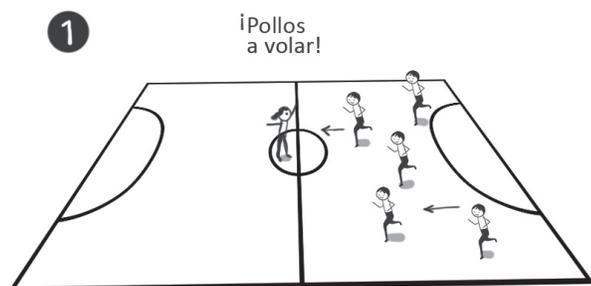
Lo que debemos saber:

Orientación espacial es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas y su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan “relaciones topológicas”: delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.

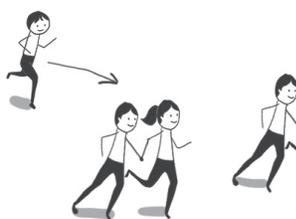
4

EVALUACIÓN

Con base a criterios deducidos del indicador de logro, observe y valore el desempeño en las actividades realizadas y registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo o rubrica.



2



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.

LECCIÓN 02: Me oriento en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por relacionar los elementos naturales del entorno en su orientación espacial.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.3 Se moviliza en relación a puntos de referencia naturales de su entorno y éstos con los puntos cardinales.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo.

Comunique a sus estudiantes que se continuará hablando de la orientación espacial. Pregúnteles ¿Qué conceptos utilizamos para describir nuestra ubicación en el espacio? Con base a las opiniones refuerce los conceptos: Entre, en medio, en el centro, esquina, perpendicularidad, etc.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.
En columnas.

Aplique un juego de activación para condicionar el organismo para las actividades posteriores (ver archivo de soporte).

Organice el juego “El patio más limpio”. Organizados en dos equipos con igual número de participantes, uno a cada lado del campo. Se colocan dispersas (en todo el campo), varias pelotas de diferentes tamaños.

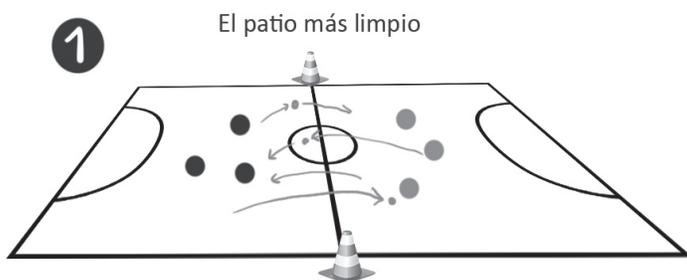
A la señal del o la docente, deben lanzar las pelotas al lado del equipo contrario. Gana el equipo que al final tenga menos pelotas de su lado. Variantes: lanzar las pelotas solo con el pie, la mano, la cabeza, solo por abajo, por arriba, etc. O utilizar material alternativo. Pelotas de calcetín, botellas plásticas pequeñas, pelotas de periódico, etc.

Desarrolle la actividad “Persecución en hileras”. En grupos de seis ubicados en columnas al final de la cancha, a la señal, el último niño o niña de la columna persigue al primero, debe atraparlo antes que llegue a la línea final del otro lado, repite la acción hasta que todo el grupo está del otro lado de la cancha.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

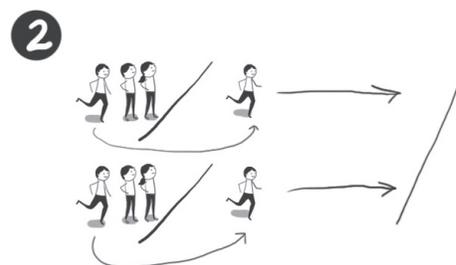
En columnas.

Aplique la actividad “El túnel”. Organizados en columnas con las piernas abiertas a la señal del o la docente, el último de la columna, debe pasar en medio de las piernas de sus compañeros hasta posicionarse en el primer lugar y así sucesivamente todos hasta lograr avanzar. Puede hacerlo competitivo para aumentar el estímulo.



4 EVALUACIÓN

Con base a criterios deducidos del indicador de logro, observe el desempeño en las actividades ejecutadas y registre los hallazgos por de medio de una lista de cotejo.



Persecución de hileras



El túnel

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.

LECCIÓN 03: Analizo y controlo mi equilibrio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia en lograr y mantener el equilibrio en diversas acciones.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.5 Controla el equilibrio al caminar sobre instrumentos altos (zancos y vigas entre otros).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Inicia la sesión preguntado ¿Qué es el equilibrio? ¿Porque es útil esta capacidad de equilibrio? Escuche los aportes y ejemplifique con acciones de la vida cotidiana donde se utilice esta capacidad.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio. En parejas

Continúe la sesión desarrollando el calentamiento respectivo: Movilidad articular, Elevación del ritmo cardíaco, Estiramientos, Tonificación muscular (Ver archivo de soporte).

Desarrolle actividades lúdicas aplicando nociones de equilibrio corporal. Ir trotando y a la señal pararse como una estatua. Ponemos insignias: (1) pararse con un apoyo (2) pararse con dos apoyos (3) pararse con tres apoyos, etc. Enfátice en el control corporal.

Aplique el juego "Punta-talón": por parejas, una pareja atrapa; las demás parejas se dispersan por el espacio tomados de una mano. Si son atrapados, deberán permanecer sobre la punta de los pies dándose las dos manos. Otra pareja los puede liberar pasando bajo sus manos unidas. Variante: sobre talones u otra postura en equilibrio.

Controle que los niños y niñas mantengan el equilibrio y que sus puntos de apoyo no se muevan.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas

Póngalos a caminar en cuadrupedia con las manos sobre una cuerda y con los pies a ambos lados de la misma, desplazarse hacia adelante, hacia atrás. Variantes: caminar con los pies sobre la cuerda, de forma lateral, de puntas de pies, talones.

Materiales:

Lazo y silbato.

Puntos de atención:

El equilibrio es una capacidad que se debe estimular y practicar en la infancia para su desarrollo; pero en la medida que se envejece, se deteriora.

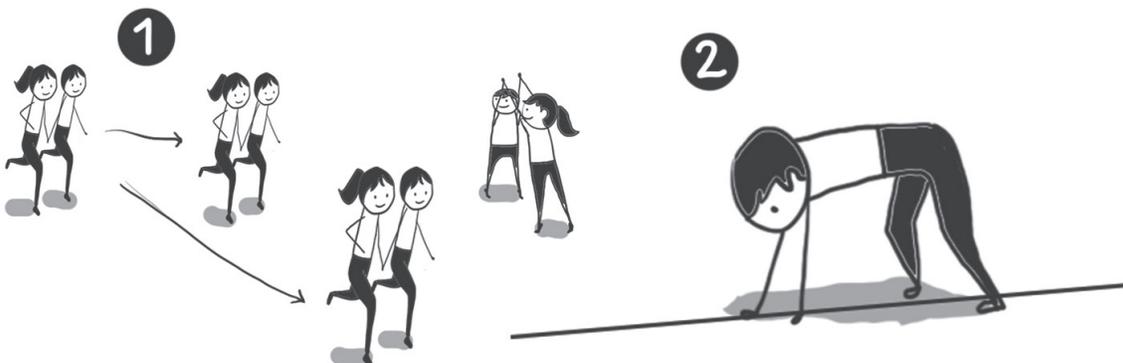
Lo que debemos saber:

El equilibrio es algo fundamental y básico que debe dominar la persona para realizar con éxito sus actividades físicas diarias.

4

EVALUACIÓN

Con base a la experiencia anterior, invíteles a reflexionar ¿Qué podemos entender por equilibrio y desequilibrio? ¿En qué posturas de tu cuerpo sientes desequilibrio? Ejecute alguna y descríbanla. Registre los resultados en un anecdotario o lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: -analizador visual, -analizador laberíntico, analizador kinestésico.

LECCIÓN 03: Análisis y control de mi equilibrio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia en lograr y mantener equilibrio en diversas acciones físicas.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 2.4 Controla el equilibrio del cuerpo al manipular objetos, caminando, saltando y girando, explicando su origen biológico.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Consulte a sus estudiantes ¿De cuántas maneras nos podemos mover? ¿Cómo logramos girar, saltar o realizar otras acciones sin caernos? Escuche las respuestas y refuerce con ejemplos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por parejas.
En círculos.

Inicie con un acondicionamiento previo del organismo, puede realizar algún juego o dinámica para ello (ver archivo de soporte).

Desarrolle el juego “Portador de objetos” Se hacen varios equipos, cada equipo por parejas. Cada pareja deberá realizar un recorrido, ida y vuelta con una pelota sujeta por la frente. Si se cae, continúa de donde se caiga. Variantes: llevarlo con la espalda, hombros, cadera, también cambiando la dirección: hacia atrás, zigzag, sorteando obstáculos.

A continuación aplique la dinámica “Relevo con los pies” Se hacen varios grupos, formando círculos sentados en el suelo. A la señal deberán pasarse la pelota correlativamente sin usar las manos y sin que toque el suelo. Invítelos a pensar cómo pasarse la pelota. Variantes: establecer un tiempo mínimo, número de vueltas que da la pelota en el círculo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por parejas.

Ejecute la actividad “El Pelotazo”. Por parejas, uno se desplazará una distancia determinada de espaldas o lateralmente y mirando de frente al otro que llevará una pelota suave (ahulada) en los pies, e intentará dar al compañero o compañera en las piernas con un tiro antes de que él o ella complete el recorrido, si le da cambian de rol. Variantes: con la mano, aumentar distancia, etc.

Materiales:

Pelotas, conos señaladores.

Puntos de atención:

Procure realizar las actividades orientadas al equilibrio en superficies que sean adecuadas, de esta manera evitamos posibles lesiones.

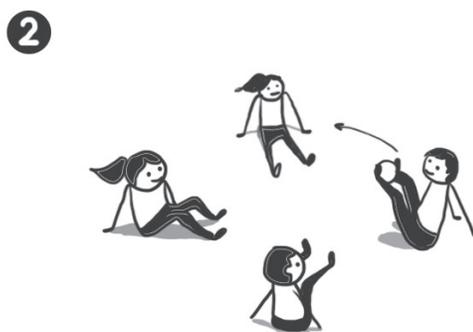
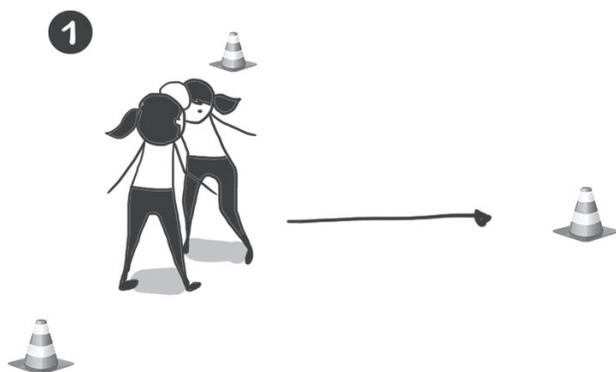
Lo que debemos saber:

El equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas, de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado.

4

EVALUACIÓN

Observar a sus estudiantes la capacidad de equilibrio individual. Registrar en una lista de cotejo sus observaciones. Aplique refuerzo a sus estudiantes que lo necesitan. Podría repetir aquellas actividades que les agradaron más.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.

LECCIÓN 03: Analizo y controlo mi equilibrio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia en aplicar el equilibrio en distintas acciones corporales.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.5 Controla el equilibrio al caminar sobre instrumentos altos (zancos y vigas entre otros).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De frente al Docente.

Recuérdelos los comentarios de la clase anterior. Mencione que el equilibrio en las personas es fundamental para hacer todas las actividades de la vida. Pregúnteles ¿En qué acciones de la vida cotidiana usamos el equilibrio? escuche los aportes y fortalezca con más ejemplos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio. En grupos.

Continúe la sesión desarrollando el acondicionamiento previo del organismo por medio de una actividad lúdica (er archivo de soporte).

Organice el juego lúdico “Pelota envenenada”. Un jugador o jugadora, con el balón intentará dar a los demás. Quien es golpeado deberá colocarse en cuadrupedia diez segundos y sigue jugando. A determinado tiempo, cambio de rol. Variantes: Con dos o más jugadores que lanzaran pelotas. Cambian la postura o acción a realizar cuando una o un jugador es golpeado.

Con latas medianas o grandes (se sugiere “cumbos de leche”) y trozos de lazo, elaborar zancos en los que los niños puedan caminar haciendo equilibrio dispersos en el espacio de prácticas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por parejas.

Por parejas, libres en el espacio. Tomados de la mano se desplazaran con un solo pie sin chocar con los compañeros y alternando piernas. Variantes: carreras de relevos, tríos, cuartetos, etc.

Materiales:

2 Pelotas, zancos con latas y lazos (o zancos de madera).

Puntos de atención:

Se puede elaborar zancos con palos de madera y trozos clavados como apoyo para los pies.

Lo que debemos saber:

Es importante para este tipo de actividades fomentar en los estudiantes la adopción de posturas correctas al ejecutar los diferentes movimientos, a fin de favorecer un adecuado estímulo y proteger su cuerpo de posibles lesiones.

4

EVALUACIÓN

Realice la observación sobre el desempeño de los y las estudiantes en el transcurso de las prácticas. Utilice una lista de cotejo o escala de valoraciones para registrar los resultados a partir de criterios tomados del indicador de logro.

1



2



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, mediana y larga duración.

LECCIÓN 04: La respiración en el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.6 Regula, registra y describe los cambios experimentados en la respiración después de realizar esfuerzos de corta, mediana y larga duración.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles: ¿Qué es y para qué sirve la respiración? Escuche las respuestas y fortalézcales los conocimientos. Póngalos a realizar algunas formas de respiración: normal, profunda, agitada, etc. Coménteles en qué momento se realizan esos tipos de respiración. Hábleles del beneficio del oxígeno en nuestro cuerpo y quien lo conduce a todo el cuerpo. Busque información en archivo de soporte.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En 4 grupos.

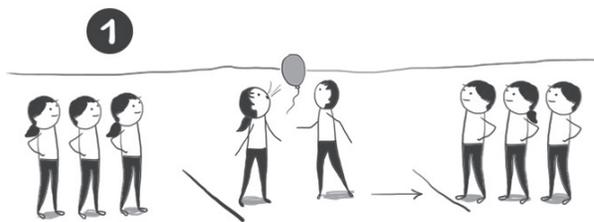
Realice la respectiva activación previa del organismo. Seleccione también un juego de animación. Ver archivo de soporte.

Actividad: Cada grupo dividido en dos subgrupos, uno en cada extremo del espacio a recorrer. El primer estudiante de un subgrupo deberá conducir con soplidos un globo (al aire o sobre el piso en una distancia de 4-5 metros), hacia el primer estudiante del otro subgrupo. Al entregárselo, él o ella se regresa también conduciendo el globo de la misma manera. Así se van relevando para hacer la actividad. Podría otro estudiante colaborar al que conduce el globo con soplidos para direccionárselo con la mano promoviendo el cooperativismo. Oriéntelos para que pongan atención a los cambios en su respiración.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.

La picada de abeja: Se selecciona un estudiante que sea la abeja. El resto debe correr para evitar ser picados. Delimite el espacio del juego. La abeja cuenta hasta diez para iniciar la persecución, luego corre tras ellos, al tocar (picada) a uno, éste se pone la mano donde le picó y se convierte en abeja persiguiendo a los demás pero sin quitarse la mano donde fue picado. El juego termina al haber diez abejas o cuando el o la docente considere.



Materiales:

6 conos señaladores, globos (vejigas).

Puntos de atención:

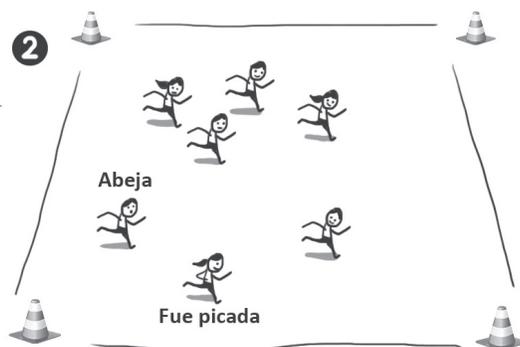
Para promover la cooperación entre los educandos, los grupos que se organicen deben tener diferente cantidad de integrantes, así no lo consideran competencia.

Lo que debemos saber:

A partir de la respiración nuestro cuerpo tiene fuerza, energía y la vitalidad necesaria que nos permiten precisamente vivir. Sin embargo, no todos los seres vivos respiran de la misma manera.

4 EVALUACIÓN

Que comenten cuáles cambios sintieron en la respiración después de la actividad. Que mencionen si hubo diferencia en la respiración entre la primera y segunda actividad ejecutada. Pídeles que en una hoja de papel anoten los cambios experimentados en la respiración en ambas actividades. Registre los resultados en una lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, mediana y larga duración.

LECCIÓN 04: La respiración en el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.6 Regula, registra y describe los cambios experimentados en la respiración después de realizar esfuerzos de corta, mediana y larga duración.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Hábleles de los cambios que se sienten en la respiración dependiendo del esfuerzo físico que se hace. Coménteles cómo el oxígeno viaja en la sangre y por eso la necesidad de los cambios de respiración de acuerdo a los esfuerzos físicos que se hacen. Póngales a experimentar, haciendo actividades tales como: 1. Respiración normal, 2. Cinco sentadillas, 3) 10 saltos con pies juntos. Cómo es su respiración en cada acción.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En grupos de 4.

Anímelos a la práctica con un juego de animación y actividades físicas como acondicionamiento previo del organismo para las próximas actividades.

Desarrolle actividades de esfuerzo corto, medio y largo. Tales como: Se numeran 1, 2, 3 y 4 y forman los grupos. Se desplazan libremente por el espacio de práctica. Al final de cada actividad se concentran en la forma que respiran y anotan. Establecen diferencias sobre la forma de respirar después de cada actividad.

A la señal del o la docente, caminando el 1 persigue al 2; 3 persigue al 4. Luego cambio de roles.

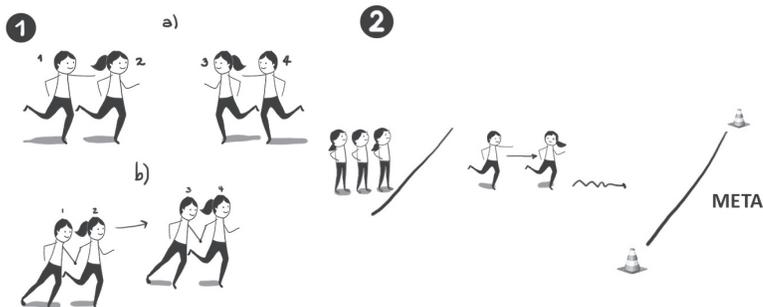
1 y 2, 3 y 4 como parejas se toman de la mano. A la señal del o la docente, 1-2 persiguen caminando a 3-4. Luego cambio de roles. Y, 1 y 2 tomados de la mano, persiguen corriendo a 3 y 4 tomados de la mano.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Columnas con
3 parejas (6
participantes por
columna)

En un minuto anotan cuantas respiraciones realizan en reposo, luego hacen la siguiente actividad: “Persecución en hileras”. En grupos de 6 integrantes en la línea de salida, el primero y segundo de la columna adoptan una postura (sentados, agachados, acostados boca abajo, arrodillados); a la señal del o la docente, el segundo persigue al primero tratando de alcanzarlo antes de que llegue a la meta. Se les cuenta otro minuto y anotan cuantas respiraciones hacen. Comparan con las respiraciones hechas en el primer minuto. Repita la actividad y cambia de roles las parejas.



Materiales:

Un reloj o cronómetro. Conos o platos señaladores (o material alternativo).

Puntos de atención:

Es necesario estar pendiente del aprendizaje, de los cambios de respiración de acuerdo al esfuerzo físico que hacen; por tanto se sugiere, que al final de cada actividad registren los cambios percibidos.

Lo que debemos saber:

¿Qué es Apnea y disnea?

Apnea: Cese de toda actividad respiratoria (ausencia de movimientos del tórax) y podría ser el inicio de un “paro respiratorio”. **Disnea** es la sensación subjetiva del sujeto (paciente) de que tiene dificultad para respirar.

4

EVALUACIÓN

Identifique criterios con base al indicador de logro, utilícelos en una lista de cotejo y registre los resultados de sus estudiantes de acuerdo a su observación. Ponga atención a los que requieren refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, mediana y larga duración.

LECCIÓN 04: La respiración en el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 2.6 Regula, registra y describe los cambios experimentados en la respiración después de realizar esfuerzos de corta, mediana y larga duración.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo.

Pregúnteles: ¿Qué es la respiración? ¿Por dónde respiramos? Escúcheles las respuestas y luego amplíeles la información. Valore por qué es importante inhalar por la nariz, aunque también podemos hacerlo por la boca. Mencíóneles que se harán actividades para practicar lo comentado.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En varias filas.
Un solo grupo.
En parejas.

Acompáñeles en el acondicionamiento previo del organismo. Realice un juego de animación.

De nuevo apóyeles para que cuenten sus respiraciones en un minuto y estando en reposo. Luego con un instrumento musical (maraca, pandereta, tamboril o silbato) deles el ritmo de desplazamiento libre por el espacio de prácticas; trate de que el ritmo les obligue a acelerar un poco su respiración. Que anoten las respiraciones en un minuto.

Que practiquen el Juego: “Aros musicales cooperativos”. Al finalizar su práctica, de nuevo que cuenten sus respiraciones por un minuto, que anoten y comparen con la actividad anterior. Búsquelo en archivo de soporte.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

3 equipos en columnas.

Coménteles que es importante poner atención

a su respiración. Póngalos a ejecutar el juego “Te vas conmigo”.

En el juego, las y los estudiantes harán un máximo esfuerzo físico y deberán poner atención a ello. Luego comparar con las respiraciones de las anteriores actividades. Búsquelo en archivo de soporte.

Materiales:

Un instrumento de percusión, aparato reproductor de sonido, pieza musical alegre, 20 o más aros hula, conos o platos señaladores (o algún material alternativo).

Puntos de atención:

La inhalación se puede hacer con la boca y la nariz, pero hay mayor protección cuando se respira por la nariz.

Lo que debemos saber:

Al realizar una carrera, es importante que nos adaptemos a un ritmo de respiración que debe ser constante a lo largo de todo el tiempo que dure el ejercicio, ya que el aporte de oxígeno no debe ser interrumpido.

4

EVALUACIÓN

En una lista de cotejo registre los resultados de los aprendizajes de sus estudiantes; en relación a los criterios establecidos que se basan en el indicador de logros.

1

a)



2

b)



Inicio

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, mediana y larga duración.

LECCIÓN 04: La respiración en el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 2.7 Muestra un ritmo estable de respiración al correr distancias cortas (100 a 200 m), medias (200 a 400 m) y largas (400 a 800 m) en correspondencia a su capacidad físico – funcional.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles ¿Cómo se hace la respiración cuando se corre en velocidad? Escuche las respuestas y oriénteles sobre ese punto. Coménteles que hoy se practicará ese tipo de respiración.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En 3 equipos en columnas.

Invíteles a realizar el acondicionamiento previo del organismo, a fin de prevenir riesgos

de daños en su cuerpo, al realizar actividades físicas posteriores de mayor intensidad.

Diríjales en la práctica de la actividad lúdica **La Mudanza**. Con el objeto de estimular la respiración al correr distancias cortas. Organice tres equipos en columna.

A 20 metros de cada columna, coloque dentro de una caja una cantidad de objetos igual al número de sus miembros.

En el lugar de ubicación de cada columna, coloque otra caja, la que servirá para que trasladen los objetos de aquella caja a ésta.

A una señal, el primero de cada columna corre a traer un objeto, al regresar toca la mano del siguiente compañero para que vaya a traer otro objeto y así sucesivamente. Establézcales un tiempo para que terminen su mudanza. Oriéntelos para que regulen su respiración.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas en un espacio adecuado para las prácticas.

Identifique un espacio donde puedan correr 100 metros, sin importar el ir y venir para

sumarlos. Organíceles en parejas, mientras uno corre el otro lo observa. Al final quien observa, le cuenta las respiraciones que realiza su compañero, se las anota en una ficha que el o la docente propone para anotar número de respiraciones al ejecutar los 100 metros. Que en las siguientes sesiones, serán 400 y 800 metros.

Materiales:

Objetos (botellas, latas, cajitas, etc.) en cantidad igual a la de los niños, 6 conos (o material alternativo), cantidad de fichas igual a cantidad de niños participantes.

Puntos de atención:

Si usted lo considera, después de esta actividad, puede realizar una competencia entre los equipos, pero lo primordial es promover la cooperación entre ellos.

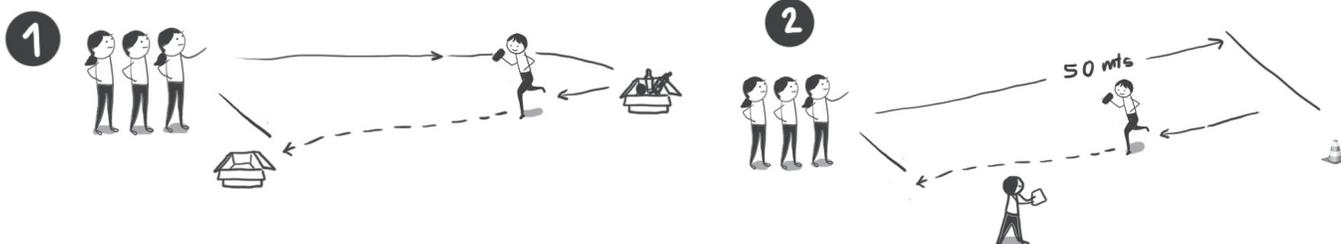
Lo que debemos saber:

Una respiración consiste en una inhalación y una exhalación. Oriente a sus estudiantes sobre este punto, para que puedan contabilizarse las que hacen en un minuto.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos y determine si están cumpliendo con lo solicitado en el indicador de logro. Registre los resultados en un anecdotario e identifique a aquellos que necesitan refuerzo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, mediana y larga duración.

LECCIÓN 04: La respiración en el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención adecuada al proceso respiratorio durante el esfuerzo.



SESIÓN 05

Indicador de logro: 2.7 Muestra un ritmo estable de respiración al correr distancias cortas (100 a 200 m), medias (200 a 400 m) y largas (400 a 800 m) en correspondencia a su capacidad físico – funcional.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculos.

Consúlteles: ¿Cuál es la diferencia en la respiración de una carrera veloz con una de media velocidad? Valore las respuestas y fortalezca ese aprendizaje. Coménteles que hoy practicarán respiraciones en carreras de media velocidad. Que deben fijarse en la forma de respirar.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En tríos.

Realice el acondicionamiento previo del organismo de sus estudiantes, apoyándose en algún juego de animación, refuerce con movimientos de estiramiento.

Estimule los procesos de respiración de los niños y las niñas con la siguiente propuesta, de tal manera que reconozcan como es la respiración al hacer esfuerzos de media intensidad.

Organicen el juego: “Persecución de números”: 3 estudiantes enumerados del 1 al 3. Cuando el o la docente dice: 1, el 2 y el 3 se dan la mano y persiguen al 1; si dice 2, el 1 y el 3 se dan la mano y persiguen al 2; si dice 3, el 1 y el 2 se dan la mano y persiguen al 3.

Cuando los y las alumnas están cansadas, paramos la actividad y les pedimos que se concentren en la forma de respirar que realizan; y, que comparen con otras experiencias en sesiones anteriores. Delimite el espacio que utilizarán para desplazarse.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas en un espacio adecuado para las prácticas.

Identifique un espacio donde sus estudiantes puedan correr 400 metros, sin importar el ir y venir para sumarlos. Organícelos en parejas, mientras uno corre el otro lo observa, al final quien observa, le cuenta las respiraciones que realiza su compañero o compañera, se las anota en una ficha que el docente propone para anotar el número de respiraciones al ejecutar los 400 metros. Recuérdeles que la ficha deberán traerla a la siguiente sesión.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

Valore el espacio para correr los 400 metros, si en la escuela no existiere, gestione una salida de la escuela hacia algún lugar adecuado, le servirá a los niños y niñas como una estimulación al esfuerzo que harán al correr la citada distancia.

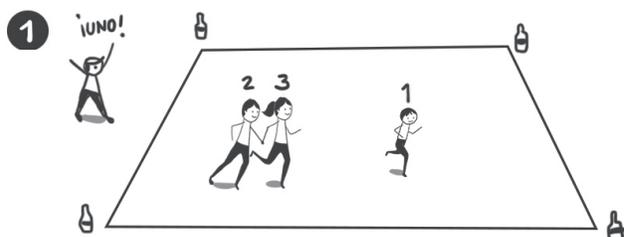
Lo que debemos saber:

En el proceso de respiración participan los pulmones, el estómago, el cerebro, los huesos, la sangre y el corazón, y los beneficios de la respiración influyen básicamente en todo el cuerpo a través de los tejidos.

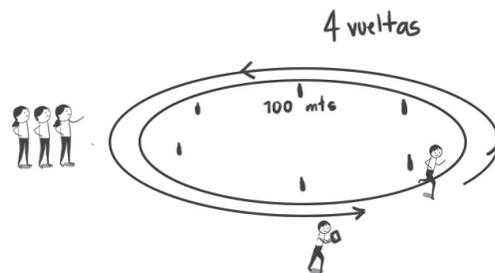
4

EVALUACIÓN

Obsérvelos y determine si están cumpliendo con lo solicitado en el indicador de logro. Registre los resultados en un anecdotario e identifique a aquellos que necesitan refuerzo.



2



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juegos.

LECCIÓN 05: Lanzo, atrapo y me divierto.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la funcionalidad del cuerpo humano.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.8 Maneja cerca del eje longitudinal de su cuerpo objetos para su lanzamiento y manipulación.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

¿Cuántas acciones pueden hacer con una pelota u otro objeto? Escúcheles y seleccione dos o tres voluntarios para que hagan acciones con una pelota. Luego reflexione sobre lo importante que es en la vida saber manipular objetos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
2 equipos.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo. Seleccione un juego motor para animar al grupo. Recomiéndeles que sus lanzamientos de objetos, debe hacerlos cerca de su eje longitudinal y muéstreles cómo hacerlos.

Para la manipulación de objetos, se propone las siguientes técnicas:

1: "El balón torre": la clase dividida en dos equipos. Cada equipo tiene un capitán "torre", que estará dentro de un aro al final del campo contrario, no debe salirse. Los y las alumnos se van pasando una pelota hasta que consiguen dárselo a su "torre". Se suman las anotaciones y gana quien anota más.

2: "El reloj": Dos equipos. Ambos forman dos círculos concéntricos, los del interior van pasándose el balón uno a uno hasta completar la vuelta, mientras, el primero del otro círculo lo recorre exteriormente. Cuando termina el recorrido da el relevo al siguiente. Cada círculo va contando las vueltas que dan en cinco minutos. Gana el equipo que más vueltas dé. Después cambian de roles.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo círculo en el espacio de prácticas.

Que manipulen y practiquen lanzamientos con el siguiente juego: "Goles chinos": Todos en círculo, con las piernas abiertas y los pies pegados al compañero o compañera. Deben EVITAR que uno, dos o tres balones pasen en medio de las piernas. Éstos deben de ser lanzados con las manos.

Materiales:

4 pelotas, 6 conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

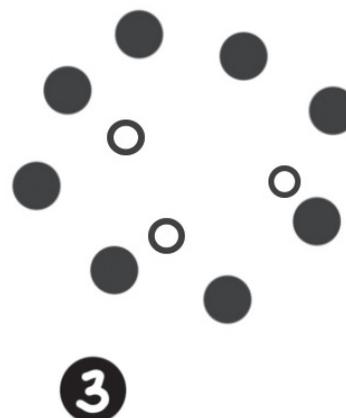
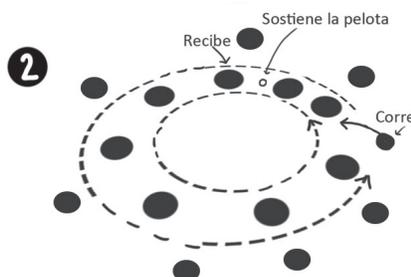
Esté pendiente del cumplimiento de reglas en cada una de las actividades, y recuérdelos del trabajo cooperativo.

Lo que debemos saber:

Los lanzamientos con las extremidades superiores deben de cumplir con el equilibrio corporal. Si se lanza con derecha, la izquierda debe compensar con movimiento inverso.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelos si cumplen con el indicador de logro. Establezca criterios para la evaluación con base al indicador de logro. Registre los resultados en una lista de cotejo. Ponga atención a los que requieren refuerzo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juegos.

LECCIÓN 05: Lanzo, atrapo y me divierto.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la funcionalidad del cuerpo humano.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.8 maneja cerca del eje longitudinal de su cuerpo los objetos para su lanzamiento y manipulación.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Explíqueles que para lanzar y manipular deben poner atención a los movimientos de las extremidades y tronco. Que es básico para realizar buenos lanzamientos. Coménteles que continuarán haciendo actividades lúdicas de lanzar y manipular.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.

4 grupos.

2 grupos en el espacio de prácticas físicas.

Inicie con el acondicionamiento previo del organismo para adecuarlo a las siguientes actividades. Se recomienda agregar un juego de animación. Búsquelo en archivo de soporte.

Motíveles a practicar la manipulación de la pelota de baloncesto y otros objetos, se sugieren las siguientes actividades: **“Relevos rebotando”**: cuatro grupos de alumnos en columna, subdivididos en dos, uno en cada extremo del campo, hacen carreras de relevos a la vez que van rebotando el balón. Promueva el trabajo cooperativo dándoles un tiempo para que practiquen y pidiéndoles que cada agrupo debe hacer bien la manipulación y rebote. Después podría ponerles a competir.

“Desplazar el obstáculo”: se coloca el obstáculo en la mitad del campo, la clase dividida en dos grupos con un número de pelotas u otro objeto útil determinado en cada equipo, deben intentar desplazar el obstáculo al campo contrario con las pelotas u objetos de su equipo. Establezca un tiempo para desarrollar la actividad. Gana el equipo que al terminar el tiempo no está el objeto en su campo.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo círculo.

Practique la siguiente actividad para que apliquen lanzamientos y recepciones:

“La fortaleza”. Se eligen cuatro estudiantes que protegerán el tesoro (una botella plástica grande) colocada en el centro del círculo formado por toda la clase. Las o los protectores, evitarán que el tesoro sea tumbado por los pelotazos lanzados por los y las compañeras que están en el círculo. Utilice pelotas de plástico ya sean medianas o pequeñas (u otro material alternativo). Inicie con una pelota y vaya agregando otras de acuerdo a la habilidad de los estudiantes protectores. Vaya cambiando los estudiantes protectores.

Materiales:

4 pelotas de baloncesto, 20 pelotas de plástico pequeñas (o material alternativo), conos señaladores.

Puntos de atención:

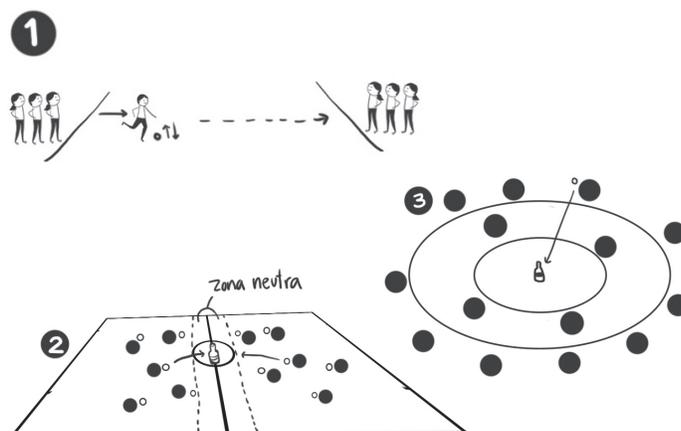
Atienda a los estudiantes que presentan problemas en los lanzamientos y recepciones.

Lo que debemos saber:

El eje longitudinal es una línea imaginaria que atraviesa por el centro del cuerpo de arriba hacia abajo, desde la cabeza a los pies.

4 EVALUACIÓN

Establezca criterios para la evaluación con base al indicador de logro. Registre los resultados en una lista de cotejo. Ponga atención a los que requieren refuerzo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juegos.

LECCIÓN 05: Lanzo, atrapo y me divierto.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la funcionalidad del cuerpo humano.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.9 Presenta la flexión-extensión plena en el lanzamiento y golpe de objetos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un círculo.

Pregúnteles qué posición toman para lanzar o patear objetos. Seleccione 2-3 estudiantes para una demostración. Amplíe conocimientos sobre posturas correctas para ello y relaciónelas con la flexión y extensión de extremidades y tronco.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
3 grupos en columna.

Realice el acondicionamiento previo del organismo para la práctica de actividades físicas más fuertes. Incorpore un juego de animación.

Oriénteles en la práctica de lanzamientos y golpes a objetos con las extremidades y uso del tronco. Plantéeles que las extremidades y el tronco realizan flexiones y extensiones para ejecutarlos. Explíqueles los movimientos adecuados para patear, lanzar o golpear algún objeto.

Juego: "Patear pelotas". Cada columna tendrá un objeto (cono o botella plástica grande con agua) a 5 mts. de distancia. Cada uno de sus miembros, uno a uno deberá tumbarlo pateando un balón. La o El estudiante que patea debe ir a traer el balón y lanzarlo con su brazo al siguiente estudiante.

En el transcurso de la actividad, vaya reforzándoles la forma correcta de patear y lanzar, realizando flexión-extensión adecuada de sus extremidades y tronco.

3

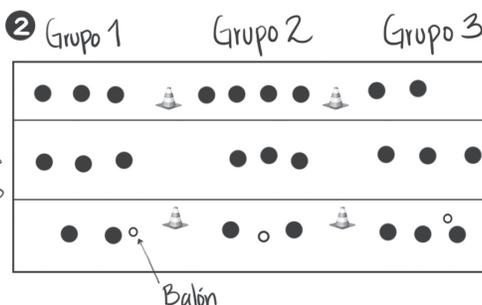
APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 grupos.

Para practicar la flexión-extensión plena en lanzamiento, se sugiere la siguiente técnica:

"El río": Se divide a la clase en cuatro grupos. En cada grupo quedan tres que se colocan entre dos líneas pintadas y de las no pueden salir. El resto de la clase se distribuye a ambos lados de las líneas, y se pasarán el balón con el pie o con la mano sobre el piso o a la altura de sus compañeros del centro, intentando que no lo agarren. Si alguno logra agarrar el balón, pasa a cambiar posición con el que se la ha interceptado. Separe el área de cada grupo con conos señaladores.

1



Materiales:

4 pelotas, tiza o tirro ancho, 4 conos señaladores (o material alternativo), 4 botellas plásticas grandes.

Puntos de atención:

Para mayor afianzamiento de las posturas correctas para lanzar, golpear, receptar, manipular, se repiten varias veces las prácticas.

Lo que debemos saber:

Para poseer mejores flexiones y extensiones, se requieren muchas prácticas de ejercicios de flexibilidad.

4

EVALUACIÓN

Defina criterios para evaluar con base al indicador de logro. Obsérveles en la práctica físicas y registre sus apreciaciones en una lista de cotejo o escala de valoraciones. Haga énfasis en aquellos alumnos o alumnas que requieran refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juegos.

LECCIÓN 05: Lanzo, atrapo y me divierto.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración positiva de la funcionalidad del cuerpo humano.



SESIÓN 04

Indicador de logro: 2.9 Presenta la flexión-extensión plena en el lanzamiento y golpe de objetos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo círculo.

Continuamos con las actividades de golpear y lanzar objetos. ¿Qué sugerencia tienen? Enfatícelos que deben concentrarse en hacer buena postura del cuerpo al lanzar y golpear objetos. Refuércelos comentando además, la importancia de la flexión y extensión de extremidades y tronco.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Varias filas.
Equipos de 4 miembros.

Utilice un juego de animación y luego realice el acondicionamiento previo del organismo de sus estudiantes.

Practicar lanzamientos y golpes de objetos con las extremidades, enfatice en las posturas correctas y mucha atención en las flexiones y extensiones.

Se sugiere el siguiente juego “Las cuatro bases”: Similar al juego de softbol, cada equipo (de cuatro miembros) pasará a golpear la pelota con la mano y correrá las bases que pueda mientras la pelota no lo toca. El resto estará en el terreno de juego recibiendo la pelota, interceptándola y tratando de tocar al que golpea la pelota; ya sea con la pelota en la mano o lanzándosela. Al llegar a una base está protegido. Si el equipo que golpea son tocados sus miembros por tres veces, pasa al terreno a defender y otro equipo lo sustituye. Al haber pasado todos los equipos, el que hace más carreras gana.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 equipos.

Aplicar juego “Apunta y derriba”. Los niños y niñas, aplicarán lanzamientos y golpes a objetos. Se sugiere el juego: “Apunta y derriba” En el centro del campo se coloca una hilera de botellas plásticas. Se colocan dos equipos a ambos lados de la hilera de botellas a cierta distancia. Lanzan pelotas u otro material alternativo, intentando derribar las botellas. Un equipo aprovecha las pelotas que lanzan los contrarios. Gana el equipo que más botellas derriba.

Variantes: Modificar el material a derribar. Hacerlo con los ojos vendados, en un pie, cambiar distancia para lanzar, etc.

Materiales:

4 bases para softbol (o material alternativo), 1 pelota plástica mediana o ahulada, 20 pelotas plásticas pequeñas, 10 botellas plásticas medianas o grandes.

Puntos de atención:

El acondicionamiento previo del organismo debe ser muy adecuado a las actividades principales de la sesión. Si son actividades intensas, hacer la activación pertinente.

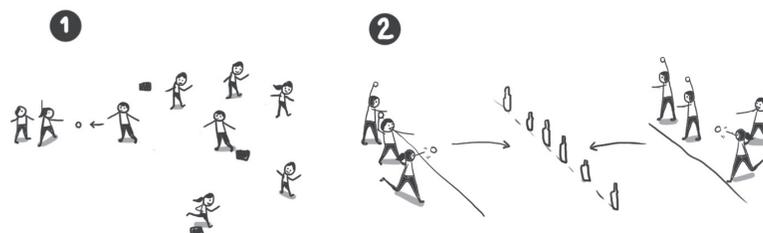
Lo que debemos saber:

En toda flexión y extensión, el eje central del movimiento es la articulación.

4

EVALUACIÓN

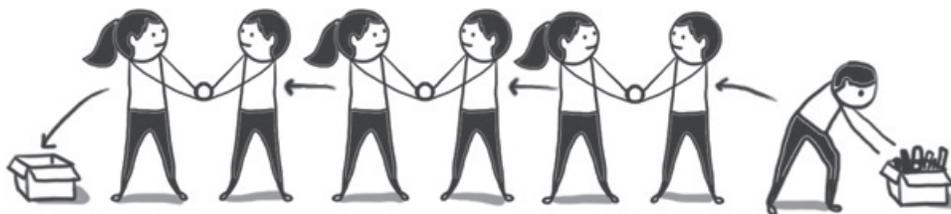
Haga énfasis en la observación de la extensión y flexión de extremidades y tronco de los niños y las niñas al lanzar y golpear. Establezca criterios con base al indicador de logro. Registre los resultados en una lista de cotejo. Ponga atención a las y los estudiantes que requieren refuerzo.



CUARTO GRADO

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

TERCER TRIMESTRE

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- “Enfatizar con gestos y movimientos creativos aspectos relevantes de la conversación utilizando gestos y movimientos coherentes con el contenido del mensaje, para comunicarse agradable y eficientemente.”
- “Aplicar medidas de prevención de lesiones en la región lumbar de la columna vertebral desarrollando los músculos de la espalda y adoptando posturas correctas en la ejercitación física para educarse en la salud preventiva y mejoramiento de la calidad de vida”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del Cuarto grado con los de Tercero y Quinto grados, que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los estudiantes de cuarto grado que se perfilan hacia el quinto grado.

TERCER GRADO	CUARTO GRADO	QUINTO GRADO
<ol style="list-style-type: none"> Principios anatómicos y fisiológicos que favorecen la protección del organismo al saltar. Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar, cargar y trasladar objetos pesados. 	<ol style="list-style-type: none"> Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: <ul style="list-style-type: none"> • Al levantar y cargar objetos pesados. • Al ejercitarse físicamente. • Al realizar tareas cotidianas. • En posturas de pie y sentado. 	<ol style="list-style-type: none"> Atención primaria a torceduras y otros daños leves de las extremidades durante la actividad física: compresión, elevación, frío y reposo.
	<ol style="list-style-type: none"> Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano. 	<ol style="list-style-type: none"> Los ejes como referencia de la dirección de los movimientos. <ul style="list-style-type: none"> • Eje longitudinal. • Eje antero posterior. • Eje transversal.
<ol style="list-style-type: none"> Reglas, normas e indicaciones en el juego. 	<ol style="list-style-type: none"> Aspectos que intervienen en la percepción del tiempo: orden y duración de las acciones. 	<ol style="list-style-type: none"> Modificaciones más evidentes del organismo durante y después de realizar actividades físicas. <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la temperatura. • Ritmo cardíaco. • Frecuencia respiratoria.
<ol style="list-style-type: none"> Resistencia provocada por la postura del cuerpo en la carrera. 	<ol style="list-style-type: none"> Tipos de velocidad y sus características. <ul style="list-style-type: none"> • De reacción. • Gestual. • De desplazamiento. 	<ol style="list-style-type: none"> Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. <ul style="list-style-type: none"> • Externos: <ul style="list-style-type: none"> - Tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). - Intensidad del estímulo (Fuerte, medio o débil). • Internos: <ul style="list-style-type: none"> - Condición presente de salud. - Edad. - Grado de entrenamiento.
<ol style="list-style-type: none"> Relación del gesto y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva. 	<ol style="list-style-type: none"> Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente. 	<ol style="list-style-type: none"> La expresión corporal creativa en la comunicación.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (19 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: "Fortaleciendo mi columna"	5	<ul style="list-style-type: none"> Control de la zona lumbar manteniendo la postura correcta y apoyando oportuna y debidamente con otros segmentos corporales. - Al levantar y cargar objetos pesados. <ul style="list-style-type: none"> - Al ejercitarse físicamente. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.
Lección 2: "Mi control motriz en el espacio"	5	<ul style="list-style-type: none"> Orientación y control motriz en el espacio próximo con diversidad de movimientos que no impliquen desplazamiento. Orientación y control en el espacio amplio con diversidad de desplazamientos individualmente y en parejas.
Lección 3: "La velocidad y yo"	5	<ul style="list-style-type: none"> Percepción e identificación de las pausas y duración de la acción en la secuenciación de ciclo o acíclica de las acciones motrices variadas. Aplicación de velocidad de reacción, gestual, y de desplazamiento en lanzamientos, recepciones, carreras libres y esquivando obstáculos y otras acciones motrices combinadas que demanden una pronta intervención.
Lección 4: "Gesto, postura y movimiento corporal"	4	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de gestos, posturas y movimientos característicos de personajes en un contexto.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> Prevención de daños a la región lumbar de la columna vertebral, poniendo atención en las posturas y movimientos que realiza. Creatividad al realizar diversidad de movimientos sin desplazarse. Aceptación de las posibilidades de movimiento de sí mismo y de los demás. Disfrute de los movimientos realizados individualmente o en parejas. Autonomía en las acciones rítmicas realizadas. Atención para identificar el estímulo orientador. Disposición corporal positiva para responder a la demanda del estímulo orientador. Respeto por las maneras expresivas de los demás. Responsabilidad en la adopción de roles figurados. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“FORTALECIENDO MI COLUMNA”.

En esta lección se orienta al estudiante para que tome precauciones en sus movimientos con la columna vertebral, a través de la práctica de actividades físicas que lo inducen a ejecutarlas previniéndose daños en la región lumbar.

LECCIÓN No. 2.

“MI CONTROL MOTRIZ EN EL ESPACIO”.

A través de la práctica de actividades físicas adecuadas, el y la estudiante aprende a orientarse y a controlar motrizmente su espacio próximo y su espacio lejano, algo que se considera vital para su desempeño en la vida cotidiana y en su contexto escolar.

LECCIÓN No. 3

“LA VELOCIDAD Y YO”.

En esta lección, aprenderán a reconocer la necesidad de percibir e identificar las pausas y duración de acciones a realizar en la vida, reconocimiento del ritmo adecuado en cada acción que debe realizar y su debida reacción motriz en situaciones inesperadas.

LECCIÓN No. 4

“LA RESPIRACIÓN EN EL EJERCICIO”.

Esta lección plantea, a través de actividades físicas adecuadas, la importancia del gesto, postura y movimiento corporal para comunicarse eficientemente. Así mismo, le induce al estudiante a respetar la forma de comunicarse de los demás.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: - al levantar y cargar objetos pesados. - Al ejercitarse físicamente. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.

LECCIÓN 01: Fortaleciendo mi columna

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños a la región lumbar de la columna vertebral, poniendo atención en las posturas y movimientos que realiza.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.1 Flexiona profundamente las piernas, ejerciendo la mayor cantidad de fuerza con ellas, manteniendo la espalda erecta al levantar, cargar y empujar objetos voluminosos y pesados del piso.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles ¿Cuál es la posición de su cuerpo cuando levantan un objeto pesado del suelo? Seleccione dos estudiantes para que demuestren. Luego oriénteles sobre la forma correcta. Hoy haremos ejercicios sobre esto.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Grupos con 5 integrantes.

Desarrollar el acondicionamiento previo del organismo. Anímeles con un juego.

Oriénteles sobre la posición correcta de la espalda al levantar y cargar objetos pesados. Enfatíceles que la espalda debe colocarse en forma erecta y flexionar sus rodillas lo necesario para protegerla.

Para el aprendizaje, las prácticas de levantar y cargar; se sugiere lo siguiente: Cada equipo debe desplazarse de un punto a otro predeterminado en 6 puntos de apoyo. Deben crear la estrategia para desplazarse con sus cuerpos haciendo contacto entre sí.

Establezca la distancia de acuerdo a la capacidad física de sus estudiantes. Variante: Cambiarle a menor cantidad de puntos de apoyo. Reducir la cantidad de integrantes en los grupos. Ampliar o reducir distancia de desplazamiento, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tríos.

Práctica de la posición correcta de la espalda al cargar objetos pesados. En tríos cargar un compañero (el que debe estar en cuclillas), levantándolo desde el suelo y llevándolo desde un punto a otro preestablecido. Al llegar al punto meta, regresan los tres al punto de salida y cambian el compañero o compañera a cargar, repitiendo la dinámica anterior hasta que las tres integrantes han sido cargadas. Después de esta práctica puede promover una competencia sana (para animación) entre los tríos.

Materiales:

6 conos señalizadores.

Puntos de atención:

En el transcurso de las prácticas oriénteles frecuentemente sobre la postura correcta de la espalda al cargar algo pesado.

Lo que debemos saber:

El punto de apoyo es cualquier parte del cuerpo que hace contacto con el suelo. Ejemplo: Estar parado con los dos pies es estar en dos puntos de apoyo.

4

EVALUACIÓN

Reconozca el avance de los estudiantes en la posición de la espalda al cargar, empujar y levantar objetos pesados del piso. Registre sus apreciaciones en un anecdotario. Identifique los estudiantes que requieren refuerzo.

1



2



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: - al levantar y cargar objetos pesados. - Al ejercitarse físicamente. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.

LECCIÓN 01: Fortaleciendo mi columna

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños a la región lumbar de la columna vertebral, poniendo atención en las posturas y movimientos que realiza.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.1 Flexiona profundamente las piernas, ejerciendo la mayor cantidad de fuerza con ellas, manteniendo la espalda erecta al levantar, cargar y empujar objetos voluminosos y pesados del piso.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un círculo.

Recuérdelos que en la clase anterior trabajaron sobre la posición correcta de la espalda para cargar objetos pesados y que están aprendiendo a proteger la espalda. Ahora digan ¿cómo colocan su espalda cuando empujan algo pesado? ¿Algunos lo quieren demostrar? Obsérvelos y refuerce los conocimientos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un grupo.
2 grupos en filas.

Desarrollar el acondicionamiento previo del cuerpo. Anímelos con un juego.

Condúzcales en la práctica de empujar objetos sobre el piso. Recuérdelos que la posición de la espalda debe estar erecta y que las piernas son las que harán la mayor cantidad de fuerza, flexionándolas lo posible y necesario.

Se sugiere lo siguiente: Dos fila en orden de estatura, se colocan frente (a ambos lados) de una línea dibujada en el piso. Los niños y niñas, que quedaron de frente harán pareja para el ejercicio. Cada estudiante coloca las manos en los hombros de su pareja, quedando la línea de separación entre ambos; a la señal se empujan hacia atrás y tratan de rebasar la línea dibujada, haciendo retroceder a su pareja a una distancia prudencial para la actividad. Gana la fila que más estudiantes rebasaron la línea pintada.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Equipos de 5 – 6 miembros.

Invítelos a aplicar la técnica de empujar objetos, utilizando buena postura de la espalda y las extremidades. Utilizando dos palos en cuyos extremos se amarran las puntas de dos lazos, formando un rectángulo (lados opuestos los lazos y en los otros lados opuestos los palos). 2 equipos dentro del "rectángulo". Un equipo empuja un palo (tratando de hacer llegar a una línea dibujada en el medio del espacio de práctica), al otro equipo quien está también empujando el otro palo en sentido contrario, con la misma intención del primer equipo. Gana el equipo que logra hacer llegar al otro equipo a la línea media.

Materiales:

Cal o material para señalar, dos palos de 3" de grosor, 2 mts. de largo, dos lazos, 6 conos señalizadores.

Puntos de atención:

Esté pendiente de las reacciones después de cada práctica realizada, porque podrían existir comentarios humillantes de los ganadores a los perdedores. Para mantener el respeto, promueva la solidaridad y compañerismo.

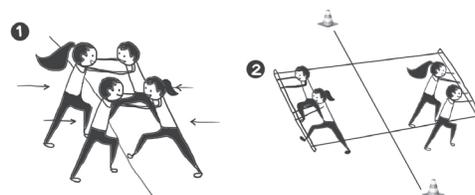
Lo que debemos saber:

Para levantar objetos pesados desde el piso, se recomienda colocar la espalda en posición recta y flexionar suficiente las rodillas, pues al encorvarla, se lleva el riesgo dañarla, sufriendo rompimiento de ligamentos, músculos y hasta desviaciones de vertebras. La mayor fuerza se debe hacer con las piernas.

4

EVALUACIÓN

Valore la forma de proteger la espalda y como ubican sus extremidades al empujar, registre los resultados en una lista de cotejo o escala de valoración.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: - al levantar y cargar objetos pesados. - Al ejercitarse físicamente. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.

LECCIÓN 01: Fortaleciendo mi columna

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños a la región lumbar de la columna vertebral, poniendo atención en las posturas y movimientos que realiza.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.1 Flexiona profundamente las piernas, ejerciendo la mayor cantidad de fuerza con ellas, manteniendo la espalda erecta al levantar, cargar y empujar objetos voluminosos y pesados del piso.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Pídales que recuerden y mencionen la posición correcta de la espalda al levantar, cargar y empujar objetos pesados del piso. Refuerce esos conocimientos y recomíéndeles que utilicen lo aprendido en la vida cotidiana.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Un círculo.

Desarrolle el acondicionamiento previo del organismo. Anímeles con un juego.

Continuarán con el aprendizaje de las formas para proteger la espalda o región lumbar; y para ello se sugiere la siguiente actividad lúdica:

Pida a sus estudiantes formar un círculo sentados en el suelo. Un o una estudiante, se queda en el centro de pie; uno de los compañeros del círculo se acercará y (a la vez que lo acaricia) deberá decirle: "mi precioso y lindo animalito muévete de aquí". El que está en el centro deberá negarse a moverse de su lugar, al no moverse, deberá intentar sacarlo empujándolo. Si así no lo mueve pedirá ayuda a algún compañero para sacarlo cargándolo. Quien lo saca ocupará el lugar del centro.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Tres columnas.

Realice una actividad lúdica para fortalecer la aplicación de postura correcta de la espalda y extremidades al cargar, empujar y levantar objetos. Se sugiere: "Traslado mi familia": En cada columna, el segundo deberá empujar por la espalda al primero, quien hará resistencia para trasladarse al punto preestablecido. A la mitad del camino quien va empujando, lo carga en la espalda. Al llegar al destino, el que fue cargado regresa a repetir la acción con el siguiente compañero, hasta que todos han sido trasladados a su nuevo lugar de domicilio.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

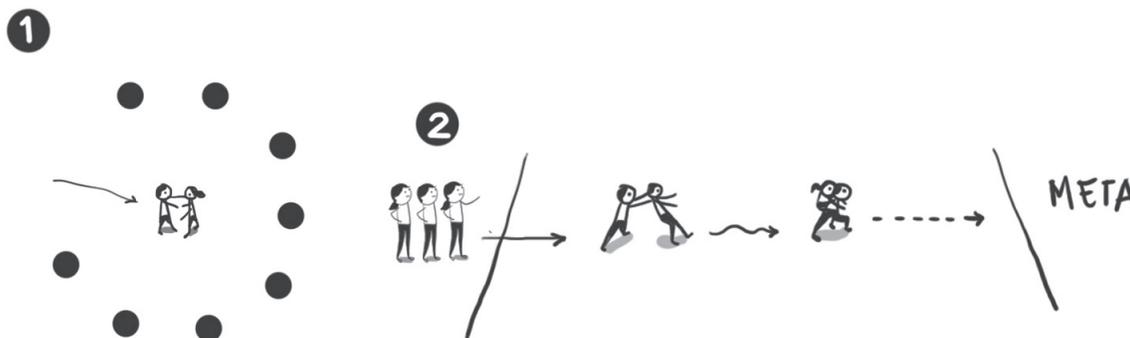
Es importante que se les inyecte interés, entusiasmo y disciplina en cada sesión que se desarrolla. Su actitud es básica.

Lo que debemos saber:

La región lumbar es la zona del cuerpo donde se encuentra cinco vértebras de la columna. Después de ellas continúa la última parte de la columna vertebral, las vértebras sacro coccígeas.

4 EVALUACIÓN

Reconozca el avance de sus estudiantes al cargar, empujar y levantar objetos pesados del piso con la adecuada la posición de la espalda. Registre sus apreciaciones en un anecdotario. Identifique a quienes requieren refuerzo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: - al levantar y cargar objetos pesados. - Al ejercitarse físicamente. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.

LECCIÓN 01: Fortaleciendo mi columna

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños a la región lumbar de la columna vertebral, poniendo atención en las posturas y movimientos que realiza.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.2 Realizar responsablemente ejercicios dorsales, flexionando el tronco y al extenderlo no sobrepasar la línea recta de la zona lumbar (posición acostado boca abajo).

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión recordándoles e identificando la columna vertebral. ¿Qué movimientos podemos realizar? ¿Cuál es la zona lumbar? ¿Por qué es importante protegerla? Explique qué aplicaremos distintas actividades para su fortalecimiento y protección.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

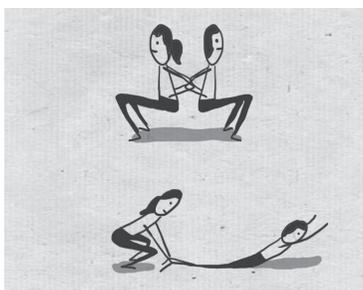
En columna.
En grupos por estaciones.

Desarrolle el acondicionamiento previo; puede seleccionar una de las actividades propuestas (Ver archivo de soporte). Realice el juego "El tractor". En columnas de 10 integrantes, se acostaran boca arriba o boca abajo y el último niño o niña, deberá rodar sobre los que están acostados, hasta ubicarse como el primero. Al hacerlo deberá de decir: ¡YA! Para que el otro compañero o compañera, haga lo mismo; y así sucesivamente hasta llegar al lugar establecido. Ejecutar un circuito de estaciones con movimientos para mantener la espalda recta y cuidado de la región lumbar: Abdominales en parejas (10-12 repeticiones). Saltos en paracaídas: Salto vertical desde la posición de cuclillas (5-10 repeticiones). Sentadillas: Apoyados espalda contra espalda, flexiona las piernas en un ángulo de 90° aproximadamente (10 repeticiones). Traslado de su colega: tomándole de las axilas hacia una distancia de 10 mts. Flexiones lumbares en parejas: Desde la posición boca abajo, debe elevar el pecho del suelo flexionando la zona lumbar 45° aproximadamente, la pareja sostiene las piernas. (10-12 repeticiones) Después cambian de posiciones.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Realice la práctica del juego Carrera de "cangrejos". En columnas, realizar relevos en cuadrupedia transportando una pelota en el abdomen o cuello, en una distancia de 8 metros. Se puede realizar en posición de cangrejo, posición boca arriba en cuadrupedia.



Materiales:

Conos y pelotas.

Puntos de atención:

Oriente y verifique en cada una de las acciones corporales, la posición adecuada de la columna, así como la aplicación de la fuerza ejercida por las extremidades protegiendo responsablemente su cuerpo.

Lo que debemos saber:

La zona lumbar representa el núcleo del cuerpo y el punto de soporte de todas las acciones corporales. Es de suma importancia ejecutar las acciones de fuerza, con las extremidades tanto superiores e inferiores, protegiéndola en todo momento.

4 EVALUACIÓN

Con base a la experiencia anterior nos sentaremos con la espalda recta y comentaremos sobre la experiencia en la clase y su importancia de mantener la postura adecuada para cuidar la región lumbar. ¿Hicieron fuerza para mantener las diferentes posturas? ¿En cuales posiciones sintió que aplicaba más presión en la región lumbar? Registre sus valoraciones en un instrumento de evaluación.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: - al levantar y cargar objetos pesados. - Al ejercitarse físicamente. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.

LECCIÓN 01: Fortaleciendo mi columna

ACTITUD A FOMENTAR:

La protección de la zona lumbar del cuerpo atendiendo a posturas y movimientos correctos.



SESIÓN 05

Indicador de logro: 3.2 Realizar responsablemente ejercicios dorsales, flexionando el tronco y al extenderlo no sobrepasar la línea erecta de la zona lumbar (posición acostado boca abajo).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Inicia la sesión preguntándoles: ¿Por qué es importante proteger nuestra columna vertebral? ¿Cuál es la postura correcta al cargar objetos pesados? Escuche los aportes y refuerce enfatizando en las posturas correctas que se debe adoptar en situaciones cotidianas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por parejas.
En columnas.

Continúe con un acondicionamiento previo del organismo que involucre movilidad articular y enfatizando acciones en la zona de la columna. Puede agregar un juego que complemente la actividad. Ver archivo de soporte.

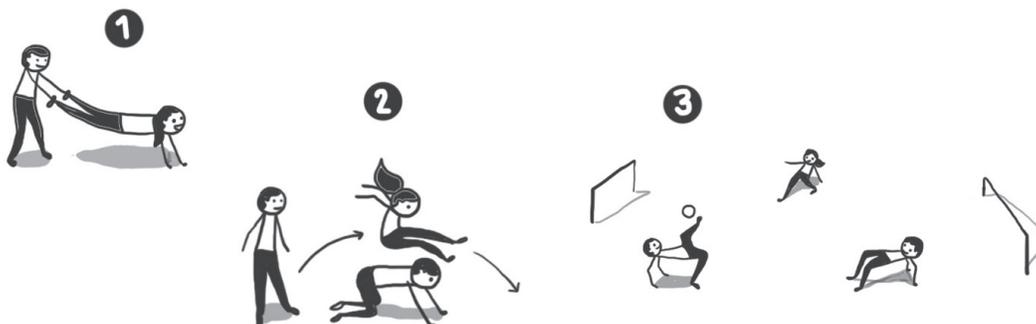
Desarrolle la actividad “Carretillas”. En parejas recorrerán la distancia de 10 a 15 metros. Un compañero de pie sostiene al otro por los tobillos; quien deberá avanzar con la fuerza de sus brazos. Al llegar a la meta, cambian de roles. Enfatice en la posición correcta de la columna, la cual debe estar lo más lineal posible. Puede hacer varias repeticiones. Dirija el juego “Salta burro”. De 8 a 10 integrantes, en posición de cuadrupedia. El o la última, deberá ir saltando a cada compañero o compañera hasta ubicarse de primero en la posición cuadrupedia y así sucesivamente, hasta que todos pasen. Poco a poco irán subiendo el nivel, hasta saltar sobre la posición de agachados (espalda inclinada con manos en las rodillas).

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por equipos.

Organice equipos para jugar “fútbol de cangrejos”. Se jugará en cancha y metas reducidas con la condición de moverse en posición de cuadrupedia invertida.



Materiales:

Pelota, conos señaladores.

Puntos de atención:

Es importante prestar atención a los y las alumnos en desventaja por complejidad física o problemas especiales. Busque variantes o actividades para integrarles, nunca deben ser segregados del grupo.

Lo que debemos saber:

La posición cuadrupedia, es una posición con cuatro puntos de apoyo en el suelo, se puede comparar al gateo de los niños.

4

EVALUACIÓN

Observar a los estudiantes con criterios extraídos del indicador de logro. Enfatice en la adopción correcta de las posturas. Registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo o rubrica.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.

LECCIÓN 02: Mi control motriz en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad al realizar diversidad de movimientos sin desplazarse.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.5 Muestra control del espacio próximo, realizando diversos movimientos coordinados con creatividad sin desplazarse, respetando la forma particular de moverse de los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Coménteles que con el cuerpo podemos controlar objetos en nuestro espacio próximo sin desplazarnos. ¿Cómo creen que se hace? Pida a 2 o 3 niños voluntarios que lo expliquen. Atienda propuestas y modéleles cómo hacerlo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Equipos de 5 miembros. Equipos de 10 miembros

Realizar el condicionamiento previo del cuerpo. Agregue un juego de animación.

En cada equipo, se selecciona un niño o niña, quien deberá atajar (solo con sus manos dentro de un área delimitada), pelotas plásticas (medianas o pequeñas) que le lanzan sus compañeros y compañeras. Cada niño o niña lanzará dos pelotas cada uno, alternadamente. El niño o niña que ataja, debe estar parado dentro de un aro hula, sin salirse cuando está evitando el paso de las pelotas. Luego otro niño sustituirá al receptor. ¿Quién deja pasar menos pelotas?

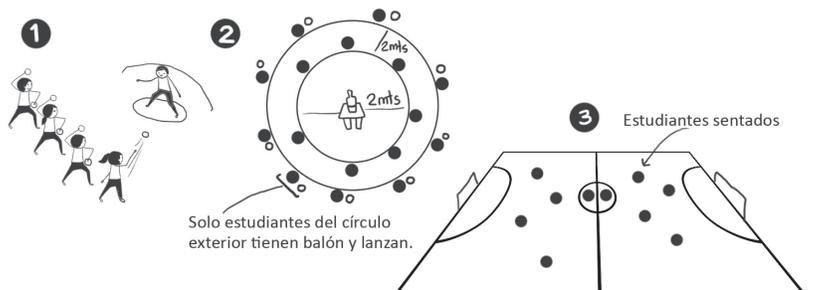
Dibuje dos círculos concéntricos, el interior de dos metros de diámetro y el exterior a dos metros del interior.

El equipo defensor construye su torre con cuatro botellas plásticas y un trozo de cartón en el centro del círculo interior y se coloca de pie en la línea de éste sin desplazarse. El equipo atacante se coloca fuera del círculo exterior y le lanza pelotas a la torre para tumbarla, el equipo defensor lo evitará rechazándolas con cualquier parte del cuerpo. Luego cambiar roles.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 ó 3 grupos.

“Fútbol sentado”. Se distribuyen los equipos dispersos en todo el terreno de juego. Se sientan en el piso en lugares estratégicos. No podrán desplazarse, pero podrán extender su cuerpo al máximo para controlar el balón, para hacer pases con las manos o los pies. Cada equipo tratará de anotar en la portería contraria. Gana el que haga más anotaciones. Debe haber un portero y un jugador en el centro que haga el saque inicial.



Materiales:

5 aros hula, 30 pelotas plásticas medianas o pequeñas, 4 botellas plásticas grandes o medianas, yeso o tirro, 1 pelota de fútbol.

Puntos de atención:

Promover la armonía y ayuda mutua como equipo.

Lo que debemos saber:

El espacio próximo y lejano es el contexto cerca y lejos que percibe el cuerpo, por lo que se requiere dominio para controlar objetos cerca y lejos del cuerpo. Algo vital en la vida cotidiana.

4 EVALUACIÓN

Observe la coordinación de sus movimientos sin desplazarse. Su creatividad y el respeto entre el grupo. Registre los resultados en una lista de cotejo.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.

LECCIÓN 02: Mi control motriz en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad al realizar diversidad de movimientos sin desplazarse.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.5 Muestra control del espacio próximo, realizando diversos movimientos coordinados con creatividad sin desplazarse, respetando la forma particular de moverse de los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Coménteles que se continúa con actividades de control del espacio próximo sin desplazarse. Pídales que den un ejemplo de cómo se utiliza el control del espacio próximo sin desplazarse en la vida cotidiana: casa, trabajo, comunidad? Fortalezca sus apreciaciones.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En fila cada uno dentro de un aro hula.
En círculo.

Condúzcales el acondicionamiento previo del organismo y agregue un juego de animación. Fortalezcales su conocimiento sobre control del espacio próximo sin desplazarse, con lo siguiente:

“Traslado en relevo”. En fila, todo el grupo de pie y cada estudiante dentro de un aro Hula. En un extremo de la fila habrá un depósito con diferentes objetos, los cuales tendrán que ser transferidos uno a uno al depósito vacío que está en el otro extremo de la fila. Cada objeto tiene que pasar por las manos de cada estudiante. Asígneles tiempo para hacerlo y poco a poco vaya disminuyéndoselos para que agilicen sus movimientos. Tratando de promover juego cooperativo.

En círculo se pasan un objeto, intentando hacerlo en el menor tiempo posible para que éste recorra todo el círculo. Puede ser con las manos, con los pies, con los codos, con las rodillas, con mentón-cuello, entre piernas, etc. Dependiendo del objeto que se utilice.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo toda la sección.

En círculo agarrados de las manos sin soltarse, pasarse un aro hula a través del cuerpo de cada participante; de tal manera que recorra el círculo. Hacerlo varias veces y tomar el menor tiempo en haberlo hecho. Esto con la intención de promover en ellos la solidaridad y armonía en el grupo. Es decir, trabajo cooperativo. Puede incorporar otros aros hula, para provocar mayor coordinación y control del espacio próximo.

Materiales:

Objetos manipulables (botellas, pelotas, cajas, aros, etc.), conos señaladores, cajas de cartón, aros hula.

Puntos de atención:

Indúzcales a que en las prácticas, siempre se dediquen a colaborar y solidarizarse como equipo para lograr las metas en conjunto.

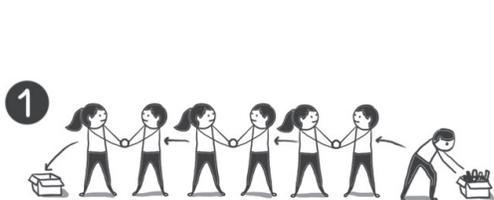
Lo que debemos saber:

Las prácticas de movimientos que promuevan el control de los espacios próximos de la personas, mejora la coordinación viso motora, algo muy básico en las actividades de la vida cotidiana, por ende la mejora de su desempeño eficaz como persona activa.

4

EVALUACIÓN

Para la evaluación defina criterios con base al indicador de logro, obsérvelos en las prácticas y reconózcales los avances en sus aprendizajes. Registre los resultados en una lista de cotejo. Identifique a quienes necesitan refuerzo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.

LECCIÓN 02: Mi control motriz en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de las posibilidades de movimientos de sí mismo y de los demás.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.5 Muestra control del espacio próximo, realizando diversos movimientos coordinados con creatividad sin desplazarse, respetando la forma particular de moverse de los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pídales que sin desplazarse hagan todos los movimientos que se les ocurran. Luego reflexione sobre la gran gama de acciones que las personas deben ejecutar en la vida, lo que hace necesario practicar actividades que desarrollen la capacidad de controlar su espacio próximo y lejano. Explíqueles en qué consisten esos espacios. Busque información en el archivo de soporte.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.
En 3 columnas.

Conduzca el acondicionamiento previo del cuerpo. Incluya un juego de animación. Refuércelos el control del espacio próximo practicando la siguiente actividad propuesta:

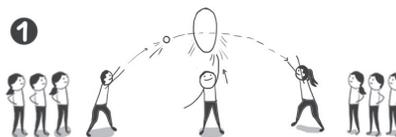
“Atraveso el aro”: Cada columna se subdivide en dos, colocándose una frente a la otra. Se coloca un estudiante entre ambas sub columnas, quien debe lanzar un aro hacia arriba. El primer estudiante de una sub columna, trata de atravesar el aro con una pelota. La cual debe recibirla el primer estudiante de la sub columna de enfrente y quien también debe atravesar el aro con la pelota, en el siguiente lanzamiento del aro. Los que van lanzando la pelota se ubican al final de la sub columna. Seguir la actividad hasta que hayan pasado todos.

Variante: Cada sub columna con una pelota lanzándolas ambas simultáneamente, tratando de cruzar el aro al mismo tiempo.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos dispersos en el espacio disponible.

Utilizando un globo, los estudiantes de pie sin desplazarse, uno a uno lo tocan una sola vez y se sientan sin tocarlo más hasta que todo el grupo esté sentado. Cuando ya están sentados, se van parando uno a uno para ir tocándolo (también una vez sin tocarlo más hasta que todos estén parados). El globo no debe caer al piso. Mantener el globo en el aire todo el tiempo. Una sola falta provocará reiniciar el juego. Registre el mayor tiempo que se mantuvo el globo en el aire sin faltas.



Materiales:

3 aros hula, 6 pelotas plásticas medianas o pequeñas, 6 conos señaladores.

Puntos de atención:

Utilice el tiempo necesario para organizar a sus estudiantes en las actividades a practicar; ya que eso será vital para un proceso de aprendizaje efectivo.

Lo que debemos saber:

La habilidad para ser efectivo en un espacio reducido, solo se logra practicando actividades adecuadas al desarrollo de la capacidad espacio-temporal de las personas. Vital para desempeñarse con eficiencia en la vida cotidiana.

4 EVALUACIÓN

Identifique la facilidad con que reconocen el espacio que tienen al estar muy cerca entre ellos. También como respetan los movimientos de sus compañeros. Registre sus observaciones en una lista de cotejo que tenga criterios definidos con base al indicador de logro.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.

LECCIÓN 02: Mi control motriz en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de las posibilidades de movimiento de sí mismo y de los demás.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.6 Muestra control del espacio lejano al ejecutar diversidad de movimientos coordinados con desplazamiento individual y en pequeños grupos, disfrutando y aceptando las posibilidades de movimiento de los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo círculo.

Inicia la sesión preguntado ¿Qué es la coordinación? ¿Qué es el control corporal? Puede ejemplificar realizando movimientos coordinados con algunos estudiantes.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.

En 4 ó 5 columnas.

En 2 columnas

Iniciar la sesión con el acondicionamiento previo del cuerpo y agregue la actividad lúdica.

Luego, organice grupos para formar columnas, la primera de la columna con un balón. A la señal, debe pasarlo con ambas manos hacia atrás; cuando llega al último de la columna, él o ella deberá correr en zigzag entre sus compañeros para colocarse al frente y repetir la acción.

Variantes: Pasar la pelota: por abajo, por la derecha, por la izquierda. Para la siguiente actividad, organice 2 columnas, una frente a la otra. El balón estará en una columna. La primera estudiante deberá desplazarse hasta la otra columna lanzando el balón al aire y aplaudiendo antes de atraparlo; entrega el balón y pasa a formar parte de esa columna. Quien recibe el balón repite la acción en dirección opuesta. Puede aplicar otras variantes: aplaudir dos veces, correr lateralmente, dar un giro.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos en un círculo.

Realice el juego “El distraído”: En círculo, cada estudiante con las manos atrás de su cuerpo. Desde el centro, un niño o niña arroja una pelota hacia arriba, a la vez que dice el nombre de un compañero. El nombrado debe correr a atraparla antes que caiga al suelo. Repite la acción, hasta que todos y todas las estudiantes han pasado.

Materiales:

Balones de diferentes tamaños.

Puntos de atención:

La variabilidad en las tareas motrices garantiza el desarrollo adecuado de la coordinación motriz y del control corporal. Por ello es importante ejecutar acciones diversas y estimulantes en todo momento.

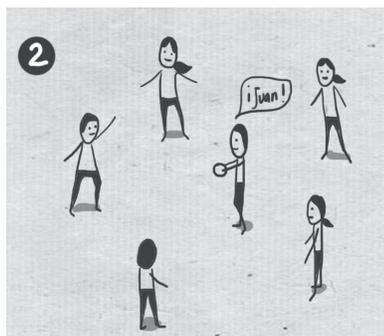
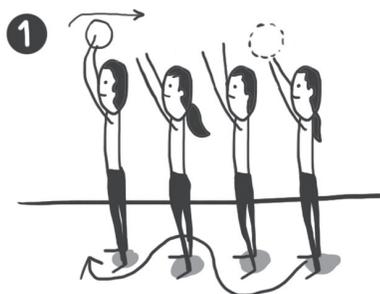
Lo que debemos saber:

La coordinación motora es el proceso de la organización armonizada de los movimientos parciales (brazos, piernas, tronco, cabeza etc.) para cumplir un objetivo motriz determinado, ejemplo: el salto de remate en voleibol.

4

EVALUACIÓN

Establezca criterios con base al indicador de logro, tales como: muestra dominio y control de su cuerpo, coordina sus movimientos corporales en relación a su espacio y en interacción con otros implementos. Registre los resultados en una lista de cotejo. Identifique estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias para ello.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.

LECCIÓN 02: Mi control motriz en el espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute de los movimientos realizados individualmente o en parejas.



SESIÓN
05

Indicador de logro: 3.6 Muestra control del espacio lejano al ejecutar diversidad de movimientos coordinados con desplazamiento individual y en pequeños grupos, disfrutando y aceptando las posibilidades de movimiento de los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Coménteles que después de conocer cómo controlar el espacio próximo, hoy haremos actividades para controlar el espacio lejano. Explíqueles a que se refiere el espacio lejano con desplazamiento. Cuántos obstáculos se deben superar.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos en grupo.
En 3 columnas.

Realice el acondicionamiento previo de sus estudiantes y anímelos con el juego “El gavián” búsquelo en archivo de soporte.

Ejecute actividades que les fortalezcan el control del espacio lejano.

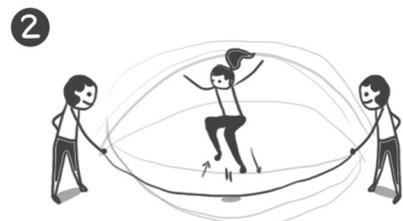
En 3 columnas:

1. Que salten con un solo pie 5 aros hula colocados continuados en línea (pie izquierdo, pie derecho, piernas juntas).
2. Que jueguen salta cuerdas.
3. Que cachen y se lancen pelotas.
4. Que se desplacen girando su cuerpo en una distancia de dos metros aproximadamente.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 equipos.

Organizar un circuito de 4 estaciones con las 4 actividades desarrolladas en la actividad anterior. Ubicar a cada equipo en una estación y a la señal del docente iniciará la práctica. A otra señal cada equipo pasará a la siguiente estación hasta que todos los equipos han pasado por las cuatro estaciones.



4 EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro, aplíquelos cuando observe a los estudiantes en sus prácticas de la sesión y registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Tipos de velocidad y sus características. De reacción. Gestual. De desplazamiento.

LECCIÓN 03: La velocidad y Yo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía en las acciones rítmicas realizadas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.7 Ejecuta acciones motrices respetando las secuencias y estableciendo pausas controladas en su duración con autonomía.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Para reflexionar en colectivo: ¿Qué es la reacción? ¿Ante qué tipo de estímulos reaccionamos? Coménteles que la reacción motriz del cuerpo es una respuesta a estímulos externos, percibidos por los sentidos y que es importante estimular esta capacidad por medio de diferentes acciones físicas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.

En filas paralelas.

Dirija el acondicionamiento previo, realizando ejercicios de extensión-flexión de cuello, tronco y extremidades. Agregue un juego para complementar la actividad.

Ejecute la actividad “**Blancos y negros**” organizados en dos equipos a ambos lados de una línea: una fila serán negros y la otra blancos. Si escuchan la indicación: negros, éstos siguen a los blancos, intentando su captura para llevarles al lugar establecido por su equipo; y si dice blancos, este equipo persigue a los negros. Gana el equipo que capture a todos los contrarios.

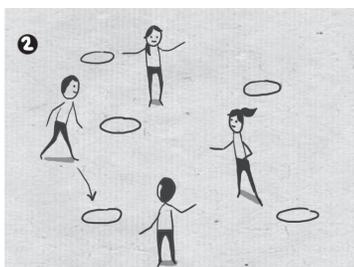
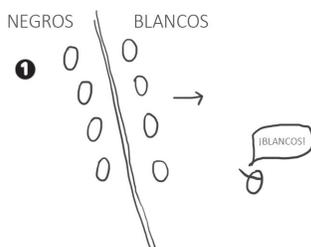
Ejecutar el juego “**Aterrizar**”: colocamos aros dispersos por todo el campo de juego. Los y las alumnas irán trotando por todo el campo libremente sin tocar los aros; a la señal establecida, cada estudiante deberá colocarse dentro de un aro. Variante: Indicar que parte del cuerpo deben colocar en el aro. Ej. Mano derecha, pie izquierdo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo

Juego “**Círculo contra círculo**”: nos organizamos en dos círculos concéntricos que se mueven en sentido contrario. A la señal del silbato quienes integran el círculo externo, corren hacia el lugar señalado previamente; mientras que los y las niñas del círculo interno intentan atraparles antes de que lleguen al lugar señalado. Después de cada vuelta cambian los papeles.



Materiales:

Conos (o material alternativo) y 6-8 aros hula aproximadamente.

Puntos de atención:

Considere pausas adecuadas durante el desarrollo de este tipo de actividades, ya que la fatiga es un factor que puede retrasar el tiempo de reacción o respuesta motriz.

Lo que debemos saber:

El proceso de respuesta motora a estímulos de los sentidos: la información sensorial es recibida por el sistema nervioso periférico y procesado por neuronas y sinapsis sensoriales en la médula espinal y del encéfalo.

4

EVALUACIÓN

Para la evaluación formativa, obsérvelos y valore su aprendizaje con base a criterios deducidos del indicador de logro, registre sus apreciaciones en una lista de cotejo. Identifique los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias para ello.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Aspectos que intervienen en la percepción del tiempo: orden y duración de las acciones.

LECCIÓN 03: La velocidad y Yo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía en las acciones rítmicas realizadas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.7 Ejecuta acciones motrices respetando las secuencias y estableciendo pausas controladas en su duración con autonomía.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Pregúnteles ¿Cómo percibimos el tiempo en una acción? Complemente las respuestas aseverando que percibimos el tiempo por medio de los diversos sentidos y es mediante la práctica de movimientos, que logramos controlar los ritmos y tiempos de las acciones que ejecutamos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.
En parejas.

Acondicionamiento previo del organismo por medio de actividades lúdicas orientadas hacia el contenido de esta sesión (ver archivo de soporte).

Realice la actividad “El stop”. Se asigna a tres estudiantes, que intentaran tocar al resto de compañeros y compañeras en un espacio delimitado. A quienes toquen, se colocan en posición de Stop (Inmóvil). Se pueden salvar si alguien pasa por debajo de sus piernas. El juego finaliza cuando toda la clase esté en “Stop”.

Organice el juego “Los paquetes”. En parejas (una atrás de la otra), en un espacio delimitado, otro estudiante les perseguirá. Si éste se coloca delante o detrás de una pareja, el que queda atrás o delante de esa pareja, se convierte en perseguidor.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas y en filas.

Invíteles a realizar el juego “Barra, barrón, barrita”: En filas, quedan parejas que se miran. Una fila serán los perseguidores y la otra fila serán los que huyan. Los perseguidores chocaran las palmas con su compañero tres veces, a la vez que dice barra, barrón, barrita; al decir barrita debe huir de su compañero que intentara atraparlo antes de que llegue a una zona delimitada. Luego cambio de roles.

Materiales:

Sin material.

Puntos de atención:

Incorporar en esta sesión actividades de recuperación o vuelta a la calma, para que entren a la siguiente clase sin tensiones.

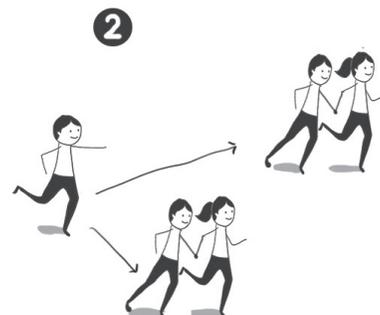
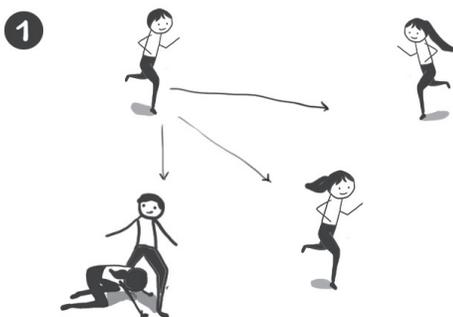
Lo que debemos saber:

La temporalidad es definida como el “conjunto de acontecimientos que siguen un orden o distribución cronológica y una duración cuantitativa del tiempo transcurrido entre los límites de dichos acontecimientos”.

4

EVALUACIÓN

Establezca criterios de observación a partir del indicador de logro. Registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo o rubrica.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Aspectos que intervienen en la percepción del tiempo: orden y duración de las acciones.

LECCIÓN 03: La velocidad y Yo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía en las acciones rítmicas realizadas.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.7 Ejecuta acciones motrices respetando las secuencias y estableciendo pausas controladas en su duración con autonomía.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Recuérdelos los comentarios de la clase anterior, mencione la importancia de la percepción temporal en las acciones motrices, coménteles que en esta sesión continuaremos con actividades relacionadas a este tema.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo.
En parejas.
En 5 columnas.

Realice actividades lúdicas que les prepare para las actividades físicas de esta sesión, y evitar alguna posible lesión. Ver archivo de soporte.

Desarrolle al juego lúdico “Toca rodilla”. En parejas se ubican de frente e intentan tocar las rodillas del compañero evitando que él o ella les toque. Cada vez que toca una rodilla gana un punto.

Organice la actividad “Las Frutas”. Cinco columna de estudiantes. En cada columna, se repite el nombre de frutas en la que cada alumno será una fruta determinada. El profesor o la profesora, dirá el nombre de una de las frutas y quienes los tengan deberá salir corriendo. Darán la vuelta al grupo y se colocarán de nuevo en sus sitios. La fruta que llegue antes a su sitio, consigue un punto. Variantes: Comenzar desde distintas posiciones (sentados, tumbados).

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

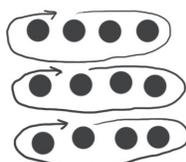
En grupos.

Se divide el grupo en dos y los sitúa a ambos lados de un campo, dividido por una franja. Una persona se sitúa en esta línea, y se llamará el escultor. A cada palmada, ambos grupos deben cambiarse de campo. Al cruzar la franja, quien toque el escultor se convertirá en estatua y se quedará sobre la línea. Así cada vez será más difícil de pasar. El último en ser tocado será el próximo escultor.

1



2



¡Sandia!



Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

En educación física es necesario e importante repetir constantemente la práctica de las actividades para fortalecer el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.

Lo que debemos saber:

El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena. De esta manera el niño asimilara progresivamente la noción y desarrollo de la temporalidad.

4 EVALUACIÓN

Observar la capacidad de percepción temporal y rítmica. Registrar en una lista de cotejo sus observaciones. Aplique refuerzo para sus estudiantes que lo necesitan. Podría repetir aquellas actividades que fueron más estimulantes para el grupo.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Tipos de velocidad y sus características. De reacción. Gestual. De desplazamiento.

LECCIÓN 03: La velocidad y Yo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención para identificar el estímulo orientador.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.8 Reacciona con rapidez ante estímulos táctiles, visuales y auditivos mostrando atención y velocidad en la respuesta motriz.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo.

Pregunte a sus estudiantes ¿Es útil ser veloces? ¿Por qué? ¿En qué acciones cotidianas es necesaria la velocidad? Escuche sus aportes y amplíe sus conocimientos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Dos filas.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de actividades lúdicas que les prepare para las actividades de esta sesión. Ver archivo de soporte.

Desarrollar la actividad "El pañuelo". Dos grupos con la misma cantidad de integrantes y a una distancia de 10 m. entre ambos grupos. Se numeraran de uno en uno, en el medio se sitúa el profesor o profesora con un pañuelo. Cada estudiante tiene asignado un número que se repite en el otro grupo. El o la profesora, dice un número y ambos alumnos salen por el pañuelo. El que gana suma un punto para su equipo. Variantes: con globo, pelotas etc. Variantes: el objeto arriba, abajo o al aire. Cambiando la posición inicial de los estudiantes: tumbados en el suelo, sentados, de espaldas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos en grupo.

Organice el juego "La línea matemática". Se colocan diez carteles con los números del uno al diez dispersos en el espacio de práctica. Se colocan los estudiantes en un punto estratégico. El profesor dirá una operación en voz alta, ejemplo: $4 + 3$ entonces los alumnos deberán reaccionar lo más rápido posible y colocarse junto al cartel que representa la respuesta correcta. Pueden utilizar distintas operaciones aritméticas.

Materiales:

Pañuelos y pelotas.

Puntos de atención:

Al organizar parejas para actividades de velocidad influya para que sean parejas con capacidad similar, de esta manera será equilibrada la competición y más estimulante para los estudiantes.

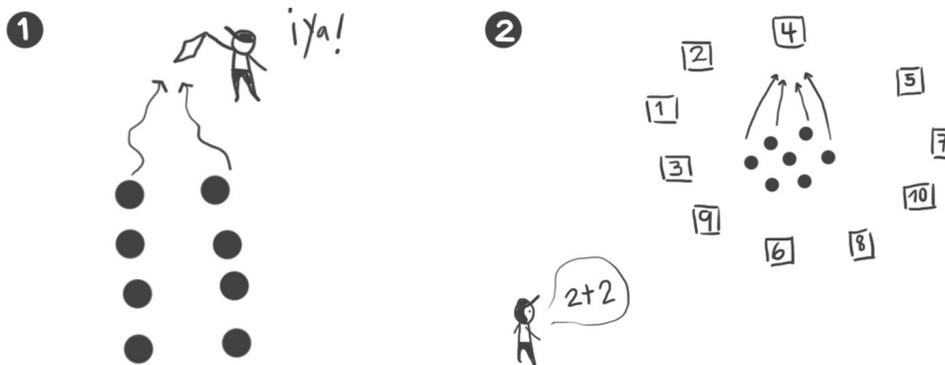
Lo que debemos saber:

La velocidad es la cualidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices en el menor tiempo posible.

4

EVALUACIÓN

Con base a los criterios del indicador de logro, observe el desarrollo de sus estudiantes en las actividades e identifique a quienes requieren refuerzo y proponga las actividades necesarias.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Tipos de velocidad y sus características. De reacción. Gestual. De desplazamiento.

LECCIÓN 03: La velocidad y Yo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención para identificar el estímulo orientador.



SESIÓN
05

Indicador de logro: 3.8 Reacciona con rapidez ante estímulos táctiles, visuales y auditivos mostrando atención y velocidad en la respuesta motriz.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

¿Cómo podemos mejorar la velocidad de movimiento de nuestro cuerpo? Escuche los aportes y amplíe los conocimientos.

Un solo grupo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dirija actividades variadas de movilidad articular y activación del organismo, complemente con algún juego o dinámica lúdica. Ver archivo de soporte.

En grupos.
En columnas.

Organice la actividad “**Relevo de ropa**”. Los grupos colocados en columnas y detrás de una línea. El primero con una prenda de vestir. A la señal, los primeros de cada columna se ponen la prenda y corren hasta un punto marcado, regresando para quitársela y entregarla al siguiente que hará lo mismo. Triunfa el grupo que finalice primero. Variantes: con distinto tipo de material (balones, conos, etc.). Promueva el trabajo cooperativo y repita la actividad varias veces con otras variantes para mantener el interés de sus estudiantes.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Desarrolle el juego “**Los diez pases**”. Dos grupos separados por la mitad de la cancha. El grupo que tenga la pelota tratará de completar diez pases, sin que el otro equipo robe la pelota; si lo logra acumula un punto. Si la roba el otro equipo, cambia la posesión del balón y se invierten los roles. Variantes: pase con rebote, no se puede repetir receptor, etc.

2 grupos.

Materiales:

No se utiliza material.

Puntos de atención:

Promueva un ambiente cooperativo a fin de evitar conflictos innecesarios entre sus estudiantes. Debe prevalecer el respeto y la diversión sana en todo momento.

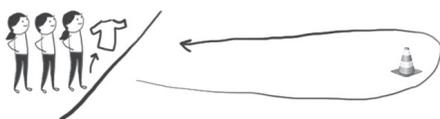
Lo que debemos saber:

La velocidad de reacción consiste en responder en el menor tiempo posible, desde que se recibe el estímulo (visual, auditivo, gestual o táctil) hasta que aparece la respuesta.

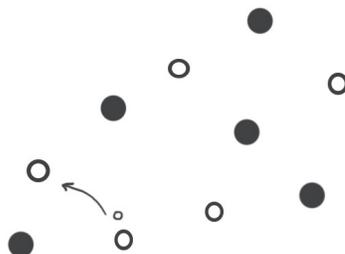
4 EVALUACIÓN

Observe el desempeño y participación en la práctica. Establezca criterios con base al indicador de logro, tales como: se desplaza con creciente rapidez, reacciona eficazmente ante los estímulos, coopera con sus compañeros, etc. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo o rubrica.

1



2



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente.

LECCIÓN 04: Gesto, postura y movimiento corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por disminuir el tiempo de reacción actual en diversas situaciones.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.11 Representa personajes de cuentos, fabulas e historietas en pequeños grupos, posturas y movimientos mostrando responsabilidad y respeto por los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo círculo.

Pregúnteles ¿Han observado a las personas al dialogar? ¿Qué gestos utilizan con más frecuencia? Escuche las participaciones y comente que todas las personas utilizan gestos para acompañar su expresión verbal.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.
En grupos.

Aplique actividades físicas lúdicas o un juego que promueva la ejercitación de las partes del cuerpo. Asegúrese de que ejerciten correctamente sus extremidades, cuello, tronco, y sus respectivas articulaciones. Consulte archivo de soporte.

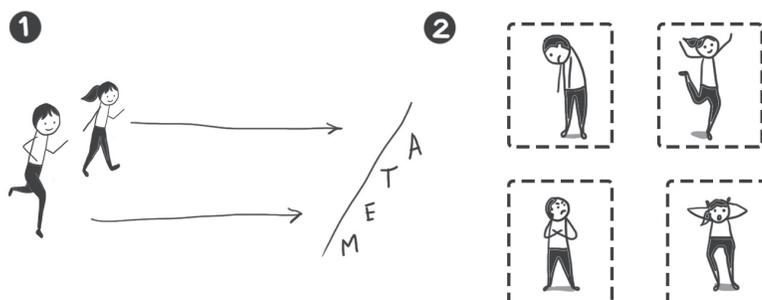
Desarrolle la actividad lúdica “La Escuela”. En grupos de 6, por diferentes rincones, imitar la secuencia de vida en un aula, imitando profesores, actitudes de estudiantes, anécdotas, etc. Como condición indispensable, no se puede hablar y la expresión siempre debe ser gestual y corporal. Puede aplicar la variante haciendo que representen la dinámica basado en las peculiaridades propias de la clase de Educación Física.

Ejecute la dinámica “El País de los Lentos”. Se organiza una carrera que ganará quien, sin parar en ningún momento, llegue de último. Es importante definir una distancia no muy grande. Se sugiere implementar otras actividades similares donde se apliquen gestos y movimientos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individualmente

Desarrolle el juego de imitación. Individualmente, expresar con mímica las siguientes escenas: Metida en una caja de cristal cerrada y sellada. Más grande la caja, más pequeña, con expresiones de angustia, o de relajación. Dentro de una esfera transparente. Libre por el espacio, inerte sin gravedad, libre con movimientos en la Tierra.



Materiales:

No utiliza material.

Puntos de atención:

A partir de la expresión corporal se establecen relaciones con el espacio y el tiempo, para dar lugar a movimientos y manifestaciones expresivas que pongan en juego la totalidad de la persona. Promueva creatividad en sus estudiantes.

Lo que debemos saber:

El gesto es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable, significativo, cargado de sentido, que refleja el sentimiento, el deseo y la emoción de la persona. El gesto puede ser voluntario o involuntario.

4 EVALUACIÓN

Para la evaluación formativa utilice criterios deducidos del indicador de logro; obsérvelos durante el desarrollo de las actividades utilizando un instrumento de evaluación ejemplo: rúbrica.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente.

LECCIÓN 04: Gesto, postura y movimiento corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad en la adopción de roles figurados.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 3.11 Representa personajes de cuentos, fabulas e historietas en pequeños grupos, posturas y movimientos mostrando responsabilidad y respeto por los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo.

Pregúnteles ¿Podríamos comunicar lo que sentimos sin hablar? A continuación solicíteles que hagan ejemplos. Escuche las participaciones y comente sobre la importancia del gesto la postura y los movimientos para comunicarnos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Ambulantes en el espacio.
Organizados en grupos por afinidad.

Desarrollen el acondicionamiento previo del organismo para ejecutar el resto de la sesión (Ver archivo de soporte).

Juego: “Los gestos”. Se les pide que se dispersen por el espacio. A una señal, sus estudiantes deben exteriorizar sus sentimientos en ese momento (alegría, tristeza, enfado, miedo,...) y se deben ir juntando aquellos que expresan un mismo sentir. Una vez hechos los grupos, exteriorizan ese sentimiento al unísono.

Aplique la dinámica “El Guiño”. Se organizan por parejas, uno atrás del otro, formando dos semicírculos. Un o una estudiante, se ubica al centro y tendrá que guiñar el ojo a cualquiera de los que están en el semicírculo interior. Éste tratará de correr hacia la persona que guiña, los que están en el semicírculo exterior deben evitar que se retire su pareja agarrándole por la espalda sin perseguirle.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por grupos.

Invítelos a ejecutar la dinámica “Excursión al bosque”. En grupos de 5, el o la docente confecciona una historia en donde participan diferentes personajes.

Se propone una excursión simulada al bosque. Cada niño y niña ha de representar la preparación de su mochila y todo lo necesario para la excursión. (Colocación de la mochila, bocadillo, cantimplora, calzado, gorra, etc.). Luego simular el inicio de la excursión a través de la narración de la historia.

Materiales:

Una historietta escrita.

Puntos de atención:

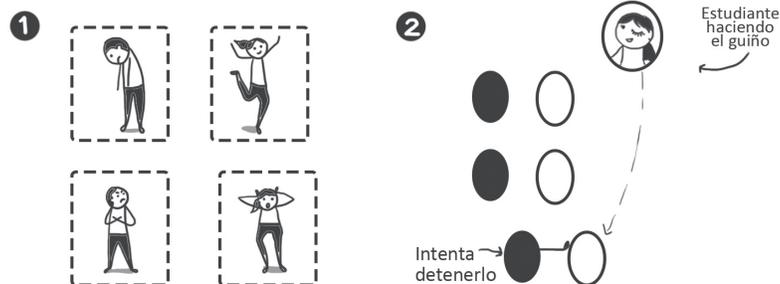
Procure estimular la libre expresión entre los niños y niñas, no brinde espacio para actitudes negativas o de burla, promueva un ambiente adecuado evitando las inhibiciones.

Lo que debemos saber:

La mirada contiene gran poder expresivo y es un medio muy eficaz para la comunicación. Es implicativa, ya que denota el estado emocional y afectivo del sujeto en ese determinado momento.

4 EVALUACIÓN

Establezca criterios con base al indicador de logro. Obsérvelos al hacer su narración y registre en una lista de cotejo o escala de valoración la creatividad con la que participan. Ponga atención a los y las que requieren refuerzo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente.

LECCIÓN 04: Gesto, postura y movimiento corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad en la adopción de roles figurados.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.11 Representa personajes de cuentos, fabulas e historietas en pequeños grupos, posturas y movimientos mostrando responsabilidad y respeto por los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De frente al profesor

Solicite a sus estudiantes que muestren algunos gestos y que expliquen el significado de ellos. Explíqueles sobre la importancia que tienen los gestos dentro de la comunicación.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculos.
En grupos.

Continúe con el acondicionamiento previo, puede utilizar actividades diversas o juegos lúdicos con este fin. (ver archivo de soporte). Organice el juego "Pasajes de la vida". Formar dos círculos concéntricos con sus estudiantes. Cada círculo se moverá en distintos sentidos y, a su señal se detienen. Quedan mirando al que tienen enfrente y escenifican situaciones de la vida cotidiana que usted les mencione, tales como: vestirse o desvestirse, comer o beber, hablar por teléfono, ducharse, ir de compras...

Desarrolle el juego: "El Concierto". Grupos de 5 o 6 integrantes. Mediante mímicas y sonidos, un grupo de músicos se dispone a dar un concierto. Entran, saludan educadamente, se disponen a tocar pero ocurre algo que se lo impide. Por ejemplo: uno de los músicos abre su maleta y el instrumento no está, un músico no llega, etc. Cada grupo buscará ese algo que les interfiere en la actuación y buscaran un final adecuado (nadie hablará, todo será mediante los gestos).

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por grupos.

Aplique la actividad "Expresa los sentimientos" consiste en que cada grupo vaya representando un sentimiento escrito en un cartel en cada estación. Ganará aquel equipo que mejor exprese el sentimiento: alegría, locura, pasión, frío y calor.

Materiales:

No utiliza material.

Puntos de atención:

Se debe abordar este contenido mediante las propias vivencias y teniendo en cuenta las características psico evolutivas de sus estudiantes.

Lo que debemos saber:

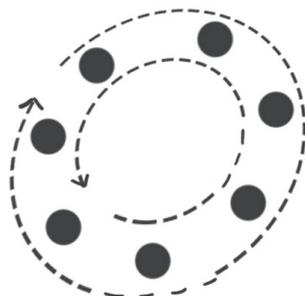
El niño y la niña, piensan de modo representativo y expresan sus ideas como símbolos lúdicos. Es decir, crea un símbolo con sus acciones. El Juego Simbólico alcanza su máxima expresión en la forma de Juego Socio dramático (representación de roles).

4

EVALUACIÓN

Escribir o dibujar dos gestos que les haya llamado la atención. Luego que lo expliquen. Registre los resultados en una lista de cotejo o anecdotario de acuerdo a su criterio.

1



2



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente.

LECCIÓN 04: Gesto, postura y movimiento corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto por las maneras expresivas de los demás



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.11 Representa personajes de cuentos, fabulas e historietas en pequeños grupos, posturas y movimientos mostrando responsabilidad y respeto por los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo.

Solicítele hacer un recordatorio de la sesión anterior. ¿Por qué es importante saber expresarnos con nuestro cuerpo? Escuche los aportes y refuerce ejemplificando formas de expresión a través del gesto, postura y movimiento corporal.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por grupos.

Realice ejercicios de activación y acondicionamiento previo, para preparar a los y las estudiantes para el resto de la sesión. Ver archivo de soporte.

Desarrolle la actividad “El imitador”. Elabore dos tipos de fichas, unas con acontecimientos (por ejemplo: pérdida de un paraguas, lavar los platos, salir de vacaciones, derrota del equipo favorito, etc.), y otras con formas de expresión (modo cómico, modo trágico, escandaloso, asustado, entusiasta, enojado, etc.).

Organice varios grupos. Cada uno toma una ficha de cada categoría. Luego deles un tiempo para organizarse, prepararse y realizar su presentación.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por parejas.

Desarrolle el juego “Sin rostro”. En parejas. Se coloca una manta o toalla suspendida a modo de pared. De cada lado se pone una persona de la pareja y entablan una conversación sobre algún tema propuesto por el o la docente. Una vez concluido el ejercicio, se les pide que expongan cómo se sintieron al entablar una conversación pero sin poder mirar a la otra persona de frente, observar su gestos, reacciones, etc.

Materiales:

Fichas para la actividad de imitación, sabana o toalla.

Puntos de atención:

Los niños y niñas disfrutan mucho con los juegos de imitación ya sea animales o personajes, puede proponer la imitación de roles que les sean familiares o conocidos para ellos.

Lo que debemos saber:

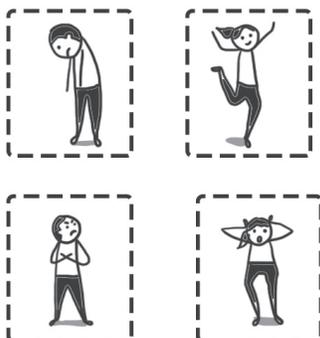
Una de las finalidades de la expresión corporal es la comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento.

4

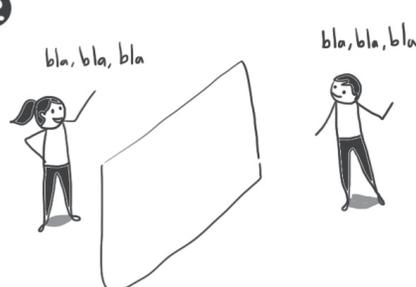
EVALUACIÓN

Retomando criterios del indicador de logro evalúe la participación activa de sus estudiantes y registre los resultados por medio de una lista de cotejo o rubrica.

1



2



IX. GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA QUINTO GRADO

PRESENTACIÓN

La presente Guía Metodológica de Educación Física, es un esfuerzo por abordar las necesidades de atención en los aspectos psicomotor, biológico socio-afectivo de los niños y las niñas del quinto grado de Educación Básica. El documento ha sido diseñado para ser aplicado por docentes que no tienen especialidad en la asignatura y se ofrecen estrategias metodológicas diversas para fortalecer las competencias de los docentes que tienen la especialidad.

La Guía está elaborada a partir de contenidos e indicadores de logro del Programa de Estudio de la asignatura; su estructura parte de un número de lecciones, cada una está integrada por un número de sesiones, que a la vez tienen como base los indicadores de logro y sus correspondientes contenidos con similitud en sus temáticas.

Las sesiones diseñadas contienen actividades de aprendizaje que orientan al docente para atender de manera sistemática al estudiantado; por lo que en cada sesión se ha establecido una secuencia didáctica de cuatro momentos: la presentación del contenido, la apropiación de los aprendizajes, la aplicación de los aprendizajes y orientaciones para la evaluación formativa. Además, para facilitar el desarrollo de las sesiones se ofrecen puntos de atención y lo que debemos saber, elementos que brindan algunas orientaciones técnicas y conocimientos propios de la especialidad.

La propuesta se considera flexible, adecuada y pertinente, le brinda al docente ideas para atender a sus estudiantes y le permite crear nuevas actividades de aprendizaje que le faciliten ampliar las actividades didácticas y consecuentemente los aprendizajes.

Los contenidos se han organizado en tres unidades didácticas, tal y como se presentan en el programa de estudio, integrando y priorizando indicadores de logro, de tal manera que no se afecte la relación de alcance y secuencia en los aprendizajes de los educandos.

Se da a conocer las lecciones establecidas con su respectivo nombre y los contenidos involucrados en cada lección, con el fin de poder valorar el alcance que cada lección tiene en los procesos de aprendizaje en el estudiantado.

Para acompañar la práctica de actividades físicas de aprendizaje diseñadas en cada sesión, y con el objeto de facilitar aún más su aplicación, se propone el uso de recursos didácticos alternativos de fácil creación, elaborados con material reciclable de fácil adquisición en el ambiente de las diversas comunidades donde se encuentran los centros educativos; proponiendo con ello el involucramiento de las comunidades educativas en el aprovisionamiento de dichos recursos.

Finalmente, la presente guía tiene la intención de ofrecer sugerencias metodológicas para impartir la clase de educación física que contribuya a la formación integral del estudiantado.

PROGRAMACIÓN ANUAL

En esta programación anual, se presenta para cada Unidad, la distribución de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales en cada lección organizada en esta Guía; a fin de que se identifique la intención de cada lección y el logro de aprendizaje en los y las estudiantes.

PRIMER TRIMESTRE (enero-abril)	UNIDAD 1	ASÍ SENTIMOS NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS	LECCIONES (4) SESIONES (14)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1:</p> <p>“Hábitos alimenticios y ejercicio”</p>	<p>El proceso de digestión y su incompatibilidad con la actividad física simultánea.</p> <hr/> <p>Mecanismo de aporte sanguíneo a sistemas y procesos que generan mayor demanda.</p>	<p>Explicación sobre el aporte sanguíneo en la digestión y las consecuencias de realizar simultáneamente actividades físicas vigorosas.</p>	<p>Responsabilidad en la protección de su organismo durante el proceso digestivo.</p>
<p>Lección 2:</p> <p>“El valor de mi cuerpo”</p>	<p>Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Físicos (anatómicos). • Fisiológicos (funcionalidad). • Psicológicos (seguridad). 	<p>Explicación de los efectos de la ejercitación física sistemática en el organismo e incidencia en los resultados de las tareas físicas cotidianas.</p>	<p>Aceptación de la ejercitación física sobre otras opciones, para actualizar la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo.</p>
<p>Lección 3:</p> <p>“Manipulo con éxito”</p>	<p>Papel de la senso-percepción en el aprendizaje de habilidades manipulativas y control de acciones con diversos implementos.</p>	<p>Manipulación de implementos y control de acciones físicas diversas, aplicando la experiencia en la forma, textura y consistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebote de pelotas y balones. • Lanzamiento-recepción de balones y pelotas. • Empuje de objetos y de un implemento con otro. • Tracción de otra persona u objetos. • Diversas empuñaduras con implementos variados para golpear otros objetos. 	<p>Prevención de daños corporales al manipular objetos con diversa forma, textura y consistencia.</p>

CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 4:</p> <p>“Experimentando correctamente mi flexibilidad”</p>	<p>Beneficios de adoptar posturas correctas en el trabajo de flexibilidad corporal.</p>	<p>Descripción y ejecución de posturas correctas en la ejercitación flexibilidad en las extremidades, cuello, hombros, espalda y cadera.</p>	<p>Responsabilidad de adoptar las posturas correctas en la ejercitación de flexibilidad corporal.</p>
<p>Lección 5:</p> <p>“Soy fuerte y resistente”</p>	<p>La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y en el mantenimiento de diversas posturas.</p>	<p>Desarrollo de la fuerza resistente en brazos, piernas, abdomen y espalda.</p>	<p>Constancia en el cumplimiento de las tareas de ejercitación física.</p>
<p>Lección 6:</p> <p>“Corriendo con eficiencia”</p>	<p>Aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera (amplitud y frecuencia de la zancada) y sus efectos en la fatiga.</p>	<p>Análisis comparativo de resultados en rendimiento físico y fatiga en la carrera, después de aplicar amplitud corta y larga, así como frecuencia rápida y lenta de la zancada.</p>	<p>Valoración objetiva de su capacidad respecto a las tareas físicas que se propone realizar.</p>
<p>Lección 7:</p> <p>“Mi cuerpo, mi identidad”</p>	<p>El cuerpo como expresión de identidad.</p>	<p>Comunicación con los demás utilizando conscientemente gestos, movimientos y posturas particulares de cada uno.</p>	<p>Aceptación de su forma natural y particular de expresarse corporalmente.</p>

SEGUNDO TRIMESTRE (mayo-julio)	UNIDAD 2	NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS	LECCIONES (5) SESIONES (12)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1:</p> <p>“Aprendo a potenciar mi capacidad física”</p>	<p>Principios básicos para el desarrollo de la capacidad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento gradual del esfuerzo físico. • Continuidad de la ejercitación física. • Frecuencia de la ejercitación física semanal. • Cantidad de trabajo (distancia y repeticiones). • Tipo de esfuerzo (leve, mediano e intenso). 	<p>Aplicación de aspectos básicos de protección en el desarrollo de la capacidad física de acuerdo a su condición personal.</p>	<p>Autonomía en organizar y ejecutar la ejercitación física en correspondencia con su condición física.</p>
<p>Lección 2:</p> <p>“Los puntos cardinales”</p>	<p>Puntos cardinales y referentes en la orientación de movimientos en direcciones específicas.</p>	<p>Desplazamientos, giros, saltos, cambios de postura de ubicación y otras acciones motoras con referencia en los puntos cardinales.</p>	<p>Disponibilidad para seguir indicaciones y orientar en el rumbo correcto las acciones motoras.</p>
<p>Lección 3:</p> <p>“¿Cómo se equilibra mi cuerpo!”</p>	<p>Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.</p>	<p>Variación dinámica de la posición corporal y aplicación de estrategias de mantenimiento del equilibrio sobre superficies y bases de sustentación diversas.</p>	<p>Persistencia en lograr el control del equilibrio corporal.</p>
<p>Lección 4:</p> <p>“Mi corazón y el ejercicio”</p>	<p>Respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la frecuencia cardíaca. • Incremento del flujo sanguíneo. • Activación de más vasos capilares. 	<p>Registro de las manifestaciones corporales, producto de las variaciones fisiológicas del sistema cardiovascular en la carrera continua entre 8 y 20 minutos.</p>	<p>Prevención de sobreesfuerzo del organismo en la carrera.</p>
<p>Lección 5:</p> <p>“Mis manos habilidosas”</p>	<p>Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.</p>	<p>Identificación de los aspectos básicos requeridos en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros.</p>	<p>Disfrute de las prácticas realizadas.</p>

TERCER TRIMESTRE (agosto-octubre)	UNIDAD 3	NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO	LECCIONES (4) SESIONES (12)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: “Mis primeros auxilios”	Atención primaria a torceduras y otros daños leves de las extremidades durante la actividad física: compresión, elevación, frío y reposo.	Aplicación simulada del proceso de atención primaria en torceduras y otros daños leves.	Prevención de aumento de daño en las articulaciones lastimadas.
Lección 2: “Los ejes en mi cuerpo”	Los ejes como referencia de la dirección de los movimientos. Eje longitudinal. Eje posterior. Eje transversal.	Posibilidad de movimientos de las diferentes articulaciones móviles del cuerpo en relación a los ejes corporales.	Seguridad al identificar los ejes: longitudinal, antero-posterior y transversal de su cuerpo.
Lección 3: “El ejercicio modifica mi cuerpo”	Modificaciones más evidentes del organismo durante y después de realizar actividades físicas. • Incremento de la temperatura. • Ritmo cardíaco. • Frecuencia respiratoria.	Observación y registro de las modificaciones fisiológicas que acontecen en el organismo durante y después de la actividad física vigorosa. • Incremento de la temperatura. • Ritmo cardíaco. • Frecuencia respiratoria.	Interés por observar y registrar las modificaciones orgánicas manifiestas durante y después de la ejercitación física.
Lección 4: “Mi cuerpo y su reacción”	Factores que determinan el tiempo de reacción motriz: • Externos: Tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). Intensidad del estímulo (fuerte, medio o débil). • Internos: - Condición presente de salud. - Edad. - Grado de entrenamiento.	Medir el tiempo de reacción para sujetar un palo o una regla (Test de tiempo de reacción). Entrenamiento de reacción motriz recibiendo, esquivando y golpeando pelotas lanzadas a distancia muy corta.	Interés por disminuir el tiempo de reacción actual en diversas situaciones. Respeto por los diferentes ritmos en la ejecución motriz de los demás.
Lección 5: “Creatividad en mi lenguaje corporal”	La expresión corporal creativa en la comunicación.	Depuración de gestos y movimientos específicos aplicados a la conversación.	Creatividad y respeto en sus maneras de comunicarse e interactuar con los demás.

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- *“Aplicar habilidades senso-perceptivas en la actualización de su imagen corporal, ejecutando responsablemente rutinas y prácticas de ejercitación física, para mejorar su imagen corporal en correspondencia con sus posibilidades y fortalecer su desarrollo personal.”*
- *“Desarrollar la fuerza de resistencia y la técnica de la carrera, ejercitando las extremidades y el tronco en forma estacionaria y con desplazamientos, manteniendo posturas adecuadas para la ejecución de tareas físicas con eficiencia, previniendo lesiones”.*

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación de los contenidos del Programa de Estudio del Quinto Grado con los de Cuarto y Sexto grados. Ya que tienen similitud en los contenidos conceptuales de sus temáticas; y como una relación de secuencia gradual de aprendizajes y desarrollo de competencias de los y las estudiantes que se perfilan hacia el sexto grado.

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
<ol style="list-style-type: none"> Mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período de menstruación. Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar, cargar y trasladar objetos pesados. 	<ol style="list-style-type: none"> El proceso de digestión y su incompatibilidad con la actividad física simultánea. Mecanismo de aporte sanguíneo a sistemas y procesos que generan mayor demanda. 	<ol style="list-style-type: none"> Mitos y verdades sobre la ingesta de alimentos y otras sustancias que se supone elevan el rendimiento físico.
<ol style="list-style-type: none"> Aspectos que interactúan en la actualización de la estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno. 	<ol style="list-style-type: none"> Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal. <ul style="list-style-type: none"> Físicos (anatómicos). Fisiológicos (funcionalidad). Psicológicos (seguridad). 	<ol style="list-style-type: none"> Efectos de la estructura e imagen corporal en la obtención de resultados satisfactorios en actividades físico-deportivas.
<ol style="list-style-type: none"> Factores que influyen en la flexibilidad corporal: <ul style="list-style-type: none"> Exógenos (hora del día y temperatura ambiente). Endógenos (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud). 	<ol style="list-style-type: none"> Beneficios de adoptar posturas correctas en el trabajo de flexibilidad corporal. 	<ol style="list-style-type: none"> Respuesta fisiológica de protección del organismo, ante la elongación excesiva de los músculos y tendones: <ul style="list-style-type: none"> Órgano tendinoso de Golgi. Husos musculares.
<ol style="list-style-type: none"> Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera. 	<ol style="list-style-type: none"> La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas. Aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera (amplitud y frecuencia de la zancada) y sus efectos en la fatiga. 	<ol style="list-style-type: none"> Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de estas y otras partes del cuerpo. Postura dinámica de las extremidades inferiores y superiores en la carrera de corta y larga duración.
	<ol style="list-style-type: none"> Papel de la senso-percepción en el aprendizaje de habilidades manipulativas y control de acciones con diversos implementos. 	<ol style="list-style-type: none"> Integración senso-perceptiva básica en el malabarismo con pelotas y aros: <ul style="list-style-type: none"> sensación táctil sensación visual imagen (visualización) del movimiento. disociación motriz.
<ol style="list-style-type: none"> El lenguaje corporal como complemento en la comunicación. 	<ol style="list-style-type: none"> El cuerpo como expresión de identidad. 	<ol style="list-style-type: none"> El cuerpo como medio e instrumento de socialización.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (14 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección; los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: "Hábitos alimenticios y ejercicio"	2	Explicación sobre el aporte sanguíneo en la digestión y las consecuencias de realizar simultáneamente actividades físicas vigorosas.
Lección 2: "Mi control motriz en el espacio"	2	Explicación de los efectos de la ejercitación física sistemática en el organismo e incidencia en los resultados de las tareas físicas cotidianas.
Lección 3: "La velocidad y yo"	2	Manipulación de implementos y control de acciones físicas diversas, aplicando la experiencia en la forma, textura y consistencia: <ul style="list-style-type: none"> - Rebote de pelotas y balones. - Lanzamiento-recepción de balones y pelotas. - Empuje de objetos y de un implemento con otro. - Tracción de otra persona u objetos. - Diversas empuñaduras con implementos. variados para golpear otros objetos.
Lección 4: "Experimentando correctamente mi flexibilidad"	2	Descripción y ejecución de posturas correctas en la ejercitación de flexibilidad en las extremidades, cuello, hombros, espalda y cadera.
Lección 5: "Soy fuerte y resistente"	2	Desarrollo de la fuerza resistente en brazos, piernas, abdomen y espalda.
Lección 6: "Corriendo con eficiencia".	2	Análisis comparativo de resultados en rendimiento físico y fatiga en la carrera, después de aplicar amplitud corta y larga; así como frecuencia rápida y lenta de la zancada.
Lección 7: "Mi cuerpo, mi identidad"	2	Comunicación con los demás utilizando conscientemente gestos, movimientos y posturas particulares de cada uno.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilidad en la protección de su organismo durante el proceso digestivo. 2. Aceptación de la ejercitación física sobre otras opciones, para actualizar la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo. 3. Prevención de daños corporales al manipular objetos con diversa forma, textura y consistencia. 4. Responsabilidad de adoptar las posturas correctas en la ejercitación de flexibilidad corporal. 5. Constancia en el cumplimiento de las tareas de ejercitación física. 6. Valoración objetiva de su capacidad respecto a las tareas físicas que se propone realizar. 7. Interés por mejorar la eficiencia en la carrera en correspondencia con su capacidad. 8. Aceptación de su forma natural y particular de expresare corporalmente 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección, se le ha asignado un nombre relacionado a su contenido e intención. Por lo que, en cada una, se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EJERCICIO”.

En esta lección, las actividades están orientadas al conocimiento sobre la incompatibilidad del proceso de digestión con la actividad física simultánea. Así como, el aporte sanguíneo a los sistemas del cuerpo que generan mayor demanda en la ejercitación física; promoviendo la responsabilidad de proteger el organismo durante el proceso digestivo.

LECCIÓN No. 2.

“EL VALOR DE MI CUERPO”.

Con las actividades programadas, se promueve el fortalecimiento de la imagen corporal a través de la práctica de la ejercitación física sistemática en el organismo y su aceptación priorizada sobre otras opciones para actualizar la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo.

LECCIÓN No. 3

“MANIPULO CON ÉXITO”

La lección induce el aprendizaje de habilidades manipulativas y el control de acciones con diversos implementos. Básico para el logro de capacidades intelectuales que conlleve a un mejor dominio de su contexto, previniendo daños corporales al manipular objetos con diversa forma, textura y consistencia.

LECCIÓN No. 4

“EXPERIMENTANDO CORRECTAMENTE MI FLEXIBILIDAD”.

Se promueve la apropiación de los beneficios de adoptar posturas correctas y la flexibilidad corporal, en el trabajo, orientándoles sobre las posturas correctas en la ejercitación de la flexibilidad de las extremidades, cuello, hombros, espalda y cadera.

LECCIÓN No. 5

“SOY FUERTE Y RESISTENTE”.

Las actividades de las sesiones de esta Lección, dan el conocimiento y la práctica de la fuerza/resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas. Focalizando el desarrollo de la fuerza/resistente en los brazos, piernas, abdomen y espalda.

LECCIÓN No. 6

“CORRIENDO CON EFICIENCIA”.

A través de la práctica se aprende sobre los aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera. Practicando la amplitud y frecuencia de la misma, así mismo los efectos en la fatiga.

LECCIÓN No. 7

“MI CUERPO, MI IDENTIDAD”.

La lección ofrece la oportunidad de reconocer el cuerpo como expresión corporal, utilizando conscientemente gestos, movimientos y posturas particulares de cada uno.

QUINTO GRADO

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El proceso de la digestión y su incompatibilidad con actividad física simultánea.

LECCIÓN 01: Hábitos alimenticios y ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad en la protección de su organismo durante el proceso digestivo.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.1 Establece y respeta los períodos de reposo para la digestión, antes de realizar actividades físicas intensas, explicando con interés el mecanismo de aporte de la sangre en la actividad del organismo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

El salón de clases.

Solicítele que comenten ¿por qué después de comer, no se debe hacer actividad física? Escuche y luego oriente sobre la función que ejerce la sangre en el organismo cuando se hace actividad física o cuando se come y que luego viene el proceso de la digestión.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En el salón de clases.
En 4 grupos en el predio de prácticas físicas.

Explicar el funcionamiento o los procesos de la irrigación sanguínea oxigenada a las partes del organismo que realizan actividades vigorosas, como el proceso digestivo. Puede encontrar información en el archivo de soporte.

Invítele al proceso de acondicionamiento previo. Agregue un juego como complemento. Refuerce el aprendizaje con la siguiente actividad: organice cuatro grupos, que representarán a la sangre; el cerebro; un cuerpo que ingiere alimentos y los procesa con la digestión; y, otro cuerpo que simulará actividades físicas.

A su consigna: ¡comer! El grupo de la Digestión simula que está comiendo; el cerebro ordena al grupo de la sangre a llevarle oxígeno pronto (simulado por algún objeto). Luego se comenta que ya pasaron dos horas y se da la consigna ¡acción! El grupo que representa al cuerpo en actividad física, inicia su acción. De nuevo el cerebro envía al grupo sangre con oxígeno a asistirlo.

Retroalimente en sus estudiantes sobre la incompatibilidad del proceso de la digestión con la actividad física simultánea.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 grupos en el predio de prácticas físicas.

Con los conocimientos adquiridos y utilizando la actividad anterior, deles simultáneamente las consignas ¡comer! Y ¡acción!, entonces ellos deberán resolver hacia dónde va la sangre con oxígeno; luego utilice la situación para explicar las consecuencias de hacer actividad física simultánea con la digestión.



Materiales:

4 conos señaladores.

Puntos de atención:

Esté pendiente de la comprensión de los contenidos y refuércelos frecuentemente sobre los riesgos de unir la ingesta/digestión de alimentos con la actividad física. Y, la necesidad de estar en reposo después de ingerir los alimentos.

Lo que debemos saber:

La digestión es el proceso que se desencadena en el organismo cuando comemos. Por este motivo la concentración de sangre mientras estamos realizando la digestión disminuye, y aumenta en el aparato digestivo, el resto del cuerpo dispone de menos riego sanguíneo, por lo que es necesario tener cuidado a la hora de hacer ejercicios para no sufrir algunas consecuencias.

4 EVALUACIÓN

Obsérveles en su accionar en las actividades y evalúeles, con base a criterios establecidos en el indicador de logro. Registre sus resultados en una escala de valores o lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El proceso de la digestión y su incompatibilidad con actividad física simultánea.

LECCIÓN 01: Hábitos alimenticios y ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad en la protección de su organismo durante el proceso digestivo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.1 Establece y respeta los períodos de reposo para la digestión, antes de realizar actividades físicas intensas, explicando con interés el mecanismo de aporte de la sangre en la actividad del organismo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Toda la sección, en el predio de prácticas.

Solicítele a dos o tres estudiantes que compartan como entienden los procesos de oxigenación de las partes del cuerpo. Retome lo que compartieron sus estudiantes y refuerce mejorando y ampliando la información. Por ejemplo, es importante recordarles la intervención de los pulmones y el corazón, que es dónde se da con mayor intensidad la presencia de la sangre.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En 4 equipos en el predio de prácticas físicas.

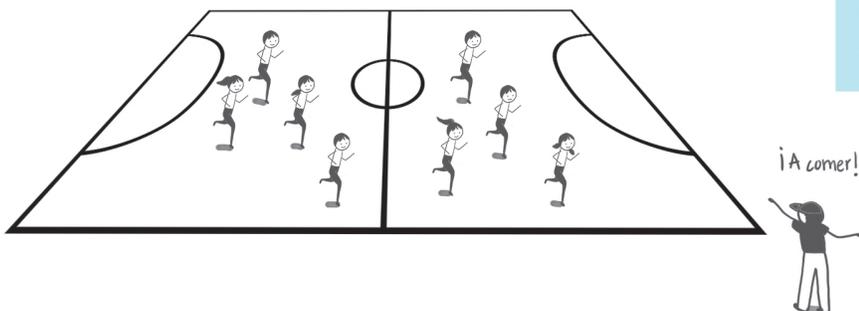
Para el acondicionamiento previo, solicítele la colaboración de un o una estudiante para que dirija el ejercicio. Usted le asistirá o co-facilitará en caso que se requiera. Para completar esta fase, seleccione un juego psicomotor que anime y potencie la energía del grupo. Búsquelo en archivo de soporte. Oriente que después de comer, hay que dejar en reposo por 2 horas el cuerpo antes de hacer ejercicios o algún deporte. Pero también, luego de haber hecho ejercicios o jugado algún deporte, al menos hay que esperar 30 minutos antes de comer. Si no se le da el tiempo adecuado, nuestro cuerpo sufrirá las consecuencias. ¿Saben cuáles son las consecuencias? Organice cuatro equipos para que realicen dos partidos de fútbol por 10 minutos. Al terminar los mini-partidos, simule que les invita ir a comer y valore la respuesta a la invitación. Refuércelos ese conocimiento.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 equipos en el predio de prácticas físicas.

Realizar dos mini partidos y defina, el primero, segundo, tercero y cuarto lugar. Consúltele al finalizar la actividad física, que períodos deben respetar entre las actividades físicas con el proceso de la digestión y viceversa.



Materiales:

Un silbato, una pelota de fútbol (o similar), conos señaladores (o material alternativo).

Puntos de atención:

Oriénteles sobre las consecuencias negativas y el proceso de la oxigenación del organismo a través de la sangre, cuando no se respetan los tiempos adecuados entre la actividad física y la digestión.

Lo que debemos saber:

Al realizar actividades deportivas con el estómago se cortará o disminuirá la cantidad de flujo de sangre al aparato digestivo mientras trabaja; lo que provocará la congelación o disminución de la velocidad del proceso de digestión, generando una serie de trastornos y malestar en nuestro organismo.

4

EVALUACIÓN

Toda la sección en el salón de clases.

Pídales como tarea ex-aula, que le escriban las consecuencias al no cumplir con los períodos sugeridos en la relación de las actividades físicas intensas y el proceso de la digestión; y cómo es el mecanismo de aporte de la sangre en las actividades del organismo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal. Físicos (anatómicos). Fisiológicos (funcionalidad). Psicológicos (seguridad).

LECCIÓN 02: El valor de mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de la ejercitación física sobre otras opciones, para actualizar la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.2 Adopta habitual y autónomamente rutinas de ejercitación física y deportiva, argumentando su importancia en el mantenimiento y actualización de la imagen corporal.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Inicie preguntándoles: ¿Cuáles son algunos de los beneficios al practicar actividades físicas? Escuche las respuestas y enriquezca sus saberes, comentándoles que el hacer ejercicios físicos debe ser un hábito de toda persona para tener mejor salud, buena imagen corporal y mejores condiciones de movilidad en la vida cotidiana.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.

Nuevamente, como en la sesión anterior, pida la colaboración de un estudiante para realizar las actividades de acondicionamiento previo. Cuando finalice, realicen uno de los juegos psicomotores que se sugieren en el archivo de soporte.

Oriénteles sobre los ejercicios que contribuyen a mejorar su aspecto físico (anatómico), su aspecto fisiológico (funcionalidad) y su aspecto psicológico (seguridad). Busque información archivo de soporte.

Ejecute las siguientes actividades: 1. Diríjales ejercicios con las extremidades superiores e inferiores, tronco y cuello. 2. Explíqueles el o los beneficios y resultados físicos, fisiológicos y psicológicos al realizar actividades con cada segmento del cuerpo y sobre todo, al hacerlos en forma sistemática.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 grupos en el espacio de prácticas físicas.

Distribuya los equipos en el espacio disponible.

Cada equipo creará tres o cuatro ejercicios para el segmento que se le asigne ejercitar (extremidades superiores, extremidades inferiores, tronco y cuello). Cada equipo expondrá a los otros equipos los ejercicios creados, mencionando la importancia para su imagen corporal. Luego de esta explicación toda la sección los practicarán siendo dirigidos por el equipo exponente.



Materiales:

Conos señaladores (o material alternativo: botellas plásticas).

Puntos de atención:

Oriénteles para que registren sus aprendizajes en un cuaderno destinado para Educación Física, puesto que al escribirlo se verán reforzados.

Lo que debemos saber:

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima e incluso, aumentar la libido y mejorar la imagen corporal.

4 EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro, tal como: adopta habitualmente rutinas de ejercitación física; argumenta la importancia de mantener la imagen corporal a través de la ejercitación física. Evalúelos en la práctica de las sesiones y registre los resultados en una lista de cotejo. Realice refuerzo a los y las estudiantes que lo necesitan.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal. Físicos (anatómicos). Fisiológicos (funcionalidad). Psicológicos (seguridad).

LECCIÓN 02: El valor de mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de la ejercitación física sobre otras opciones, para actualizar la estructura anatómica y fisiológica del cuerpo.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.2 Adopta habitual y autónomamente rutinas de ejercitación física y deportiva, argumentando su importancia en el mantenimiento y actualización de la imagen corporal.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo

Pregúnteles ¿Consideran importante practicar deportes? ¿Por qué? Fortalezca sus respuestas. Ya que su importancia está relacionada con la práctica de actividades físicas. El deporte fortalece el aspecto biológico, fisiológico y psicológico.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
4 equipos.

Condúzcales el acondicionamiento previo de su organismo, con actividades de estiramiento, lubricación de articulaciones, incremento de temperatura y frecuencia cardíaca. Pida la colaboración de un o una estudiante.

Realizar un partido de baloncesto (o algún otro deporte de su elección), de tal manera que se realicen actividades en las que cada segmento del cuerpo hace esfuerzo intenso para concretar los movimientos necesarios.

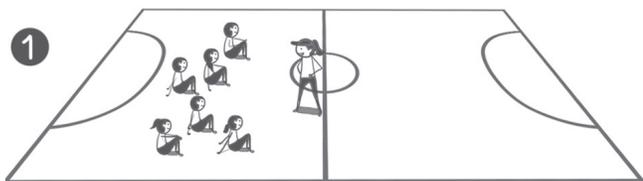
Después del partido haga un análisis con el grupo, sobre la acción hecha de cada segmento del cuerpo durante el juego. Repitiendo los movimientos realizados y con ello plantear la necesidad de ejercitar esos movimientos de manera rutinaria para ser más efectivos en los juegos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

4 equipos.

Cada equipo deberá crear una rutina de tres ejercicios que contribuyan a mejorar su condición física para ser más efectivos en el deporte practicado. Asígnele un segmento corporal a cada equipo para que realicen su tarea. Luego que la compartan con el resto de equipos.



2



4

EVALUACIÓN

Identifique el nivel de aprendizaje evaluándoles con base a criterios establecidos en el indicador de logro. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Papel de la sensorio-percepción en el aprendizaje de habilidades manipulativas y control de acciones con diversos implementos.

LECCIÓN 03: Manipulo con éxito.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños corporales al manipular objetos con diversa forma, textura y consistencia.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.3 Controla y ajusta sus movimientos a las características de los objetos, cumpliendo con requerimientos específicos por cada acción, previniendo daños corporales.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Pregúnteles ¿cuántas cosas podemos hacer con las manos? Luego menciónelos algunos objetos (pelotas, bates, botellas, aros, llantas, etc.) y que mencionen las acciones con esos objetos. Explíqueles qué significa manipular.

Toda la sección en semicírculo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Es el tiempo para el proceso de acondicionamiento previo. Pida la colaboración de un o una estudiante. Es importante que en cada sesión el o la estudiante sea diferente; ya que esto les ayudará aprender a hablar en público, mejorará su autoestima y sobre todo asumirán retos personales. Después del acondicionamiento, agregue un juego de animación.

Un solo grupo.
Diversos grupos (columnas, filas, etc.).

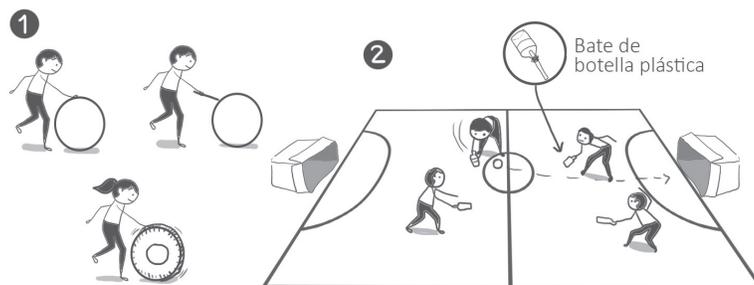
Actividad 1. En columnas, los estudiantes ruedan aros hula empujándolos con las manos (puede agregar un objeto para que los empujen), uno a uno por turno, de un punto a otro ya establecidos. Luego empujar llantas para que rueden. Puede programar competencia sana de diversión entre los grupos.

Actividad 2. Póngales a rebotar pelotas, de un punto a otro en zigzag, línea recta, línea ondulada. Organizados en columnas o filas, en círculos o en grupos dispersos. Combine los rebotes con lanzamientos. Podría combinar conducción de pelotas con el pie y patear a un objeto o espacio como portería.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Organice juegos de fútbol entre dos equipos (uno contra otro) utilizando material alternativo. Un bate de botella de plástico y una pelota plástica. Usar dos cajas de cartón como porterías. Cada estudiante debe tener un bate y golpear la pelota con él para desplazarlo y hacer goles. No deben utilizar los pies para golpear la pelota. Gana el equipo que hace más anotaciones (goles).

4 equipos de 6 a 8 integrantes.



Materiales:

Un silbato, dos cajas de cartón, 16 bates de botella plástica, 1 pelota plástica grande, 5 aros hula, 5 llantas pequeñas, 5 pelotas de baloncesto. 6 conos señaladores.

Puntos de atención:

Oriénteles sobre la forma correcta de empujar los objetos (postura de las extremidades e inclinación adecuada del cuerpo).

Lo que debemos saber:

Manipulación es la capacidad de manejar determinadas cosas, trabajos, objetos, con las manos u otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

4 EVALUACIÓN

Para identificar el avance en su aprendizaje, evalúelos determinando criterios con base al indicador de logro, por ejemplo: manipula los objetos de acuerdo a sus características, etc. Registre sus apreciaciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Papel de la senso-percepción en el aprendizaje de habilidades manipulativas y control de acciones con diversos implementos.

LECCIÓN 03: Manipulo con éxito.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños corporales al manipular objetos con diversa forma, textura y consistencia.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.3 Controla y ajusta sus movimientos a las características de los objetos, cumpliendo con requerimientos específicos por cada acción, previniendo daños corporales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Realice la presentación del contenido, a partir del conocimiento previo de sus estudiantes. Pregúnteles: ¿Qué cuidados debemos tener al manipular objetos? Escúcheles, valore sus respuestas y fortalézcales explicando que algunos de los cuidados son las posturas al lanzar, cchar, empujar, empuñar, etc.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Diversos grupos
(columnas, filas, etc.)

Diríjales o pida la colaboración para el proceso de acondicionamiento previo de sus organismos para ejecutar acciones de mayor carga física. Agregue un juego de animación.

Actividad 1. Lanzar y cchar pelotas o platillos voladores (de diversos tamaños), u otros objetos adecuados (aviones de papel, botellas plásticas, objetos pesados adecuados a la capacidad física), manipular bates, raquetas, depósitos de galones de plásticos, etc. Organizándolos en filas o columnas, o en grupos dispersos en un espacio adecuado.

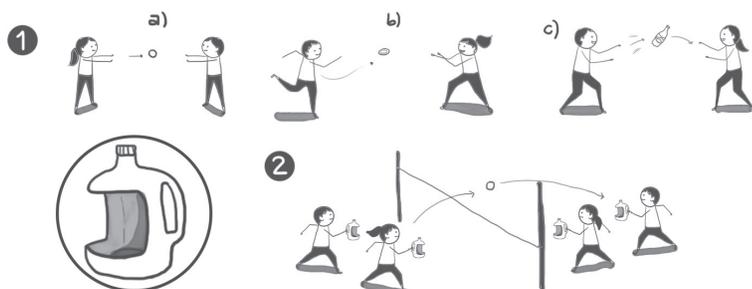
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

4 equipos de 6 a 8 miembros.

Para aplicar el aprendizaje de habilidades manipulativas, que jueguen “**Volibol cachado**”. Utilizando depósitos con agarradero, elaborados con galones plásticos (de los que contienen agua o aceite) y pelotas de calcetín o ahuladas o de papel de periódico. Juegan dos equipos uno en cada lado de la cancha, que está dividida por un lazo atravesando la mitad.

Cada jugador con su “volicach”, recibe la pelota y la lanza a su equipo o la lanza al campo contrario. El equipo que deja caer la pelota al piso en su cancha, pierde el punto y lo gana el contrario. Cada equipo hará dos pases entre sus integrantes para poder lanzarla al equipo contrario.



Materiales:

Un silbato, pelotas de diversos tamaños, raquetas de cartón o madera, pelotas de calcetín o plásticas pequeñas, 12 galones de plástico recortados, platillos voladores, pelotas en desuso rellenas de arena.

Puntos de atención:

No olvide orientar sobre las diversas posturas del cuerpo para lanzar y recibir correctamente los objetos; que es muy importante para adquirir buena habilidad de manipulación.

Lo que debemos saber:

El dominio de la manipulación, le da al estudiante mejores habilidades para el aprendizaje de la lectoescritura, ya que aprende a reconocer el espacio de los objetos en relación al resto y a su espacio próximo y lejano.

4

EVALUACIÓN

Identifique criterios con base al indicador de logro para conocer el nivel de aprendizaje adquirido. Por ejemplo: previene daños corporales utilizando posturas adecuadas al manipular objetos. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Beneficios de adoptar posturas correctas en el trabajo de la flexibilidad corporal.

LECCIÓN 04: Experimentando correctamente mi flexibilidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad de adoptar las posturas correctas en la ejercitación de flexibilidad corporal.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.4 Demuestra la postura correcta al inicio y en la ejercitación de flexibilidad en extremidades, cuello, hombros, espalda y cadera.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo

Solicite que realicen movimientos como: tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas, extender sus brazos hacia atrás, inclinar su tronco hacia atrás; enfatice que en cada movimiento traten de llegar lo más amplio que puedan.

Para reflexionar con sus estudiantes ¿Qué tanto se pudieron estirar? ¿Por qué algunos niños y niñas pudieron llegar más amplios que otros? Explique que la amplitud del estiramiento es la flexibilidad y que hay distintas maneras de mejorarla.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.
En parejas.

Realice el acondicionamiento previo del organismo mediante un juego de activación (Ver archivo de soporte).

Organice el juego: **“Quitarse el sombrero”**. En parejas se colocan frente a frente con las piernas estiradas y abiertas. Ambos con un sombrero de papel en la cabeza.

El juego consiste en que cada uno debe de tratar de quitar el sombrero de la cabeza del otro, sin perder el suyo propio. Deben tener las piernas estiradas en todo momento.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas

Desarrolle el juego **“El Limbo”**. Dos estudiantes deben encargarse de sostener cada extremo de un palo de una escoba a la altura de su pecho. Luego, el reto de los y las estudiantes uno por uno, debe ir pasando por debajo, inclinándose hacia atrás sin dejar que ninguna parte de su cuerpo toque ni el suelo ni el palo; o perderán y saldrán del juego.

Después de cada ronda en la que todo el grupo hayan pasado, deben ir bajándolo un poco más cada vez. El juego sigue hasta que sólo queda una o un estudiante para pasar bajo el limbo. Puede repetir la actividad varias veces.

Materiales:

Sombreros de papel periódico, palo de escoba o vara de madera.

Puntos de atención:

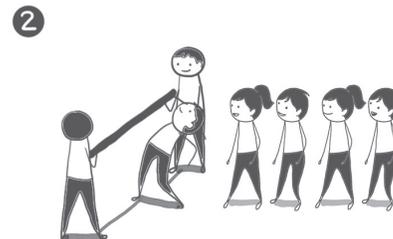
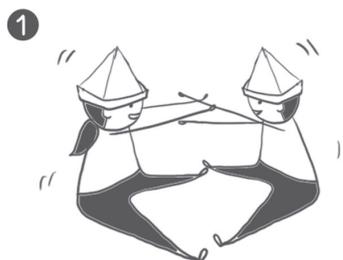
Procure corregir en todo momento la postura del cuerpo en las diferentes acciones motrices, garantizando la protección ante lesiones y el correcto estímulo de la actividad desarrollada. Retroalimente esta acción a lo largo de toda la sesión.

Lo que debemos saber:

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

4 EVALUACIÓN

Con criterios considerados a partir del indicador de logro observe el desempeño de los estudiantes y registre los resultados por medio de una lista de co-tejo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Beneficios de adoptar posturas correctas en el trabajo de la flexibilidad corporal.

LECCIÓN 04: Experimentando correctamente mi flexibilidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La responsabilidad de adoptar las posturas correctas en la ejercitación de flexibilidad corporal.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.4 Demuestra la postura correcta al inicio y en la ejercitación de flexibilidad en extremidades, cuello, hombros, espalda y cadera.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

En esta sesión continuaremos ejercitando la flexibilidad y analizaremos la pregunta: ¿Es igual para todas las personas la flexibilidad? Escuche los aportes y explique qué factores como el sexo y la edad están relacionados a esta capacidad. De tal manera que mientras más jóvenes somos nuestra flexibilidad es mejor y que así mismo las mujeres son naturalmente más flexibles que los hombres.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Desarrolle el acondicionamiento del organismo con una actividad lúdica o juego de activación (consulte archivo de soporte).

Organice el juego “El tren”. Organice dos o tres columnas, uno detrás del otro a una distancia de un metro. La o el primero de cada columna, debe tomar una pelota del suelo y pasarla a su compañero o compañera de atrás; de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño o niña, debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación, y así sucesivamente hasta que todos y todas las que integran la columna realizan el movimiento giratorio.

El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila.

Variantes: pasando la pelota entre las piernas, por arriba de la cabeza, alternando ambos lados o desde la posición sentados en el suelo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

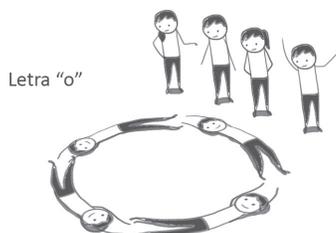
Grupos de 4.

Desarrolle el juego: “El Alfabeto”. Organizar en grupos de cuatro. A continuación, se asigna una letra del alfabeto para uno de los grupos. De esta forma, los y las estudiantes deberán estirar y colocar sus cuerpos formando la letra asignada. Luego, el resto de los grupos deben de adivinar de qué letra se trata. Variantes: todos los grupos simultáneamente, establecer límite de tiempo, dos o más letras, representar números.

1



2



Materiales:

4 o 5 balones de igual tamaño.

Puntos de atención:

A fin de fortalecer los conocimientos respecto a los movimientos saludables puede apoyarse en el archivo de soporte orientado hacia los estiramientos corporales, de esta manera puede corregir y aplicar posturas adecuadas en la ejercitación de la flexibilidad.

Lo que debemos saber:

La flexibilidad disminuye gradualmente desde el nacimiento hasta la vejez. Las etapas del desarrollo en las cuales se manifiesta una mayor flexibilidad se prolongan hasta los doce años, aproximadamente. A partir de esa edad, será más limitada con el paso de los años y su evolución ocurrirá de forma negativa, la mayor movilidad en las articulaciones se observa entre los 10-14 años. En estas edades, el trabajo para desarrollar la flexibilidad resulta 2 veces más efectivo que en edades adultas.

4

EVALUACIÓN

En el transcurso de la sesión, observe y registre la capacidad de cada estudiante de acuerdo a los criterios establecidos con base el indicador de logro.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas.

LECCIÓN 05: Soy fuerte y resistente.

ACTITUD A FOMENTAR:

La constancia en el cumplimiento de las tareas de ejercitación física.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.5 Manifiesta capacidad y constancia de ejecución de fuerza en periodos entre 1 a 3 minutos, con los músculos del abdomen, espalda, brazos y piernas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Qué es la fuerza? ¿En qué situaciones de la vida cotidiana necesitamos ser fuertes? Escuche los aportes y explique que la fuerza es importante en todas las acciones cotidianas y que es necesario ejercitar nuestro cuerpo constantemente para que sea más fuerte y resistente.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.

En columnas

Mediante la aplicación de una actividad lúdica, condicione las partes del cuerpo sus estudiantes, enfatizando en las piernas. Esto debido a las características de las actividades de esta sesión (Ver archivo de soporte).

Organice la actividad “Carrera de ranas”. Los y las estudiantes se colocarán detrás de una línea del campo. A la señal del docente saltarán como las ranas (saltando desde la posición de cuclilla) intentando llegar primero a una línea marcada como meta. Se propone una distancia entre 8 y 10 metros. Dependiendo el nivel del grupo.

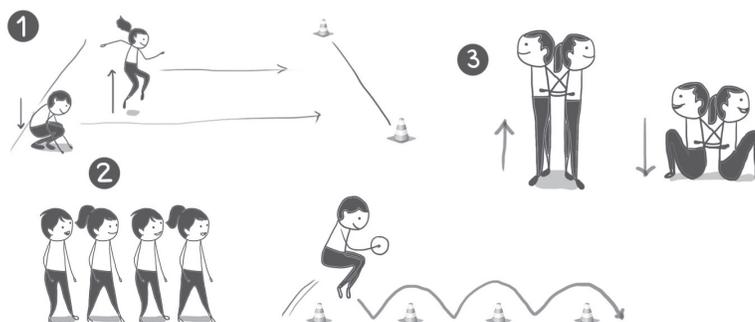
Realice el juego “Salta y corre”. Se forman 4 o 5 columnas detrás de una marca de salida. El o la primera de cada columna con un balón. A una distancia determinada se trazarla la meta. Frente a cada equipo y a un metro de distancia se debe situar el primero de cinco conos (entre los conos habrá 1 metro de distancia).

A la señal de la maestra, el primero de cada equipo avanza hacia los conos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea de meta, situarse detrás de ésta y lanzar el balón al siguiente de su equipo y así sucesivamente hasta que llegue el último de cada equipo. Gana el equipo que logre realizar la tarea primero.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas.

Desarrolle la dinámica “Espalda con espalda”. Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse. Se puede repetir la acción varias veces.



Materiales:

Conos señaladores, 5 pelotas plásticas o ahuladas.

Puntos de atención:

Controle y verifique la postura correcta del cuerpo en las diferentes acciones. En esta sesión las actividades están orientadas a la fuerza de piernas por lo que es importante la protección para evitar posibles lesiones.

Lo que debemos saber:

La Fuerza resistencia, es la capacidad del organismo para oponerse a la fatiga producida por los ejercicios de fuerza repetidos y relativamente prolongados.

4 EVALUACIÓN

En el transcurso de la sesión, observe y registre la capacidad de cada uno de acuerdo a los criterios establecidos con base el indicador de logro. Puede utilizar una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas.

LECCIÓN 05: Soy fuerte y resistente.

ACTITUD A FOMENTAR:

La constancia en el cumplimiento de las tareas de ejercitación física.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.5 Manifiesta capacidad y constancia de ejecución de fuerza en periodos entre 1 a 3 minutos, con los músculos del abdomen, espalda, brazos y piernas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Has cargado un objeto pesado alguna vez? ¿Cuánto tiempo podemos cargar un objeto pesado? Escuche los aportes y explíqueles que necesitamos ser fuertes y resistentes para poder soportar un peso mucho tiempo incluso el de nuestro propio cuerpo y que en esta sesión procuraremos ejercitar estas capacidades.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Aplique un juego de activación para el acondicionamiento previo del organismo que les prepare para las actividades de esta sesión (Ver archivo de soporte).

Desarrolle el juego “El rey de hielo” dispersos en el espacio de práctica se asignan dos estudiantes que perseguirán al resto. Cuando un estudiante sea tocado por uno de los perseguidores será “congelado” y deberá permanecer estático en la posición de cuclillas (sentadillas), con los brazos estirados al frente, hasta que otro compañero o compañera lo libere pasando en medio de las piernas. El juego termina si todos son congelados. Variantes: más de dos perseguidores, congelado en posición de plancha (pechada).

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos.

Organice el juego “El subterráneo” organizados en grupos de igual número, se colocaran en fila en posición de plancha; excepto el o la primero de cada fila quien lanzará una pelota haciendo que pase por debajo del túnel formado por sus compañeros y compañeras. Cuando el balón llegue al último, éste correrá al frente de la fila y así sucesivamente irán repitiendo la acción. Debiendo recorrer una distancia de 10 metros previamente delimitada por el profesor. Gana el equipo que llegue primero.

Materiales:

Conos señaladores, 5 pelotas plásticas o ahuladas.

Puntos de atención:

Es importante que valore el desempeño de sus estudiantes de acuerdo a su capacidad individual, ya que la capacidad de fuerza es variada en cada estudiante e influenciada por diferentes factores: edad, sexo, nivel de desarrollo.

Lo que debemos saber:

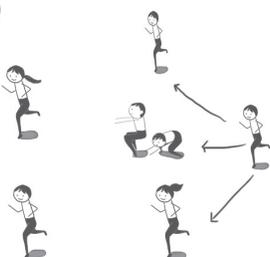
Los calambres o contracturas de músculo: Se producen al hacer un ejercicio de larga duración, pues el músculo suelta agua y calor. Por lo que es importante la hidratación y sobre todo realizar un buen acondicionamiento previo del organismo para evitar este tipo de lesiones.

4

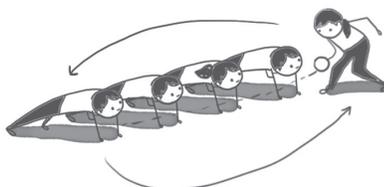
EVALUACIÓN

Solicite a sus estudiantes que investiguen un breve concepto sobre los tipos de fuerza en Educación física. Anotando en su cuaderno el concepto de cada fuerza y un ejemplo de aplicación (estática, dinámica, máxima, explosiva, fuerza resistencia).

1



2



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera (amplitud y frecuencia de la zancada) y sus efectos en la fatiga.

LECCIÓN 06: Corriendo con eficiencia.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración objetiva de su capacidad respecto a las tareas físicas que se propone a realizar.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.6 Establece la amplitud y frecuencia acorde a su capacidad y la distancia a recorrer para obtener resultados satisfactorios en la carrera.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Invítelos a reflexionar ¿Cómo podemos correr más rápido? Escuche los aportes y comente que mejorando la amplitud de nuestros pasos y la velocidad con que los damos, podemos correr de manera más rápida y con menos fatiga.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Desarrolle el acondicionamiento previo del organismo por medio de ejercicios de movilidad articular. Incluya uno o dos juego de activación o ejercicios de estiramiento (Ver archivo de soporte). Organice el juego “La Sabana”. Dispersos en el espacio de práctica se asigna uno que será el perseguidor “león”, éste podrá correr de forma normal. El resto deberán evitar ser cazados, por lo que sólo pueden correr con pasos amplios como “gacelas”. Si alguno es cazado deberá ir al refugio y podrá ser liberado solo si un compañero o compañera lo libera.

Variantes: dos o más leones, solo podrán correr elevando las rodillas, solo podrán correr con las piernas estiradas al frente, el león debe correr igual que las gacelas.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

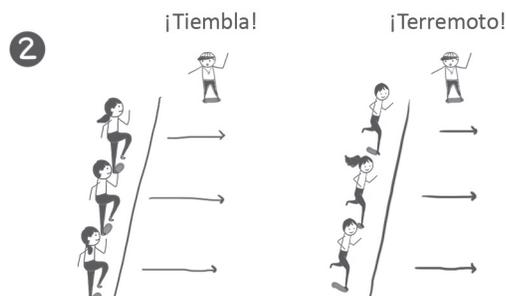
En fila.

Aplique la dinámica “Terremoto”. Formados en fila en una línea previamente marcada, a la señal que de la o el docente cuando diga: “Tiembla”, las filas de niños y niñas deben simular que corren, en el lugar, sin desplazarse. Deben hacer los movimientos al cual fuesen corriendo en el campo abierto: elevando coordinadamente brazo y pierna contrarios. Cada vez que se repita: “tiembla” deberán incrementar la velocidad lo más que puedan; hasta que finalmente el o la docente diga: “terremoto”, solo entonces se desplazaran corriendo a una distancia de 10 metros previamente delimitada. Variantes: elevando rodillas, elevando talones, piernas estiradas al frente.



4 EVALUACIÓN

Basándose en criterios tomados del indicador de logro evalué el desempeño de sus estudiantes a lo largo de la sesión, registre las valoraciones por medio de una lista de cotejo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera (amplitud y frecuencia de la zancada) y sus efectos en la fatiga.

LECCIÓN 06: Corriendo con eficiencia.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por mejorar la eficiencia en la carrera en correspondencia con su capacidad.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.6 Establece la amplitud y frecuencia acorde a su capacidad y la distancia a recorrer para obtener resultados satisfactorios en la carrera.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Coménteles que durante esta sesión continuaremos experimentando aspectos relacionados a una carrera eficiente. Recuérdeles que mejorando la técnica y coordinación de los movimientos, nuestra carrera será más efectiva al igual que nuestro rendimiento.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Por medio de juegos de activación o lúdicos, desarrolle el acondicionamiento previo del organismo preparándoles para las actividades de la sesión (Ver archivo de soporte).

Organice la actividad “Los aros coordinados”. Coloque 10 aros en el suelo (puede dibujarlos con tiza) deben estar colocados de dos en dos y unidos entre sí (ver imagen de referencia).

A la señal, los y las estudiantes harán el recorrido por los aros y finalizaran con carrera de velocidad hasta la distancia señalada por el o la docente, no más de 10 ms.

Las variantes en el recorrido de aros puede ser: alternando una vez cada pie en cada aro, saltar con ambos pies simultaneo en cada aro, elevando las rodillas alternando un pie en cada aro, elevando talones alternando un pie en cada aro. O, separar a medio metro los aros y colocarlos de forma alternada (ver imagen de referencia) con esta organización puede aplicar las mismas variantes al anterior.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Desarrolle la actividad “El escándalo”. Con conos señalar las cuatro esquinas correspondientes al espacio de práctica y uno más al centro. Las y los estudiantes dispersos en el espacio de práctica, trotarán a un ritmo lento pero con zancadas (pasos) amplias y, a la señal de la o el docente cuando grite: “escandalo”, cada estudiante deberá correr a tocar cualquier cono de las esquinas y regresar a tocar el del centro, el último en llegar se sale del juego. El juego finaliza cuando solo quede un jugador.

Variantes: dos o más oportunidades de llegar al último, hacerlo en equipos acumulando puntos.

Materiales:

Conos señaladores, 10 aros hula o tiza para señalar.

Puntos de atención:

Para ayudar a que dominen la técnica, el movimiento de la carrera debe ser dividido en varios ejercicios que sirven para entrenar diferentes partes del movimiento global. Los ejercicios simplifican una destreza complicada ayudando a dominarla. Además sirven como ejercicios de acondicionamiento.

Lo que debemos saber:

Correr es un movimiento cíclico, y este provoca un gasto de energía, debido a la contracción de las fibras musculares, las cuales producen nuestro desplazamiento. Si lo hiciéremos de una forma coordinada y eficaz este gesto, reduciríamos el gasto energético, y por tanto mejorara nuestro rendimiento.

4

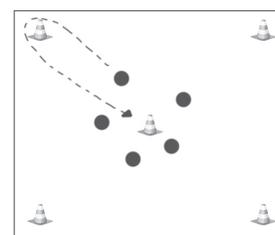
EVALUACIÓN

Con criterios tomados a partir del indicador de logro, valore el desempeño en las diferentes actividades de la sesión. Registre las valoraciones por medio de una lista de cotejo.

1



2



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El cuerpo como expresión de identidad.

LECCIÓN 07: Mi cuerpo, mi identidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de su forma natural y particular de expresarse corporalmente.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.8 Se expresa corporalmente utilizando gestos y movimientos, manifestando aceptación por su manera particular de hacerlo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Invíteles a reflexionar ¿Todas las personas nos expresamos igual? ¿Qué gestos son más comunes en nuestras expresiones? Escuche los aportes y coménteles que cada persona tiene una forma particular de expresar sus emociones o ideas; aunque existen saludos o gestos de uso común, por ejemplo: el gesto de la mano al despedirse.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Desarrolle el acondicionamiento previo del organismo por medio de uno o dos juegos de activación preparándoles para las actividades de la sesión (Ver archivo de soporte).

Organice el juego: “La manada”. A las y los estudiantes con los ojos vendados, se les asigna el nombre de un animal. Indíqueles que se dispersen por el espacio de trabajo, en silencio. Cuando ya se han dispersado lo suficiente, indíqueles que reproduzcan el sonido del animal que se les asignó y que traten de agruparse por el sonido o ruido hasta que se reúnan toda la manada de cada especie. Cada Manada tendrá un número X de estudiantes (este dato lo da el o la docente, pues sabrá la cantidad de asignaciones que hizo por animal). Una vez reunida la manada, se quitarán las vendas y cada grupo representará para el pleno, el animal que les tocó imitar con gestos y sonidos.

Variantes: representar con gestos solamente el animal y buscar a los demás miembros sin hablar y con los ojos abiertos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Ejecute el juego “Salto y Grito”. Distribuidos libremente por el espacio: Saltar y gritar haciendo coincidir las dos acciones. Variante: Sin parar, ir buscando una pareja y adecuarse uno a otro; colocarse en grupos de cuatro, etc. hasta que toda la clase esté coordinada. Realizar el ejercicio con frases rítmicas sencillas.

Ejemplo: Grito: ¡HEI!, ¡HEI!



Materiales:

Conos señaladores, pañuelos o trapos para vendar los ojos.

Puntos de atención:

La Educación Física debe contribuir al desarrollo del lenguaje y la expresión corporal. Pues el desarrollo de la conducta motriz con una finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos.

Lo que debemos saber:

En el abordaje de la expresión corporal por medio de la Educación Física, los contenidos están encaminados a motivar, a lograr la atención y concentración de los y las estudiantes. Quienes deberán desarrollar su creatividad a partir de las experiencias y conocimientos que se tenga de la realidad. Se basa fundamentalmente en acciones y técnicas de la Expresión corporal.

4

EVALUACIÓN

Invíteles a reflexionar y escribir en su cuaderno la siguiente actividad: Enumere y dibuje 5 gestos o saludos comunes entre las personas. Debe realizar un dibujo representativo y escribir al lado el significado del gesto dibujado.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El cuerpo como expresión de identidad.

LECCIÓN 07: Mi cuerpo, mi identidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de su forma natural y particular de expresarse corporalmente.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.8 Se expresa corporalmente utilizando gestos y movimientos, manifestando aceptación por su manera particular de hacerlo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Reflexione con sus estudiantes ¿Qué expresiones puedo hacer con mi cuerpo sin hablar? Escuche los aportes y fortalezca los comentarios, recuérdelos que nuestra postura y gestos corporales reflejan nuestro estado de ánimo, humor y muchos aspectos de nuestra personalidad.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el predio libre.
En parejas.

Mediante la aplicación de una actividad lúdica, condicione las partes del cuerpo para realizar actividades físicas de aprendizaje de la sesión (Ver archivo de soporte). Organice la actividad “¡Baila globito!”. Cada estudiante con un globo, lo tienen que mover al ritmo de la música que suena (vals, pasodoble, merengue, salsa,...). Cada vez que cambia la música tienen que lanzar su globo al aire y tomar el de otro compañero o compañera para seguir bailando al son de la música.

Desarrolle la dinámica “Pisando globos”. En parejas y (cada uno con un globo atado con lana al tobillo), bailan al ritmo de la música intentando explotar los globos de las demás parejas al tiempo que evita que le exploten el propio. La pareja que se quede sin globos queda eliminada. Ganan los que consiguen llegar al final con su globo sin explotar.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas.

Aplique el juego “Adivina adivinanza”. Organice las parejas y uno, estará vendado de los ojos. El otro adoptará una postura determinada. Su compañero mediante el tacto debe adivinar su posición y representarla con su cuerpo. Quien adivine correctamente acumula un punto.

Materiales:

Conos señaladores, audio con varios ritmos musicales, bollo de lana o cordel, pañuelos o trozos de tela para vendar los ojos.

Puntos de atención:

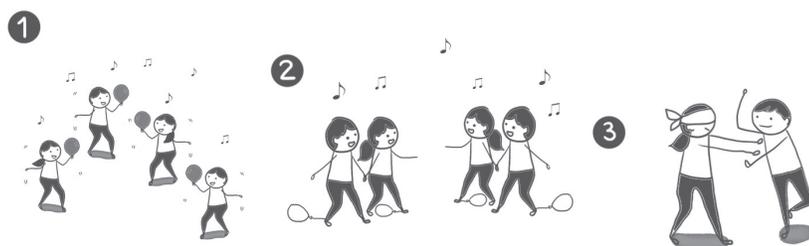
El cuerpo es un importante medio de expresión. El sentirse bien con su propio cuerpo, conocerlo y manejarlo adecuadamente, ayuda a comunicar mejor lo que se siente y da mayor confianza en uno mismo. Es conveniente que él o la estudiante, además de conocer su cuerpo, aprenda a expresarse a través de él y de muchas maneras.

Lo que debemos saber:

Mediante los juegos de Expresión Corporal se estimula el lenguaje, la vista y el oído de los niños y las niñas. Ayuda a que la seguridad sea mayor, a que incrementen su autoestima y a que sepa relacionarse mejor con sus congéneres.

4 EVALUACIÓN

Solicite que dibujen en su cuaderno la figura o gesto con la que nuestro cuerpo puede expresar las siguientes emociones: alegría, amor, tristeza, enojo y agotamiento.



QUINTO GRADO

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS PRIMER TRIMESTRE

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- *“Fortalecer la condición física desde su nivel personal, aplicando conocimientos relacionados con la adaptación fisiológica del organismo, elevando su capacidad de respuesta ante la demanda física diaria”.*
- *“Desarrollar habilidades y destrezas en el golpeo de pelotas y otros empleando utensilios, manteniendo equilibrio y orientación espacial, como medio de relación e integración en actividades del tiempo libre”.*

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación de los contenidos del Programa de Estudio del Quinto Grado con los de Cuarto y Sexto grados. Ya que tienen similitud en los contenidos conceptuales de sus temáticas; y como una relación de secuencia gradual de aprendizajes y desarrollo de competencias de los y las estudiantes que se perfilan hacia el sexto grado.

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
1. Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización: <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos. • Movimientos de lubricación. • Activación del sistema cardio vascular. 	1. Principios básicos para el desarrollo de la capacidad física. <ul style="list-style-type: none"> • Aumento gradual del esfuerzo físico. • Continuidad de la ejercitación física. • Frecuencia de la ejercitación física semanal. • Cantidad de trabajo (distancia y repeticiones). • Tipo de esfuerzo (leve, mediano e intenso). 	1. Efectos del descanso durante la actividad física: <ul style="list-style-type: none"> • Como factor de recuperación del organismo. • Como factor de protección y adaptación. • Como factor de aprendizaje y eficiencia motriz.
2. El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, media y larga duración.	3. Respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico: <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la frecuencia cardíaca • Incremento del flujo sanguíneo. • Activación de más vasos capilares. 	2. Signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: <ul style="list-style-type: none"> • Momento de aparición de cansancio • Ritmo de la respiración. • Control motor • Momento de percepción de flojedad en las piernas. • Disminución del tiempo de recuperación del cansancio.
3. Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juego.	3. Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.	3. Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.
4. Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.	4. Puntos cardinales y referentes en la orientación de movimientos en direcciones específicas.	4. Aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio en actividades físicas.
5. Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: <ol style="list-style-type: none"> Analizador visual Analizador laberíntico Analizador kinestésico 	5. Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.	5. Relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes del cuerpo con el equilibrio desequilibrio estático y dinámico.
6. Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.		

3. PLAN DE ENSEÑANZA (12 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: “Aprendo a potenciar mi capacidad física”	2	Aplicación de aspectos básicos de protección en el desarrollo de la capacidad física de acuerdo a su condición personal.
Lección 2: “Los puntos cardinales”	2	Desplazamientos, giros, saltos, cambios de postura de ubicación y otras acciones motoras con referencia en los puntos cardinales.
Lección 3: “¿Cómo se equilibra mi cuerpo!”	3	Variación dinámica de la posición corporal y aplicación de estrategias de mantenimiento del equilibrio sobre superficies y bases de sustentación diversas.
Lección 4: “Mi corazón y el ejercicio”	2	Registro de las manifestaciones corporales, producto de las variaciones fisiológicas del sistema cardiovascular en la carrera continua entre 8 y 20 minutos.
Lección 5: “Mis manos habilidosas”	3	Identificación de los aspectos básicos requeridos en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Autonomía en organizar y ejecutar la ejercitación física en correspondencia con su condición física. 2. Disponibilidad para seguir indicaciones y orientar en el rumbo correcto las acciones motoras. 3. Persistencia en lograr el control del equilibrio corporal. 4. Prevención de sobre esfuerzo del organismo en la carrera. 5. Disfrute de las prácticas realizadas. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“APRENDO A POTENCIAR MI CAPACIDAD FÍSICA”.

Se dan a conocer los principios básicos para el desarrollo de la capacidad física. Se retoman aspectos básicos para la protección de los y las estudiantes de acuerdo a sus condiciones físicas. Así mismo, se les promueve la autonomía para organizarse.

LECCIÓN No. 2.

“LOS PUNTOS CARDINALES”.

Se realizan actividades lúdicas en las que los y las estudiantes reconocen la ubicación de los puntos cardinales. Así como, la orientación de movimientos en relación a éstos o en otras direcciones específicas.

LECCIÓN No. 3

“COMO SE EQUILIBRA MI CUERPO”.

Se practican actividades en las que los y las estudiantes reconocen los componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie. Para ello se aplican estrategias de mantenimiento del equilibrio sobre superficies y bases de sustentación diversas.

LECCIÓN No. 4

“MI CORAZÓN Y EL EJERCICIO”.

Se promueve el aprendizaje de las respuestas fisiológicas del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico. Luego de la práctica de actividades que exigen esfuerzo físico, los y las estudiantes registran las manifestaciones corporales, producto de las variaciones fisiológicas del sistema cardiovascular en carreras continuas.

LECCIÓN No. 5

“MIS MANOS HABILIDOSAS”.

Se impulsa el fortalecimiento de las habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos, enfatizando en la identificación de los aspectos básicos requeridos: tensión y relajación del brazo y muñeca, aplicación de la fuerza y direccionalidad para tales habilidades.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Principios básicos para el desarrollo de la capacidad física: -Aumento gradual del esfuerzo físico. - Continuidad de la ejercitación física. -Frecuencia de la ejercitación física semanal. - Cantidad de trabajo (distancia y repeticiones). - Tipo de esfuerzo (leve, mediano e intenso).

LECCIÓN 01: Aprendo a potenciar mi capacidad física.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía en organizar y ejecutar la ejercitación física en correspondencia con su condición física.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.1 Aumenta progresiva y sostenidamente el esfuerzo en la ejercitación física.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Reflexione con sus estudiantes ¿Cómo podemos mejorar nuestra condición física? ¿Cómo podemos ser más fuertes, veloces o resistentes? Escuche los aportes y fortalézcales explicando que las capacidades solo mejoran a través de la actividad física y que esta debe hacerse todos los días.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el predio libre.

Inicie con actividades de movilidad articular, juegos de activación y estiramientos para condicionar las partes del cuerpo para la sesión (Ver archivo de soporte).

Dos equipos en columnas.

Organice el juego “**Sigue al líder**”. Dos equipos en columnas, cada uno deberá correr rodeando el espacio de prácticas. Ambos equipos corren en direcciones contrarias respecto al otro, a la señal que les dé, el último de cada equipo debe rebasar al resto y posicionarse en el primer lugar de su equipo, y así sucesivamente hasta que todos hayan ocupado una vez el puesto de “líder”. Luego los equipos caminan por 2 o 3 minutos, antes de repetir la actividad. Puede repetir la actividad 2 o 3 veces dependiendo el nivel y condición física de la clase.

Coménteles lo importante de hacer actividad física. Explíqueles que la resistencia es una capacidad que se puede ejercitar todos los días y que existen actividades más intensas que otras.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Aplique el juego “**El Cambio**”. Sepáreles en dos grupos. Cada grupo dividido en dos columnas enfrentadas entre sí. El o la primera de una columna con balón en mano. A la señal que usted les dé, deberá correr y entregar el balón al primero de la columna de enfrente y pasará a formarse al final de esa columna. Quien recibe la pelota repite la acción y así sucesivamente. Como variante modifique las acciones previas antes de cambiar de columna: pasar la pelota, rebotar la pelota, correr hacia atrás, correr de manera lateral.

Materiales:

Conos señaladores, 4 balones de tamaño regular.

Puntos de atención:

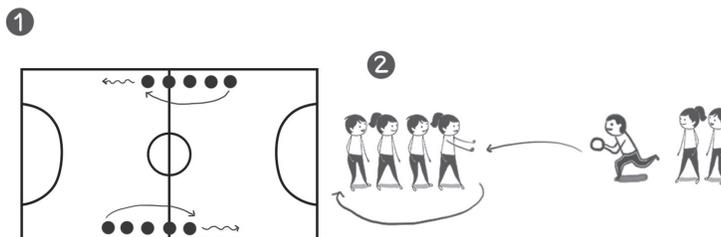
Procure que sus estudiantes desarrollen las actividades en la intensidad sugerida, mucha intensidad provocara fatiga rápida y poca intensidad podría volverse monótono.

Lo que debemos saber:

El ejercicio físico debe ser practicado de forma constante y frecuente, de ser posible todos los días; pero también, es importante la dosificación o regulación del mismo. Ya que el exceso puede aumentar el riesgo de lesiones y de fatiga al organismo.

4 EVALUACIÓN

Observe la capacidad de mantener las acciones a una intensidad constante y en el tiempo requerido a lo largo de la sesión. Registre las valoraciones por medio de una lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Principios básicos para el desarrollo de la capacidad física: -Aumento gradual del esfuerzo físico. - Continuidad de la ejercitación física.
 - Frecuencia de la ejercitación física semanal.
 - Cantidad de trabajo (distancia y repeticiones).
 - Tipo de esfuerzo (leve, mediano e intenso).

LECCIÓN 01: Aprendo a potenciar mi capacidad física.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía en organizar y ejecutar la ejercitación física en correspondencia con su condición física.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.1 Aumenta progresiva y sostenidamente el esfuerzo en la ejercitación física.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Pregunte a sus estudiantes ¿Cuánto debemos ejercitarnos? ¿Cuántos días, horas, minutos? Escuche los aportes y coménteles que es importante ejercitarnos cada día, como mínimo 30 minutos de actividad física.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

4 grupos divididos en 2 columnas (cada grupo).

Desarrolle el acondicionamiento previo del organismo por medio de actividades lúdicas o juegos de activación (Ver archivo de soporte).

Organice el juego “**Relevo de Cangrejos**”. Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo colocados en dos columnas detrás de la línea de salida. A la señal, los primeros de cada columna se atan los tobillos: el derecho de uno con el izquierdo del otro. Corren de este modo hasta la línea de meta a unos 10 o 15 metros de la salida. Cuando alcanzan la meta, se desatan y rápidamente vuelven para dar el pañuelo al siguiente de su columna; se repite este procedimiento hasta terminar. Gana el primero equipo en el que todos completen el recorrido.

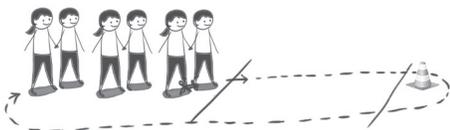
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas

Aplice la dinámica “**La Mancha**”. Dispersos en el área de práctica, se nombra a un o una perseguidora. Él o ella, tratará de tocar a uno de sus compañeros o compañeras. Si lo consigue, ambos se toman de la mano y continuarán la persecución, hasta que todos formen parte de la “mancha”. Como variantes se sugiere: dos o más perseguidores al inicio; o todos en pareja desde el inicio.

1



2



Materiales:

Conos señaladores, pañuelos o cintas para atarse los tobillos.

Puntos de atención:

Recuérdelos que la condición física varía en cada persona, no todos tenemos las mismas habilidades y capacidades, pero todos somos capaces de mejorarlas y superarnos por medio de la ejercitación continua y adecuadamente orientada.

Lo que debemos saber:

Para la infancia mayor de 6 años, se considera 60 minutos diarios de actividad física, cinco veces a la semana, para garantizar un adecuado desarrollo. En el caso de las personas adultas, deben ser 30 minutos, cinco veces a la semana para mantener una buena salud y elevar la calidad de vida.

4

EVALUACIÓN

Con base a criterios tomados del indicador de logro, observe el desempeño en las actividades de la sesión y registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Puntos cardinales y referentes en la orientación de movimientos en direcciones específicas

LECCIÓN 02: Puntos Cardinales.

ACTITUD A FOMENTAR:

La disponibilidad para seguir indicaciones y orientar en el rumbo correcto las acciones motoras.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.4 Ubica su cuerpo para responder a la demanda de orientar acciones motoras, siguiendo indicaciones referentes a puntos cardinales y conceptos topológicos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo círculo.
En una sola fila viendo al norte.

Conversen sobre la importancia de saber “orientarse” para saber dónde está o cómo llegar a un lugar. Pregúnteles ¿se han perdido alguna vez? ¿cómo se sintieron? ¿cómo lo solucionaron? En el espacio de prácticas ubique por dónde sale el sol y ubican ese lugar con la mano derecha llamándolo “Este”. El lado opuesto lo indican con la mano izquierda y lo llaman “Oeste”. Al frente de cada estudiante se ubicará el “Norte” y a su espalda, el “Sur”.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos.
En grupos.

Acondicionar las partes del cuerpo para realizar actividades físicas de aprendizaje de las sesión (Ver archivo de soporte).

Desarrolle el juego “Vamos a emigrar” en el espacio de prácticas se señalan los cuatro puntos cardinales: norte, sur, este y oeste. Se organizan cinco grupos de igual número de participantes esparcidos en el espacio de prácticas y tomados de la mano. A cada grupo se le asigna un distintivo: conejos, patos, gatos, ratones y lobos. El o la docente narrará una historia en la que incluirá frases como: “Debido al invierno los patitos decidieron emigrar al sur”; en ese momento los patos deberán correr a ocupar el sur y el resto de grupos deberán ocupar otro punto cardinal, el grupo que quede fuera de un punto cardinal pierde y los demás acumulan puntos. Puede establecer un número de puntos a acumular para aumentar el estímulo por medio de la competencia.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Aplique el juego “Norte, Sur, Este, Oeste”. Los jugadores están de pie y con las piernas ligeramente abiertas esparcidos en el centro del espacio de prácticas. Cuando el o la docente diga cualquier punto cardinal deberán orientarse de cara a ese punto. Los puntos serán identificados participativamente antes de empezar el juego. Cada vez que alguien se equivoque se sentará y esperará a que quede el último de pie, para volver a empezar el juego. Puede repetir la actividad varias veces.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

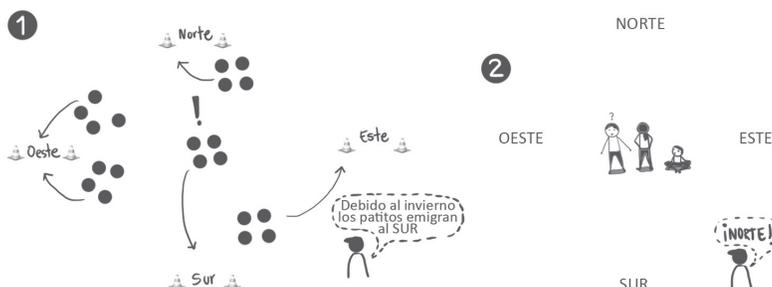
Los puntos cardinales son las cuatro direcciones derivadas del movimiento de rotación terrestre que conforman un sistema de referencia cartesiano para representar la orientación en un mapa o en la propia superficie terrestre. Estos puntos cardinales son: el este, oeste, norte y sur.

Lo que debemos saber:

El este o también llamado oriente es por donde sale el sol. En el sentido contrario al este se encuentra el oeste u occidente, que es por donde se oculta el sol. El norte es el lugar que esta frente a nosotros cuando tenemos el este a la derecha, contrario al norte está el sur.

4 EVALUACIÓN

Solicite a los estudiantes que dibujen en su cuaderno una figura de ellos mismos con los brazos abiertos señalando los puntos cardinales teniendo como referencia el norte al frente, el sur de espaldas, el este a su derecha y el oeste a su izquierda. Dibujando la salida del sol a su derecha



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Puntos cardinales y referentes en la orientación de movimientos en direcciones específicas.

LECCIÓN 02: Puntos Cardinales.

ACTITUD A FOMENTAR:

La disponibilidad para seguir indicaciones y orientar en el rumbo correcto las acciones motoras.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.4 Ubica su cuerpo para responder a la demanda de orientar acciones motoras, siguiendo indicaciones referentes a puntos cardinales y conceptos topológicos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Comente con los estudiantes sobre la importancia de sabernos orientar, pregúnteles ¿Qué otras referencias tenemos para orientar nuestro cuerpo en el espacio? Recuérdeles que existen también relaciones topológicas como: arriba – abajo, dentro – fuera, etc. Comuníqueles que en esta sesión continuaremos con actividades relacionadas a los puntos cardinales.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 grupos.
En columnas.

Realice el acondicionamiento previo del organismo mediante un juego de activación que les prepare el cuerpo para las actividades de la sesión (Ver archivo de soporte).

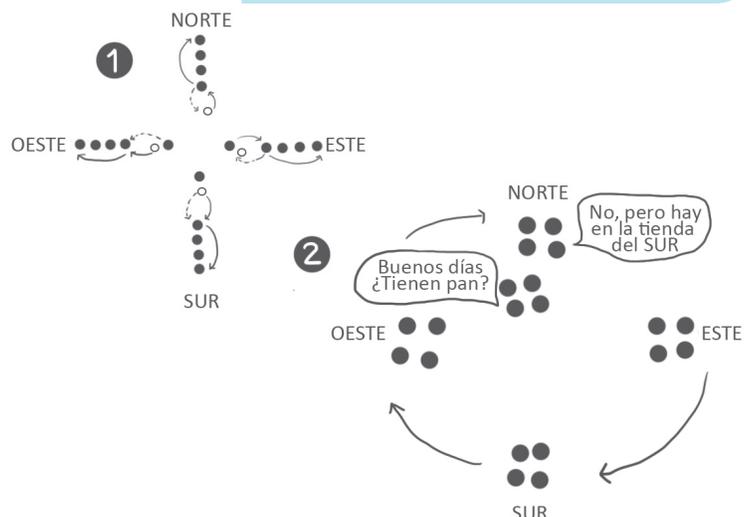
Desarrolle el juego “Capitanes Cardinales”. 4 grupos con igual número de participantes. Cada grupo formará una columna en una esquina del espacio de prácticas. Las esquinas se llamarán: norte, sur, este y oeste. Cada grupo tendrá un capitán o capitana, quienes se colocarán en el centro del terreno mirando a su grupo. Cada capitán tendrá una pelota y a la señal del docente, la lanzará al jugador o jugadora que esta primero en la columna de su grupo. El niño o niña que recibe la pelota, se la devuelve y pasa a ocupar el último lugar de su columna y se repite hasta que pase el último quien al recibir la pelota se convertirá en capitán y correrá hacia el centro. El juego termina cuando todos hayan sido capitanes, ganando el grupo cuyo primer capitán regrese al centro.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

5 grupos.

Aplique el juego “El Pan” se divide la clase en 5 grupos con igual número de participantes, cuatro grupos se colocaran en las esquinas del espacio de práctica y un grupo al centro, a cada esquina se le asignara un punto cardinal: norte, sur, este y oeste. Cada grupo se desplazara tomado de la mano y sin soltarse. El grupo del centro se dirige a cualquiera de las tiendas (esquinas), y deberán preguntar: Buenos días ¿Tienen pan?, el grupo debe responder por ejemplo: No tenemos, ¡Hay pan en la tienda del sur! (deben decir siempre un punto diferente al propio), en ese momento el grupo que estaba al centro corre a ocupar el punto cardinal indicado y todos los demás grupos deberán buscar un punto diferente, quien quede sin esquina ocupara el centro e iniciara de nuevo el juego.



Materiales:

Conos señaladores, cuatro pelotas de voleibol o material blando.

Puntos de atención:

Tener unos conceptos básicos de orientación cuando se sale de campamento, excursión, etc., es básico, ya que vamos a estar en espacios abiertos de grandes dimensiones en los que podríamos perdernos fácilmente. Además, que para ubicar direcciones en la ciudad, también ayuda mucho saber dónde está el norte.

Lo que debemos saber:

La orientación es una modalidad deportiva en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible un recorrido marcado con puntos de control en el terreno.

4

EVALUACIÓN

Observe el desempeño de los estudiantes en las actividades de la sesión, su capacidad de ubicarse y desplazarse en referencia a los puntos cardinales. Registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.

LECCIÓN 03: ¡Como se equilibra mi cuerpo!

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en lograr el control del equilibrio corporal.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.8 Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Toda la sección en un solo grupo.

Pídales que comenten cómo mantenemos el equilibrio en el cuerpo. Escúcheles y luego coménteles que para toda acción el cuerpo mantiene equilibrio: caminando, corriendo, sentados, acostados, de pie, etc. Deles a conocer los componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Varios grupos con 5 integrantes.

Como en todas las sesiones, con la ayuda de un juego motor realizar el acondicionamiento previo de sus estudiantes. Amplíeles la información sobre lo que es la base de sustentación para mantener el equilibrio, la que es considerada como un polígono; muéstrelles o dibújeles una imagen y explíqueselas. Fortalezcales el aprendizaje con la siguiente actividad: ¡Tiros al portero! Cada grupo con una pelota, a cada miembro por turno, todos le lanzan la pelota con la mano, luego con el pie tratando de meterle gol en un espacio pequeño. Sugíérales que le lancen arriba de la cabeza, al medio del cuerpo y a las piernas. Enfatíeles poner atención a la posición de pies y del cuerpo el cual baja y sube su centro de gravedad.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas en el predio de prácticas

Promuévalas la aplicación del aprendizaje, ejecutando el juego El escultor: Un niño o niña asume el rol de escultora y moldea al compañero o compañera que hace de figura; obligándole a experimentar distintas posiciones corporales. Al terminar de moldear una figura, se detienen y presentan rápidamente su obra. Luego haga cambio de rol. Enfatice en la base de sustentación que cada uno está utilizando.

Materiales:

4 o 5 pelotas de futbol o similares, conos señaladores.

Puntos de atención:

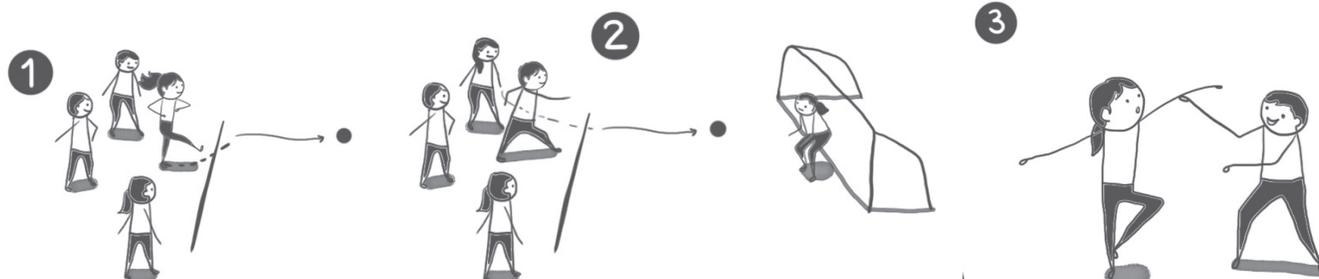
En la actividad de aplicación de aprendizajes, usted puede tenerles en movimiento y a su señal, que se detengan y rápidamente moldeen una figura en el compañero.

Lo que debemos saber:

El equilibrio puede ser: Estático: Capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad. Dinámico: es el estado mediante el cual la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelas en el transcurso de la sesión y valore su aprendizaje guiado por criterios con base al indicador de logro, tales como: amplía su base de sustentación, controla su centro de gravedad. Registre sus resultados en una lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.

LECCIÓN 03: ¡Como se equilibra mi cuerpo!

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en lograr el control del equilibrio corporal.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.8 Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo en el predio libre.

Refuerce informándoles sobre los componentes del equilibrio. Agregue sobre el equilibrio estático y dinámico. Coménteles además de la influencia del aparato vestibular del oído que controla también el equilibrio corporal.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En dos grupos en el predio libre.

Realice el acondicionamiento previo y agregue un juego de animación. Fortalezca la apropiación de los componentes del equilibrio con la siguiente actividad: “Las ardillas y los cazadores”. Se divide el grupo en dos, unos son las ardillas que llevan sus colas y se ubican delante de los cazadores que es la otra mitad del grupo. A la señal del o la profesora, salen las ardillas corriendo por el bosque tratando de llegar a sus refugios para no ser atrapadas y llevadas a la casa de los cazadores. En determinado momento de la persecución les dice alto y se detienen así: Tratando de mantener el equilibrio. Estableciendo una buena base de sustentación y buen control de su centro de gravedad. Aplique esta estrategia varias veces para que practiquen el uso de componentes del equilibrio.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 3 ó 4 columnas, en el predio libre.

Para cada columna colocar aros hula en línea recta en su recorrido; por cada dos aros, colocar dos atravesados. Colocar al menos ocho aros hula. Cada estudiante de cada grupo debe correr hacia un punto establecido y regresar a su grupo para que continúe el siguiente compañero o compañera. En el recorrido deben saltar con un pie los aros hula y al llegar al par de aros atravesados caer con los dos pies y contar hasta cinco y continuar su recorrido.

Materiales:

24 aros hula, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

Oriénteles frecuentemente sobre el uso de la base de sustentación y del centro de gravedad.

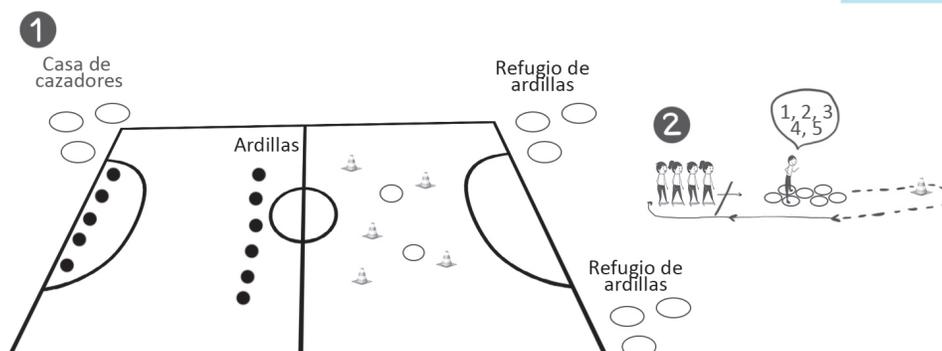
Lo que debemos saber:

El oído interno influye en el equilibrio. Éste comprende el laberinto óseo y membranoso. En el laberinto óseo se reconocen dos partes: la cóclea, que es un órgano de la audición, y el aparato vestibular, que está relacionado con el equilibrio y el control espacial.

4

EVALUACIÓN

Observe si controlan el equilibrio después de las actividades dinámicas, ampliando su base de sustentación y utilizando adecuadamente su centro de gravedad. Registre sus resultados en una bitácora y controle a aquellos que necesitan refuerzo. Programe acciones de retroalimentación.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie.

LECCIÓN 03: ¡Como se equilibra mi cuerpo!

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en lograr el control del equilibrio corporal.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.8 Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Qué es el centro de gravedad? ¿Dónde se encuentra ubicado nuestro centro de gravedad corporal? Escuche los aportes y refuerce explicando que el centro de gravedad se ubica en nuestro cuerpo a la altura del ombligo, y que tiene una gran influencia en nuestras acciones de equilibrio corporal.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio libre.
Individual.
Grupos 6 integrantes.

Continúe la sesión realizando el acondicionamiento previo movilidad articular, elevación de frecuencia y estiramiento (Ver archivo de soporte).

Organice el juego “No te mojes”. Cada estudiante tiene dos hojas de papel, al escuchar la señal deberá desplazarse una distancia delimitada. Y en ese espacio colocará las hojas de papel en el suelo y solo podrá desplazarse caminando sobre los papeles. Es decir, deberá coordinar y alternar sus movimientos para avanzar sin tocar el suelo. Si en algún momento toca con los pies el suelo vuelve al punto de partida. Variantes: por parejas, en relevos, en carreras, etc.

Desarrolle el juego “El cien pies”. Formar grupos de seis integrantes, en cuclillas (piernas flexionadas) y en columna, agarrarse de la cintura del compañero o compañera de adelante; desplazándose en un espacio delimitado.

Variante: hacerlo de rodillas, o caminando hacia atrás.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Equipos en columnas.

Aplique el juego “Tunel y montaña”.

Cinco grupos, colocados en columna. En cada grupo el primero se colocara agachado, el segundo lo saltará y se pondrá con las piernas abiertas; el tercero deberá saltar al primero y pasar por entre las piernas del segundo. Así sucesivamente, hasta llegar a una línea determinada. Al primer grupo en llegar se le dará un punto. Puede establecer un puntaje máximo para dinamizar el juego.



Materiales:

Conos señaladores, Hojas de papel periódico.

Puntos de atención:

En el cuerpo humano el centro de gravedad se encuentra a la altura del ombligo, mientras más cerca se encuentre este centro de gravedad del suelo, mayor es la estabilidad y equilibrio que podemos mantener.

Lo que debemos saber:

Centro de gravedad es el punto de aplicación de la fuerza, como resultado de sumar las fuerzas con que todos y cada uno de los puntos del cuerpo son atraídos en virtud de la gravedad terrestre.

4

EVALUACIÓN

Observe y verifique el equilibrio corporal de sus estudiantes en las diversas acciones. Establezca criterios basados en el indicador de logro y registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico. – Incremento de la frecuencia cardíaca. – Incremento del flujo sanguíneo. – Activación de más vasos capilares.

LECCIÓN 04: Mi corazón y el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención del sobre esfuerzo del organismo en la carrera.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2. 9 Explica el incremento de la frecuencia cardíaca en la medida en que se intensifica el esfuerzo físico y sus implicaciones.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo en semicírculo frente al docente.

Que mencionen si saben ¿qué es frecuencia cardíaca? ¿qué es flujo sanguíneo? y ¿que son pulsaciones? Escuche y luego amplíeles los conocimientos sobre esos aspectos. Incentive para hacer las prácticas en donde experimentarán el incremento de ellos en su cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo. En parejas en el predio libre.

Ejecute con los estudiantes un acondicionamiento previo del organismo adecuado a las actividades físicas de esta sesión, ya que son de gran intensidad. Inicie con un juego de animación.

Explíqueles sobre cómo tomar el pulso en la muñeca o en el cuello. Cuénteles un minuto para que se tomen el pulso en reposo.

Luego realizar la siguiente actividad: uno de cada pareja hacen columna en el centro del espacio de práctica. A su señal inician corriendo el traslado de tres objetos (botellas plásticas, pelotas, palos, etc.) del lateral derecho al lateral izquierdo.

Seguidamente la pareja del estudiante que trasladó los objetos, le toma el pulso durante un minuto. Cada uno debe valorar la cantidad de sus pulsaciones. Después cambio de rol en las parejas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 5 a 6 miembros

Aplice la siguiente actividad para intensificar el esfuerzo físico y provocar mayor incremento en la frecuencia cardíaca y flujo sanguíneo. Cada equipo con un palo deben llevar introducido en él, cinco aros hula, uno por cada recorrido de un extremo al otro (dentro del espacio establecido 20 m. aproximadamente). Al finalizar, cada estudiante se debe tomar el pulso en un minuto y compararlo con el anterior, debiendo comentar sus conclusiones al pleno.

Materiales:

Objetos manipulables (botellas plásticas, batones, pelotas, etc.), 25 a 30 aros hula (u otro objeto similar).

Puntos de atención:

Ponga atención en los y las estudiantes que presentan mucha dificultad para el sobreesfuerzo y no les obligue a hacerlo, pues podrían tener problemas cardíacos y usted lo desconoce. Por tanto es importante y muy necesario que investigue si alguno de ellos tiene ese tipo de problemas.

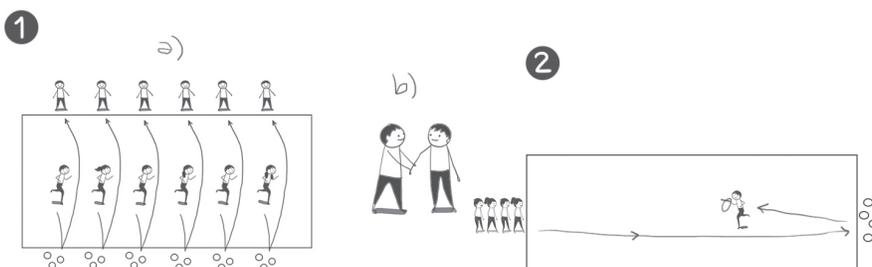
Lo que debemos saber:

En los niños y niñas de 5 a 12 años las pulsaciones en reposo son de 80 a 120 por minuto. Durante una actividad física puede elevarse hasta 180 – 190 por minuto.

4

EVALUACIÓN

Solicítele comentarios de sus experiencias en las tomas de ambos pulsos y que explique porqué el incremento de frecuencia cardíaca y del flujo sanguíneo. Registre los resultados de aprendizaje en una bitácora.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico. – Incremento de la frecuencia cardiaca. – Incremento del flujo sanguíneo. – Activación de más vasos capilares.

LECCIÓN 04: Mi corazón y el ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención del sobre esfuerzo del organismo en la carrera.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.10 Describe síntomas y signos corporales, producto de las variaciones fisiológicas del trabajo del sistema cardiovascular en la carrera de 12 a 20 minutos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Solicítele a dos o tres estudiantes que comenten lo sienten cuando corren largas distancias, que orienten sus comentarios en el funcionamiento del sistema cardiovascular. Escúcheles y luego infórmeles sobre la función de este sistema cuando el cuerpo hace este tipo de esfuerzo físico.

En semicírculo en el predio de prácticas físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Condúzcales el acondicionamiento previo del organismo, valorando el tipo de actividad que posteriormente se realizará. Agregue un juego de animación.

Un solo grupo.
En 4 grupos.

Establezca una ruta para el recorrido de carrera continua durante 12 o 20 minutos. Todos los grupos en el punto de salida. A la señal, el primero realiza el recorrido, cuando se llega al punto de referencia, sale el siguiente grupo, y así sucesivamente. Los grupos deben guardar distancia con la que iniciaron el recorrido.

Variante: Iniciar todos a la vez, acelerando el ritmo.

Al momento de finalizar la carrera, se reúnen los equipos y se comentan los cambios que sienten en su cuerpo: palpitations, flujo sanguíneo y otros cambios relevantes que sientan.

Materiales:

Conos o platos señaladores (o material alternativo: botellas plásticas, etc.).

Puntos de atención:

La actividad en esta sesión podría no cubrirse plenamente en una hora clase, por lo que se sugiere organizarla en dos o tres horas clase. Así mismo se recomienda consultar si hay estudiantes con problemas cardíacos para tomar las medidas necesarias.

Lo que debemos saber:

Para su información, el pulso normal también puede ser denominado pulso en reposo. No es más que la medida del número de veces que el corazón late por minuto, cuando la persona está en un estado de relajación completa, física y mentalmente.

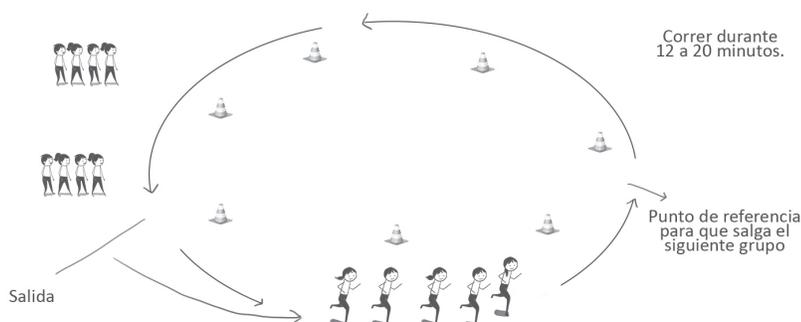
3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Reunidos en los mismos equipos, que anoten en sus cuadernos los síntomas y signos corporales que sintieron producto del esfuerzo realizado en la carrera. Incremento de las palpitations del corazón, del flujo sanguíneo y de todo el cambio en su cuerpo.

Un solo grupo.

4 EVALUACIÓN

Verifique si han logrado identificar los cambios reales en su cuerpo después del esfuerzo hecho en la carrera. Registre sus resultados en una bitácora y ponga atención en los y las estudiantes que no alcanzan aprendizajes significativos para reforzarles oportunamente.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.

LECCIÓN 05: Mis manos habilidosas.

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute de las prácticas realizadas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.11 Controla la tensión-relajación del brazo y muñeca en la prensión de palos y raquetas durante los diversos golpes y toques a pelotas u otros materiales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles: ¿Qué sienten en los músculos de sus brazos cuando golpean un objeto con algo? Escúcheles y luego explique los procesos de tensión y relajación. Ponga a dos estudiantes a hacer el experimento de batear una pelota.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo toda la sección.
3 ó 4 columnas o grupos

Iniciar con el proceso del acondicionamiento previo del organismo para prevenirles riesgo de dañar su cuerpo al ejecutar actividades más intensas. Agregue un juego.

Indíqueles que en columnas, cada estudiante se desplazará hacia un punto definido, conduciendo una pelota pequeña con una raqueta de madera o un cartón firme. La golpeará suavemente hacia arriba. Luego cambiar la raqueta por un bate de botella plástica o un palo y que conduzcan una pelota plástica o similar sobre el piso.

Siempre en columnas, que golpeen pelotas plásticas con bates de botellas de plástico; luego pelotas de softbol con bates de madera o plástico. Al golpear las pelotas, tratando de tumbar un objeto que se colocará a una distancia prudencial.

En cada momento, explíqueles la forma de agarrar ambos bates y la postura correcta del cuerpo para hacerlo.

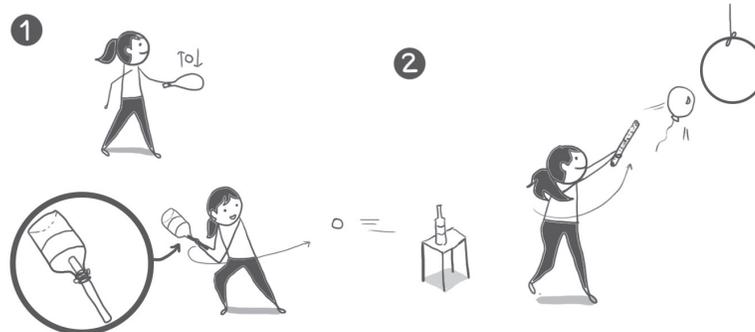
En cada columna cada estudiante debe tener la oportunidad de practicar, prestándose el bate utilizado. También se pueden utilizar raquetas para golpear.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 ó 3 equipos

Oriénteles para que apliquen el control de la tensión-relajación de sus brazos y muñecas con el juego: Batea el globo. En columnas cada estudiante, utilizando un bate elaborado con hojas de periódico tratarán que un globo entre en un aro hula colgado a una distancia de 5m de cada columna. Este juego puede convertirlo en juego cooperativo cuando toda la columna trate de meter varios globos en su aro en el menor tiempo posible.



Materiales:

4 pelotas pequeñas, 4 raquetas de madera, 4 bates de botella plástica, pelotas plásticas medianas, 4 bates de madera, 4 pelotas de softbol, papel periódico, globos.

Puntos de atención:

En la práctica, recuérdelos frecuentemente la atención en la tensión-relajación de los brazos y muñecas.

Lo que debemos saber:

La tensión muscular es un estado de contracción de éste. La relajación es un estado de reposo del músculo.

4

EVALUACIÓN

Observe el control de la tensión/relajación de sus brazos y muñecas para golpear. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo. Registre además, a aquellos estudiantes que requieren refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.

LECCIÓN 05: Mis manos habilidosas.

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute de las prácticas realizadas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.12 Ejerce la fuerza y direccionalidad necesaria al golpear implementos con entusiasmo e interés.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Pregúnteles: ¿Qué ventaja tiene el saber darle dirección a un objeto que golpeamos con algún implemento? Escuche dos o tres aportes y luego amplíe con los siguientes elementos: Efectividad en la acción; Ayuda a su equipo; Ahorrar movimiento si necesitamos colocar algo retirado de nosotros, etc.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo
Varios grupos en 3 o 4 columnas o grupos.

En el acondicionamiento previo, enfatizar en las partes del cuerpo que más trabajo tendrán en la sesión. Agrégueles un juego motriz de animación.

Dos filas de 6 a 8 integrantes, con espacio entre ambas filas de 6 metros. Dividir dicho espacio en el medio por una línea. Con una raqueta cada estudiante, conforman parejas con el o la compañera de la otra fila. Golpean la pelota tratando que de un rebote en el espacio próximo de su pareja. Mantener la actividad el tiempo necesario para que dominen la direccionalidad y la fuerza necesaria en la acción.

Recuérdelos poner atención a la tensión y relajación de su brazo y muñeca

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 2 o más equipos de 5 miembros.

Simulando el tenis de campo. Dos equipos de 5 integrantes, uno a cada lado del espacio de prácticas. Una cuerda colocada a un metro de altura en medio de ambos equipos. Cada estudiante con una raqueta golpea la pelota y trata de pasarla al terreno del otro equipo sobre la cuerda. Si un equipo la hace caer fuera del terreno, o la pasa debajo de la cuerda, es punto para el equipo contrario. Gana el equipo que acumula más puntos a su favor, logrando la cantidad preestablecida.

Materiales:

Raquetas (o bates de botellas plásticas, palos adecuados, etc.), pelotas plásticas pequeñas o medianas (o botellas plásticas), una cuerda, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

Con anticipación puede orientar a sus estudiantes para que lleven y/o construyan materiales alternativos a la clase: botellas plásticas, bates de botellas plásticas, palos, raquetas de madera, etc.

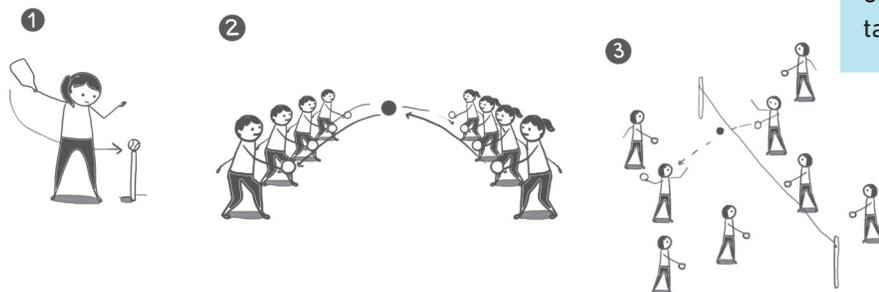
Lo que debemos saber:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

4

EVALUACIÓN

Para evaluar el aprendizaje, seleccione criterios con base al indicador de logro, tales como: Ejerce la fuerza necesaria en el golpe, logra la direccionalidad, comparte sus experiencias con compañeros, etc. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.

LECCIÓN 05: Mis manos habilidosas.

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute de las prácticas realizadas.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.12 Ejerce la fuerza y direccionalidad necesaria al golpear implementos con entusiasmo e interés.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Preguntar: ¿Cómo podemos darle dirección a una pelota que golpeamos con otro objeto? Escuche varias respuestas y luego oriénteles que la postura de las manos, los pies y del cuerpo, dirige en gran medida la dirección de un objeto golpeado con algún implemento.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
3 o 4 columnas o grupos.

Condúzcales hacia el desarrollo de un acondicionamiento previo de su organismo en relación a las actividades a realizar posteriormente. Anímeles además con un juego motriz.

Cada integrante de las columnas, por turno, trataran de golpear pelotas o botellas plásticas (u otro objeto destinado para el ejercicio), con palos, bates de madera o de botellas plásticas, buscando darles dirección hacia un lugar identificado por algo, como un aro hula.

Establecer que las harán llegar a un lugar de su izquierda, centro o derecha.

Establézcales una distancia determinada que deben cubrir, pretendiendo el uso adecuado de la fuerza en el golpe.

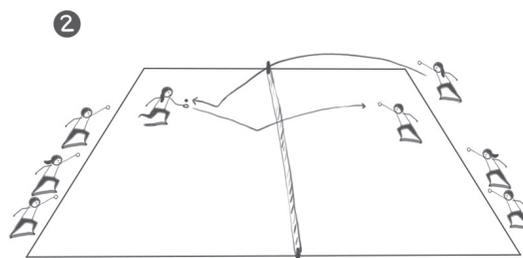
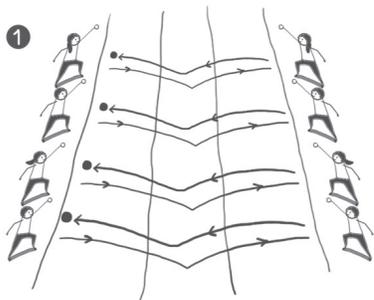
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 2 o 3 equipos.

Simulando el softbol: Dos equipos, uno en el terreno de juego y otro golpeando una pelota plástica, con el bate de botella plástica o bate de plástico. Solicíteles que golpeen cierto tiempo hacia la izquierda, luego hacia el centro y luego hacia la derecha, si el golpe sale hacia otro espacio el golpe no vale. Realizar la actividad como un juego de softbol, con carreras, out, etc.

Lo importante es que aprendan a dar dirección al golpeo de la pelota, no tanto el resultado del juego.



Materiales:

Conos o platos señaladores, pelotas plásticas pequeñas, bates de botellas plásticas (o bates de madera, palos, etc.), 3 o 4 aros hula.

Puntos de atención:

Preste atención a la seguridad de sus estudiantes en el momento de golpear con el bate; ya que quienes no batean generalmente se acercan mucho al que batea y pueden ser golpeadas.

Lo que debemos saber:

La direccionalidad es algo que puede orientarse o dirigirse hacia una dirección. Un concepto que está asociado a la idea de dirección que es el trayecto que realiza un cuerpo al moverse; la tendencia hacia una cierta meta; o, la guía que permite dirigir a alguien o algo.

4

EVALUACIÓN

Para evaluar el aprendizaje, seleccione criterios con base al indicador de logro, tales como: Ejerce la fuerza necesaria en el golpe; logra la direccionalidad; comparte sus experiencias con compañeros y compañeras; etc. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

QUINTO GRADO

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

TERCER TRIMESTRE

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- *“Utilizar la expresión corporal con creatividad y diversidad representando características de personajes en actividades de pequeños grupos, para ampliar las formas de expresión en la comunicación”.*
- *“Manejar estrategias y medidas de atención primaria en daños leves en las extremidades por medio de la aplicación de procedimientos en situaciones simuladas a fin de estar preparados para responder ante imprevistos de esta naturaleza”.*

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación de los contenidos del Programa de Estudio del Quinto Grado con los de Cuarto y Sexto grados. Ya que tienen similitud en los contenidos conceptuales de sus temáticas; y como una relación de secuencia gradual de aprendizajes y desarrollo de competencias de los y las estudiantes que se perfilan hacia el sexto grado.

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
1. Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: <ul style="list-style-type: none"> • Al levantar y cargar objetos pesados. • Al ejercitarse físicamente. • Al realizar tareas cotidianas. • En posturas de pie y sentado. 	1. Atención primaria a torceduras y otros daños leves de las extremidades durante la actividad física: compresión, elevación, frío y reposo.	1. Desviaciones anormales más comunes de la columna vertebral, causadas por posturas y movimientos inadecuados y sus consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • Cifosis. • Lordosis. • Escoliosis.
2. Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.	2. Los ejes como referencia de la dirección de los movimientos. <ul style="list-style-type: none"> • Eje longitudinal. • Eje antero posterior. • Eje transversal. 	2. Factores que determinan la organización del espacio en la ejecución efectiva del movimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Longitudes. • Superficies. • Volúmenes.
3. Aspectos que intervienen en la percepción del tiempo: orden y duración de las acciones.	3. Modificaciones más evidentes del organismo durante y después de realizar actividades físicas. <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la temperatura. • Ritmo cardíaco. • Frecuencia respiratoria 	3. El ritmo como estímulo de la actividad creadora individual y colectiva. Conceptos relacionados con el tiempo y el ritmo: <ul style="list-style-type: none"> • Pulsación. • Acentuación. • Duración. • Pausa. • Compas. • Patrón rítmico sonoro. • Patrón rítmico de movimiento.
4. Tipos de velocidad y sus características. <ul style="list-style-type: none"> • De reacción. • Gestual. • De desplazamiento. 	4. Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. <ul style="list-style-type: none"> • Externos: <ul style="list-style-type: none"> -Tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). -Intensidad del estímulo (Fuerte, medio o débil). • Internos: <ul style="list-style-type: none"> -Condición presente de salud. -Edad. -Grado de entrenamiento. 	4. Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de fibra muscular. • Experiencia motriz ganada con la práctica. • Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica.
5. Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente.	5. La expresión corporal creativa en la comunicación.	5. La expresión corporal como manifestación de afecto, sus prejuicios y estereotipos culturales.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (12 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: “Mis primeros auxilios”	1	Aplicación simulada del proceso de atención primaria en torceduras y otros daños leves.
Lección 2: “Los ejes en mi cuerpo”	2	Posibilidad de movimientos de las diferentes articulaciones móviles del cuerpo en relación a los ejes corporales.
Lección 3: “El ejercicio modifica mi cuerpo”	2	Observación y registro de las modificaciones fisiológicas que acontecen en el organismo durante y después de la actividad física vigorosa. - Incremento de la temperatura. - Ritmo cardíaco. - Frecuencia respiratoria.
Lección 4: “Mi cuerpo y su reacción”	4	Medir el tiempo de reacción para sujetar un palo o una regla (Test de tiempo de reacción). Entrenamiento de reacción motriz recepcionando, esquivando y golpeando pelotas lanzadas a distancia muy corta.
Lección 5: “Creatividad en mi lenguaje corporal”	3	Depuración de gestos y movimientos específicos aplicados a la conversación.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevención de aumento del daño en las articulaciones lastimadas. 2. Seguridad al identificar los ejes: longitudinal, antero posterior y transversal de su cuerpo. 3. Interés por observar y registrar las modificaciones orgánicas manifiestas durante y después de la ejercitación física. 4. Interés por disminuir el tiempo de reacción actual en diversas situaciones. 5. Respeto por los diferentes ritmos en la ejecución motriz de los demás. 6. Creatividad y respeto en sus maneras de comunicarse e interactuar con los demás. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección, se le ha asignado un nombre con relación a su contenido e intención. Por lo que en cada una se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“MIS PRIMEROS AUXILIOS”.

En esta lección se orienta sobre la atención primaria a torceduras y otros daños leves de las extremidades durante la actividad física. Enfatizando a su vez, en la práctica de la prevención de daños en las articulaciones.

LECCIÓN No. 2.

“LOS EJES EN MI CUERPO”.

En esta lección se orienta sobre los ejes corporales. Como referencia de la dirección de los movimientos de las articulaciones móviles del cuerpo. Así mismo, se da a conocer con seguridad el eje longitudinal, antero posterior y transversal de su cuerpo.

LECCIÓN No. 3

“EL EJERCICIO MODIFICA MI CUERPO”.

La lección contiene sesiones de trabajo con las que se prevé mayor apropiación de las modificaciones más evidentes del cuerpo durante y después de realizar actividades físicas. Apropiándose además, del incremento de la temperatura y del ritmo cardíaco, así como de la frecuencia respiratoria.

LECCIÓN No. 4

“MI CUERPO Y SU REACCIÓN”.

Se promueve el aprendizaje sobre los factores que determinan el tiempo de reacción motriz, tales como: tipo de estímulo (táctil, auditivo y visual), Intensidad del estímulo (fuerte, medio o débil); condiciones de salud, edad, grado de entrenamiento.

LECCIÓN No. 5

“CREATIVIDAD EN MI LENGUAJE CORPORAL”.

Las sesiones establecidas en esta lección, impulsan al estudiante a practicar la expresión corporal de forma creativa; depurando gestos y movimientos específicos aplicados a la conversación.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Atención primaria a torceduras y otros daños leves de las extremidades durante la actividad física: compresión, elevación, frío y reposo.

LECCIÓN 01: Mis primeros auxilios.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de aumento del daño en las articulaciones lastimadas.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 3.1 Demuestra paso a paso el proceso de atención primaria (compresión, reposos, frío y elevación) en daños leves en tobillos, rodillas, codos y muñecas).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Alguna vez han sufrido alguna lesión haciendo actividad física? ¿Qué debemos hacer frente a un golpe o torcedura? Escuche los aportes y explíqueles que existen atenciones primarias que debemos aplicar ante estas situaciones las cuales experimentaremos a lo largo de la sesión.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo toda la sección.

Desarrolle el acondicionamiento del organismo con una actividad lúdica o juego de activación (Consulte archivo de soporte). Organice a sus estudiantes en un solo grupo, seleccione un voluntario o voluntaria y proceda a explicar paso a paso la atención primaria en caso de lesiones, mediante el método RICE (ver archivo de soporte). Ejemplifique claramente cada paso del método y las atenciones que se deben brindar. Enfatique en la importancia de cómo actuar frente a una situación de lesión para evitar agravar los daños.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 equipos de 4 integrantes cada uno.

Aplique el juego “Los 5 pases”. Se enfrentaran 2 equipos en cada lado del campo. El objetivo es realizar 5 pases entre el mismo equipo, sin que el otro equipo logre robar la pelota. Si logra robar el balón, antes de los 5 pases, se invierten los papeles y el equipo en posesión de la pelota intentará realizar los pases sin que le roben el balón. Cuando un equipo logre el número de pases requerido, quien reciba el último pase, deberá simular una lesión en alguna parte del cuerpo (tobillo, codo, rodilla, muñecas) y su mismo equipo deberán brindar los primeros auxilios. Si completan correctamente la atención primaria ganarán el punto, sino el punto pasara al equipo contrario. Gana el equipo que acumule más puntos.

Materiales:

Conos señaladores, vendas elásticas o coban, 2 pelotas de material blando.

Puntos de atención:

El método RICE es un tratamiento de primeros auxilios que se puede utilizar en el caso de sufrir una lesión, esguince o torcedura. Pese a ser un tratamiento efectivo para evitar que empeore la zona lesionada, siempre se debe acudir a una persona profesional de la Salud, para que examine la lesión con profundidad.

Lo que debemos saber:

Los primeros auxilios son la ayuda básica y necesaria que se le otorga para estabilizar a una persona que ha sufrido algún tipo de accidente hasta la llegada de un o una médico o personal paramédico que se encargue de la situación. Esto con el fin de preservar la vida del paciente, y contribuir a su recuperación posterior.

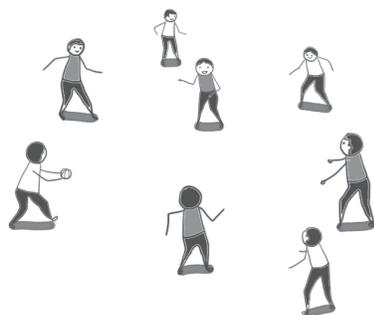
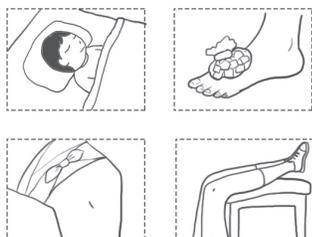
4

EVALUACIÓN

Con base a criterios tomados del indicador de logro, observe el desempeño en la atención primaria, en caso de lesiones y registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo.

MÉTODO R.I.C.E

En inglés: *Rest, ice, compression and elevation*
En español: *Reposo, Hielo, compresión y elevación*



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Los ejes como referencia de la dirección de los movimientos. Eje longitudinal, eje antero posterior, eje transversal.

LECCIÓN 02: Los ejes en el cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad al identificar los ejes: longitudinal, antero-posterior y transversal de su cuerpo.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.2 Identifica con seguridad el eje sobre el cual se desempeñan los movimientos articulares solicitados.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Cómo podemos describir nuestros movimientos en el espacio? Explíqueles que lo podemos hacer a través de los planos y ejes de movimiento y, que en esta sesión, aprenderemos sobre estos y su utilidad.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En semicírculo la sección.
En 5 grupos.

Mediante la aplicación de una actividad lúdica, acondicionen las partes del cuerpo para realizar actividades físicas de aprendizaje de la sesión (Ver archivo de soporte). Solicíteles que realicen diferentes movimientos, que flexionen (doblen) sus codos y rodillas; que extiendan sus hombros y caderas, giren el tronco y el cuello. Explíqueles que podemos describir y realizar estos movimientos gracias a los ejes de movimiento.

Con la ayuda de un niño o niña voluntaria, un palo de escoba y un pliego de cartulina, explique los tres ejes de movimiento que existen: longitudinal, antero-posterior y transversal (ver archivo de soporte). Organicen 5 grupos equitativos en número y entregue a cada grupo un bastón o palo de escoba. Asígneles un tiempo para que se reúnan y reflexionen sobre un movimiento en cada plano y eje. A continuación cada grupo deberá socializar frente a toda la clase, los movimientos que podemos realizar. No deben repetirse los movimientos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de prácticas.

Organice el juego “Colores locos”, dispersos en el espacio de práctica deberán moverse libremente trotando. El o la docente dirá en voz alta un color que indicará una acción específica: **VERDE** deben separar las piernas lo más que puedan. **AZUL** dar un giro completo. **ROJO** trotar en el lugar, elevando rodillas. Quien se equivoque de acción deberá salirse. Gana quien quede al último. Reflexione con sus estudiantes, sobre el eje o ejes de movimientos en el cual podemos describir cada acción realizada en el juego.



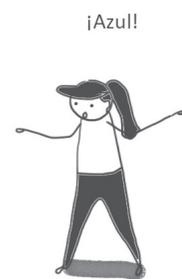
Verde



Azul



Rojo



¡Azul!

Materiales:

Conos señaladores, 5 bastones de 1.5 ms. o palos de escoba, 5 pliegos de cartulina.

Puntos de atención:

Aunque cada movimiento articular puede clasificarse dentro de un plano y eje específicos, por regla general nuestros movimientos no se producen enteramente dentro de uno solo, sino que se llevan a cabo como una combinación de movimientos desde más de un plano y eje.

Lo que debemos saber:

Un eje, es una línea alrededor de la cual rota un objeto. En el cuerpo humano se pintan las articulaciones como ejes y los huesos, como los objetos que rotan alrededor de ellas en un plano perpendicular al eje.

4 EVALUACIÓN

Solicíteles que dibujen en su cuaderno una figura humana que describa cada eje de movimiento: longitudinal, antero-posterior y transversal.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Los ejes como referencia de la dirección de los movimientos. Eje longitudinal, eje antero posterior, eje transversal.

LECCIÓN 02: Los ejes en el cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad al identificar los ejes: longitudinal, antero-posterior y transversal de su cuerpo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.2 Identifica con seguridad el eje sobre el cual se desempeñan los movimientos articulares solicitados.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Inicie la sesión recordando sobre los planos del cuerpo y pregúnteles ¿De qué manera nuestro cuerpo puede moverse en estos planos? Escuche los aportes y coménteles que nos movemos gracias a los ejes de movimiento, ya que éstos definen las posibilidades de movimiento en los planos, y que en esta sesión realizaremos actividades para conocerlos mejor.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En columnas.

Realice el acondicionamiento previo del organismo mediante un juego de activación, de esta manera prepara el cuerpo de sus estudiantes para las actividades de la sesión (Ver archivo de soporte). Desarrolle el juego “Las estaciones” organice un recorrido de tres estaciones a una distancia de 15 metros entre sí. En cada estación los y las estudiantes deberán realizar una tarea distinta y correr con velocidad entre cada estación.

En la **estación 1:** Jumping Jack (saltar alternando entre piernas abiertas y cerradas y brazos abiertos y cerrados). En la **estación 2:** cinco flexiones de piernas. Y, en la **estación 3:** diez rotaciones de tronco. Reflexionen sobre los ejes de movimiento en cada estación y utilice los palos de escoba para crear una referencia visual (ver archivo de soporte).

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo o grupos.

Aplique el juego “El nudo”. Reunidos en un solo grupo, con los ojos cerrados juntarse lo más que puedan. Deberán tomarse las manos con sus compañeros y compañeras, sin abrir los ojos. A la señal del o la docente, abrirán los ojos e intentaran desenredar el nudo sin soltarse de las manos en ningún momento, hasta formar una sola fila. Este es un juego cooperativo. Variantes: se pueden formar dos grupos para conocer y reflexionar sobre las distintas maneras que puede haber para solucionar dificultades. Coménteles que nuestros movimientos no se producen dentro de uno solo plano y eje, combinan varios movimientos, que incluyen a más de un eje.

Materiales:

Conos señaladores, 5 bastones o palos de escoba.

Puntos de atención:

Puede incorporar otras actividades o variantes del juego, a fin de que el contenido sea asimilado lo mejor posible. Procurando, siempre, un clima dinámico y participativo dentro de la clase.

Lo que debemos saber:

Flexión: una región del cuerpo se desplaza hacia delante, aproximándose por consiguiente, a otra zona. **Extensión:** es el movimiento contrario a la flexión. En este caso, un segmento corporal se desplaza hacia atrás, produciéndose un distanciamiento.

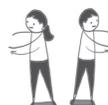
4

EVALUACIÓN

En base a criterios tomados del indicador de logro, observe el desempeño de sus estudiantes en las actividades de la sesión y registre los hallazgos por medio de una lista de cotejo.



ESTACIÓN 1
Jumping jacks



ESTACIÓN 3
Rotaciones de tronco



ESTACIÓN 2
Flexiones de piernas

2



Momento 1

“El Nudo”



Momento 2

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Modificaciones más evidentes del organismo durante y después de realizar actividades físicas. -Incremento de la temperatura. -Ritmo cardiaco. - Frecuencia respiratoria.

LECCIÓN 03: El ejercicio modifica mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por observar y registrar las modificaciones orgánicas manifiestas durante y después de la ejercitación física.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.3 Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, su ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Cómo medimos la frecuencia cardiaca? Explíqueles que puede medir a nivel de la muñeca y a la altura del cuello y se cuentan las pulsaciones durante un minuto. Esto refleja la cantidad de veces que el corazón impulsa la sangre a todas las partes del cuerpo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas.
Dispersos en el espacio por grupos.

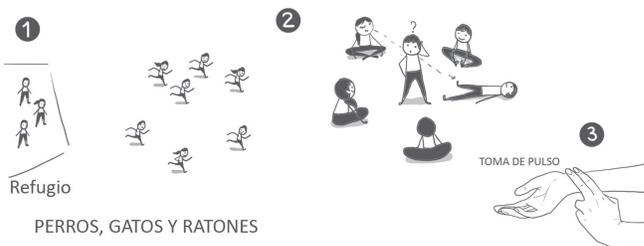
Continúe la sesión. Organice parejas para que cada uno mida al otro la frecuencia cardiaca, de acuerdo a las indicaciones. Posteriormente, realice el acondicionamiento previo de las partes del cuerpo por medio de un juego de activación (Ver archivo de soporte). Organice el juego “Perros, gatos y ratones”. Se organizan tres equipos: ratones, gatos y perros, repartidos por el patio. Los perros pueden capturar a los gatos y éstos a los ratones.

Cuando un jugador captura a un adversario, lo conduce al refugio, de donde serán liberados si algún compañero o compañera les toca con la mano. Se acaba el juego cuando un equipo logra meter en el refugio a todo el equipo contrario. A continuación solicíteles nuevamente que midan la frecuencia cardiaca por parejas.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.

Desarrolle la dinámica “El cazador”. Forman un círculo y se sientan. Un estudiante queda de pie en el centro, y será el guardabosque. Haga varios papelitos (1x c/estudiante) y escribe: cazador solo en un papel. Cada niño y niña de los que están sentados, toma uno y será de suerte la palabra cazador. El cazador duerme a sus presas con un guiño de ojos. Dormidos, se acostaran en el suelo. Si el guardabosque descubre al cazador finaliza el juego. Los niños y niñas que duermen, no pueden delatar al cazador. Variantes: con dos guardabosques y dos cazadores. A continuación solicíteles que midan una vez más la frecuencia cardiaca por parejas.



Materiales:

Conos señaladores, Papeles para la dinámica “el cazador”

Puntos de atención:

La frecuencia cardiaca se puede tomar fácilmente en la arteria radial de la muñeca, (o en la arteria carótida en el cuello). Con las yemas de los dedos índices y medio, localice el área en la muñeca junto al tendón extensor del pulgar (aproximadamente 2 cm. arriba de la muñeca). No apriete tanto que obstruya el flujo, no utilice el pulgar porque su propio pulso alteraría la medición. Cunte las pulsaciones durante 15 segundos y multiplique por 4. O tómela por un minuto completo.

Lo que debemos saber:

La frecuencia cardiaca en reposo debe ser normalmente entre 60 a 80 latidos por minuto en adultos, en los niños y niñas entre 100 a 120 y 140 recién nacidos. Durante una actividad física intensa, puede elevarse hasta 180 - 190 latidos por minuto.

4 EVALUACIÓN

Analice con los estudiantes ¿De qué manera cambio la frecuencia cardiaca antes, durante y al final de la clase? ¿Por qué? Escuche sus aportes y refuerce sus comentarios. Registre los datos de la frecuencia cardiaca en una lista.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Modificaciones más evidentes del organismo durante y después de realizar actividades físicas.-Incremento de la temperatura. -Ritmo cardiaco. - Frecuencia respiratoria.

LECCIÓN 03: El ejercicio modifica mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por observar y registrar las modificaciones orgánicas manifiestas durante y después de la ejercitación física.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.3 Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, su ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Por qué se acelera nuestra respiración al ejercitarnos? Escuche los aportes y explíqueles que esto sucede porque al hacer actividad física nuestro cuerpo necesita mayor oxígeno y es por esta razón que la frecuencia de la respiración aumenta conforme a la exigencia de la actividad.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio.

Por grupos.

Continúe la sesión y pídale que individualmente contabilicen cuantas veces respiran en un minuto. Debe considerar la inspiración (inhalar) y la espiración (exhalar) como un solo conteo. Posteriormente realice el acondicionamiento previo de las partes del cuerpo por medio de un juego de activación (Ver archivo de soporte). Desarrolle la dinámica “Cazador de colas”. Dos grupos, los del primer grupo introducen un pedazo de tela o una tira de papel periódico en la pretina del pantalón, de tal manera que sea visible una parte como si fuese una cola. A la señal, los del segundo grupo intentarán quitar las colas (telas). El que consiga una tela pasa a ser del primer grupo y viceversa. Como variantes puede: limitar el tiempo, todos con colas y al final quien tenga más colas gana.

Al finalizar esta actividad, de nuevo contarán individualmente la frecuencia respiratoria por un minuto.

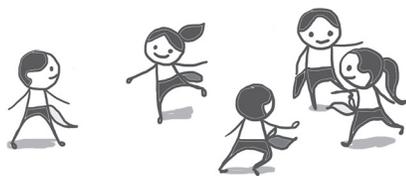
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.

Aplique el juego “Quien Soy”. Sentados en círculo, de espaldas al centro y con los ojos cerrados. El o la profesora irá por el exterior, tocará a un estudiante, que deberá ir al centro del círculo, pronunciando allí una palabra con el tono de voz cambiado. Los demás compañeros tendrán que adivinar quién es. Al finalizar esta actividad invítelos a contabilizar individualmente la frecuencia respiratoria por un minuto.

1



2



4

EVALUACIÓN

Analice con sus estudiantes ¿De qué manera cambio la frecuencia respiratoria antes, durante y al final de la clase? ¿Por qué? Escuche sus aportes y refuerce sus comentarios. Registre los datos de la frecuencia respiratoria en una lista.

Materiales:

Conos señaladores, tiras de tela o de papel periódico.

Puntos de atención:

La medición de la frecuencia respiratoria puede hacerse contabilizando por un minuto completo la cantidad de veces que se respira. Esto considerando la inspiración (inhalar) y la espiración (exhalar) como un solo proceso, es decir representa un solo conteo para fines de medición de la frecuencia respiratoria.

Lo que debemos saber:

La frecuencia respiratoria normal de una persona en reposo varía según las edades. Por ejemplo para la edad de 3 a 5 años: de 20 a 28 respiraciones por minuto; de 6 a 11 años: 18 a 25 respiraciones por minuto y en las personas adultas oscila entre 12 y 16 respiraciones por minuto.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. Externos: tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). Intensidad del estímulo (fuerte, medio o débil). Internos: Condición presente de salud. Edad. Grado de entrenamiento.
LECCIÓN 04: Mi cuerpo y su reacción.

ACTITUD A FOMENTAR:

Interés por disminuir el tiempo de reacción actual en diversas situaciones.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.4 Ejecuta con interés el procedimiento para determinar su tiempo de reacción y respeta el ritmo de los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Indague si conocen el concepto reacción motriz. Luego de forma sencilla explíqueseles y coménteles los factores que influyen en el tiempo de su ejecución. Deles algunos ejemplos de reacción motriz en la vida cotidiana: evadir un golpe, agilizar la captación de algún objeto, evadir obstáculos en algún recorrido, etc.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
4 grupos de 6-8 miembros.

Diríjales el proceso de acondicionamiento previo del organismo, enfatizando en aquellas partes del cuerpo que más acción tendrán en las actividades principales de la sesión. Explíqueles en qué consiste el tiempo de reacción y sus factores. Busque información en el archivo de soporte.

Practicar el juego: Sostén mi aro, búsquelo en el archivo de soporte. Organice 4 grupos en círculos y con una pelota. Un o una estudiante en el centro, se encarga de lanzar la pelota hacia arriba dejándola caer al suelo. El resto del grupo trotan a su alrededor y por turno, uno por uno deben de reaccionar motrizmente a capturar la pelota antes de que caiga al suelo. Considerar: ¿Quién captura la pelota lo más cerca del suelo? Cada grupo en círculo con una pelota.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas y luego varios grupos de 6-8 miembros

Utilizando un palo con 5 divisiones de 15 cms. Y con intervalos marcados del 1 al 5. En parejas, uno suelta el palo a la altura de su mano levantada al máximo, con la marca del uno en el extremo inferior; su pareja trata de capturarlo en la marca del 1. Luego cambian de rol. ¿Quién lo logra capturar en la marca del uno?

Posteriormente en grupos de 6-8 integrantes, caminando o trotando circularmente. Uno a uno va tratando de capturar el palo que suelta un o una compañera en el centro del círculo. Variantes: A quienes capturan el palo se les puede cambiar la posición: en cuclillas, sentado, de espaldas, acostado boca arriba o boca abajo, etc.

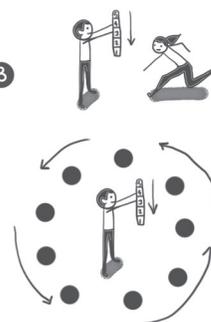
1



2



3



Materiales:

Aros hula, palos marcados del 1-5, pelotas plásticas o similares, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

Ponga atención a la velocidad con que sus estudiantes realizan los movimientos; ya que no todos tienen la misma velocidad de reacción motriz. Y de ser así, se debe orientar a toda la clase sobre el respeto a los diferentes ritmos de cada estudiante.

Lo que debemos saber:

Reacción motriz: Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, oportunas y con la velocidad conveniente. Ésta puede tener estímulo visual, auditivo, táctil o kinestésico.

4 EVALUACIÓN

Obsérveles la efectividad de su reacción motriz en cada acción. Observe el respeto que se tienen entre sí al hacer las actividades. Registre sus observaciones en un anecdotario.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. Externos: tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). Intensidad del estímulo (fuerte, medio o débil). Internos: Condición presente de salud. Edad. Grado de entrenamiento.
LECCIÓN 04: Mi cuerpo y su reacción.

ACTITUD A FOMENTAR:

Interés por disminuir el tiempo de reacción actual en diversas situaciones.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 3.4 Ejecuta con interés el procedimiento para determinar su tiempo de reacción y respeta el ritmo de los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Recuérdelos experiencias vividas en la sesión anterior sobre el tiempo de reacción motriz. Solicíteles que comenten que les gustó más. Luego refuércelos los conocimientos sobre los factores externos e internos que influyen en el tiempo de reacción motriz de cada uno de ellos y ellas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En columnas de 6 estudiantes.

Condúzcalos en la ejecución del acondicionamiento previo, trate de inducir y acompañar a estudiantes aventajados a dirigir este paso de la sesión. Agregue un juego de animación, búsquelo en archivo de soporte.

En cada columna se selecciona un integrante para cachar botellas plásticas y llevarlas a un depósito destinado para ello. Cada integrante de la columna le lanza una botella plástica pequeña a su compañero o compañera quien está a una distancia de 4 o 5 metros aproximadamente de su columna. Al cacharla, la lleva corriendo a un depósito a 2 metros atrás de él o ella y luego regresa al punto para cachar las otras botellas que le lanzan. La botella que no logra cachar no la puede recoger y debe continuar cachando las otras. Deles un tiempo para cachar todas las botellas de cada columna. Al terminar su turno, el estudiante que cacha, sustituirlo por el siguiente en la columna, hasta que todos y todas han pasado a cachar.

Refuerce en sus estudiantes que es importante que mejoren su tiempo de reacción motriz.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de 6 estudiantes.

En cada grupo seleccione un estudiante para lanzar una vara al aire (dividida y marcada por números del 1 al 3), para que sus compañeros y compañeras (uno a uno) traten de capturarla en el aire por el número 1 (que deberá dársele mayor valor). Quienes capturarán la vara deberán salir de la marca preestablecida y definir la posición para salir a capturar: sentados, acostados, de espaldas, etc.

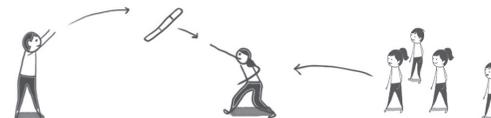
1



2



3



Materiales:

Aros hula, palos marcados del 1-5, pelotas plásticas o similares, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

Establezca tiempo suficiente para realizar más actividades físicas de este tipo, para fortalecer el tiempo de reacción motriz. Esto les ayudará a tener mejor agilidad mental y permitirá mejores aprendizajes.

Lo que debemos saber:

El tiempo de reacción motriz, hace referencia a la cantidad de tiempo que transcurre desde que percibimos algo hasta que damos una respuesta. Es la capacidad de detectar, procesar y dar respuesta a un estímulo.

4

EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro para valorar si están alcanzando el aprendizaje propuesto. Obsérvelos y anote en una lista de cotejo sus valoraciones.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. Externos: tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). Intensidad del estímulo (fuerte, medio o débil). Internos: Condición presente de salud. Edad. Grado de entrenamiento.
LECCIÓN 04: Mi cuerpo y su reacción.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto por los diferentes ritmos en la ejecución motriz de los demás.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 3. 5 Reacciona con rapidez motriz ante un estímulo imprevisto (receptionando, esquivando, golpeando, saltando, arranque en la carrera entre otros).

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente al docente.

Indague si conocen el concepto reacción motriz. Luego de forma sencilla explíqueseles y coménteles los factores que influyen en el tiempo de su ejecución. Deles algunos ejemplos de reacción motriz en la vida cotidiana: evadir un golpe.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
4 grupos de 8 a 10 miembros.

Condúzcales el acondicionamiento previo de su cuerpo, a fin de evitarles riesgos al practicar las siguientes acciones con mayor intensidad. Se sugiere agregar un juego de animación (activación).

Organice 4 grupos en círculo. Se utilizan botellas plásticas u objetos similares. Un estudiante en el centro recibe las botellas que le son lanzadas una a una rápidamente, por sus compañeros. Los coloca de pie en un lugar junto a él. Luego pasa otro estudiante al centro a realizar la misma acción, hasta que todos han pasado. Luego, revisan cuantos estudiantes lograron colocar de pie el 100% de botellas.

Trace en el suelo un círculo (6 m. diámetro). Un equipo se colocará dentro y se formará en columna agarrándose entre sí, firmemente por la cintura. El primero defenderá rechazando la pelota, los demás se moverán unidos tratando de esquivar la pelota. El que sea tocado saldrá del círculo y pasará a ser del equipo contrario. El equipo que está afuera del círculo, lanzará la pelota con el objetivo de tocar a los oponentes. Al ser tocados todos, cambio de roles.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.

Utilice el juego “El hombre lobo” para estimular la reacción motriz en arranque de la carrera. Seleccione en secreto de 3 a 5 estudiantes, sin que sepan también entre ellos que la harán de “hombre lobo”. Solo indíqueles quien será el 1, el 2, 3, 4 y 5. Todos sentados en el piso, incluyéndose los hombres lobo, dígales cuantos hombres lobo hay. Narre una historia de la luna y la relaciona con el hombre lobo, al mencionar un número que le corresponde a uno de ellos o ellas, el hombre lobo elegido grita como lobo y persigue a los compañeros y compañeras.

Materiales:

Botellas plásticas, pelotas plásticas u otro tipo, escrito de una historieta del hombre lobo.

Puntos de atención:

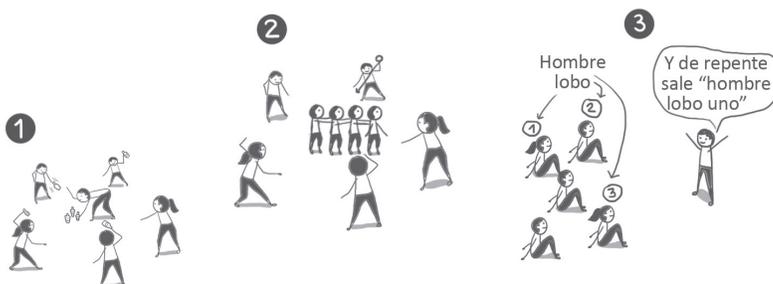
Estar pendiente de la velocidad con que sus estudiantes realizan los movimientos, puesto que no todos tienen la misma velocidad de reacción motriz, por lo que se les debe orientar sobre el respeto a los diferentes ritmos de cada uno de ellos y ellas.

Lo que debemos saber:

Reacción motriz: Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, oportunas y con la velocidad conveniente; adecuadas al estímulo que puede ser visual, auditivo, táctil y kinestésico.

4 EVALUACIÓN

Obsérveles la efectividad de su reacción motriz en cada acción, registre sus observaciones en un anecdotario.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. Externos: tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). Intensidad del estímulo (fuerte, medio o débil). Internos: Condición presente de salud. Edad. Grado de entrenamiento.
LECCIÓN 04: Mi cuerpo y su reacción.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto por los diferentes ritmos en la ejecución motriz de los demás.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.5 Reacciona con rapidez motriz ante un estímulo imprevisto (receptionando, esquivando, golpeando, saltando, arranque en la carrera entre otros).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De frente al Docente.

Inicie la sesión recordando sobre la importancia de la reacción motriz, invíteles a que comenten ¿En qué acciones de la vida cotidiana utilizamos la velocidad de reacción? Escuche los aportes y refuerce con ejemplos concretos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de prácticas.
2 columnas.

Orienteles a realizar el acondicionamiento previo del organismo por medio de ejercicios de movilidad articular e incluya uno o dos juegos de activación (ver archivo de soporte).

Desarrolle el juego “Cazador de aros” un equipo al lado del otro, los primeros de cada columna compiten entre sí a la señal del docente (que lanzará a rodar los aros) intentarán atrapar la mayor cantidad posible de los aros. Quien consiga la mayor cantidad de aros, gana un punto para su equipo y ambos pasan a ocupar el final de sus respectivos equipos. Motíveles a que intente atrapar el aro antes que éste deje de rodar. Variantes: mayor cantidad de aros, 3 o 4 compiten a la vez.

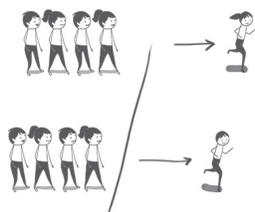
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.

Aplique el juego “Los bastones”. Reunidos cada participante sostiene verticalmente un bastón (palo de escoba) con uno de sus extremos puestos sobre el piso. A la señal deberán moverse hacia la dirección indicada, sea izquierda o derecha, dejando el bastón en su lugar. Deben moverse lo más rápido posible para sostener el bastón del compañero de al lado. Al que se le caiga el bastón deberá salirse del círculo. Gana quien quede de último sin botar el bastón. Puede realizar la actividad varias veces a fin de promover una mejor asimilación del contenido.

1



2



Materiales:

Conos señaladores, 1 bastón o palo de escoba por cada alumno, 6 u 8 aros hula.

Puntos de atención:

Procure motivar y estimular permanentemente al grupo; sobre a quienes presentan mayor dificultad para realizar las actividades. Recuerde que los ritmos de aprendizaje son diferentes en cada niño y niña, por ello en actividades que implique competencia procure equilibrar siempre los grupos de tal manera que se minimicen las ventajas.

Lo que debemos saber:

La velocidad de reacción no debe confundirse nunca con la velocidad de movimiento, ya que la velocidad de reacción depende al 100% del sistema nervioso y la velocidad del movimiento depende de otros factores como, por ejemplo, la musculatura.

4

EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación, considere aspectos como: reacciona eficazmente ante diversos estímulos, se adapta oportunamente a acciones inesperadas, Adapta el control corporal y sus acciones ante estímulos conocidos. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y a las características de sus estudiantes.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: La expresión corporal creativa en la comunicación.

LECCIÓN 05: Creatividad en mi lenguaje corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad y respeto en sus maneras de comunicarse e interactuar con los demás.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 3.6 Ejecuta gestos y movimientos acordes con la situación de conversación con creatividad y respeto.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Coménteles la capacidad que tiene el cuerpo para comunicarse sin hablar. Que son muy importantes los gestos en una conversación, porque le dan al mensaje mayor relevancia, credibilidad y armonía. Solicítele a 1 o 2 estudiantes que cuenten alguna anécdota de su vida utilizando movimientos acordes.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo en el espacio de prácticas.
En filas.
En predio libre.
En grupo en predio libre.

Oriénteles sobre la forma adecuada de realizar gestos y ademanes en una conversación, movimientos de cabeza, brazos, manos, cara, hasta de los pies. Póngalos a practicar sus orientaciones en cortos momentos de conversación en parejas.

Diríjales el acondicionamiento previo del organismo de acuerdo a las actividades principales de la sesión. Agregue el juego: El vampiro vegetariano. Búsquelo en archivo de soporte.

Luego infórmeles que realizarán un micro torneo de algún deporte propicio para sus estudiantes y su contexto. Conformando equipos mixtos y estableciendo grupos de estudiantes que la harán de barra, de periodistas, observadores, etc. Pueden ser los equipos que aún no tienen turno para jugar.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por grupos en predio libre o salón de clases.

Después de haber realizado el micro torneo, pasar a realizar comentarios, conversaciones, críticas, advertencias, etc. por los miembros de los equipos, barras, periodistas, observadores, etc. aplicando las diversas formas adecuadas de conversar, exponer, comunicar, utilizando gestos y movimientos del cuerpo junto a su expresión oral.

Materiales:

Conos señaladores, silbato, recursos deportivos acordes.

Puntos de atención:

La sesión puede necesitar 2 o 3 horas clase para desarrollarla, usted determine el tiempo necesario para ello. Es valioso que sus estudiantes lo practiquen para mejorar su forma de expresarse oral y corporalmente.

Lo que debemos saber:

Coordinar el lenguaje corporal con el mensaje oral, evita las contradicciones. Hay que tratar de mantener una correcta distancia física con la persona o grupo con el que se habla. Ni demasiado cerca que resulte agresivo, ni tan lejos que sugiera desprecio o indiferencia. Dejar hablar a los demás, no interrumpir y prestar atención.

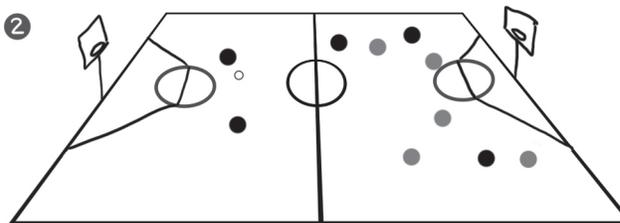
4 EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro, tales como: gestos y movimientos acordes a la conversación; atentos a las exposiciones; gestos y movimientos con creatividad, etc. Obsérveles y registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

1



2



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: La expresión corporal creativa en la comunicación.

LECCIÓN 05: Creatividad en mi lenguaje corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad y respeto en sus maneras de comunicarse e interactuar con los demás.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.6 Ejecuta gestos y movimientos acordes con la situación de conversación con creatividad y respeto.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo toda la sección

Pídales que comenten algunas experiencias que han tenido con personas que conocen y que tienen buena conversación acompañada con gestos y movimientos muy buenos, que motiven para escucharlos. Infórmeles que en esta sesión personificarán a una figura que se llama mimo, y explíqueles en qué consiste.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
Grupos de tres.

Reforzarles los conocimientos sobre las habilidades de acompañar la expresión oral con gestos y movimientos corporales.

Desarrollar el proceso de acondicionamiento previo del organismo, estimulando especialmente las articulaciones con estiramientos adecuados. Acompañe este proceso con un juego de animación (acondicionamiento). Se sugiere "El país de piedra". Búsquelo en archivo de soporte.

Invitarlos a que cada grupo cree una historia amena de cualquier tema: deportes, cine, turismo, fiestas bailables, etc. que la compartan con sus compañeros, contándola oralmente y acompañando la expresión oral con expresión corporal.

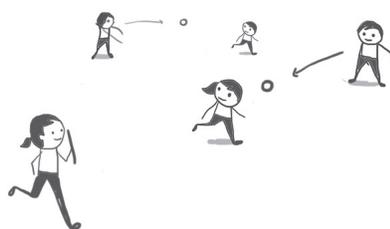
Luego orientarles sobre la forma de expresarse como los mimos, que sin hablar expresan lo que quieren transmitir. Busque información en archivo de soporte.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Con la estrategia de los mimos, solicíteles que cada grupo, escenifiquen la historia que creó y contó al pleno. Que traten de personificar tal como los mimos lo hacen: carita pintada de blanco, ropa negra, etc.

1



2



4

EVALUACIÓN

Use criterios con base al indicador de logro, tales como: gestos y movimientos acordes a la conversación; atentos a las exposiciones; gestos y movimientos con creatividad, etc. Obsérvelos y registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

Materiales:

Conos señaladores, silbato, recursos Pintura para mimos (o payasos), guantes de papel, camisas negras.

Puntos de atención:

Considerando que esta sesión no se logra desarrollar en una sola hora-clase, solicíteles a los estudiantes que en la próxima sesión deben traer al menos una camiseta negra y si es posible guantes blancos. Así también en el salón de clases se pintarán la carita de blanco como los mimos.

Lo que debemos saber:

La comunicación no verbal nunca miente, pues es muy difícil que el locutor pueda manipular todo lo que engloba la comunicación no verbal: gestos, expresiones, mirada, etc. mientras que la corporal se ve influenciada por los intereses de la persona y en ocasiones la verdad no se ajusta en la comunicación.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: La expresión corporal creativa en la comunicación.

LECCIÓN 05: Creatividad en mi lenguaje corporal.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad y respeto en sus maneras de comunicarse e interactuar con los demás.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.6 Ejecuta gestos y movimientos acordes con la situación de conversación con creatividad y respeto.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo.

Oriénteles sobre la importancia de cultivar el lenguaje corporal en su persona, reflexionen sobre los éxitos que logra una persona que tiene buen lenguaje corporal. Invíteles a comentar qué importancia creen que tiene el lenguaje corporal en sus vidas. Refuércelos sus comentarios.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo toda la sección.

En grupos de 3 integrantes.

En el salón de clase.

Realice el acondicionamiento previo del organismo enfatizando en las articulaciones y estiramiento de los músculos.

Luego de enfatizarles sobre los gestos y movimientos que deben acompañar a la conversación, como una forma de hacerla más efectiva; póngales a imitar personajes (artistas de cine, cantantes, deportistas, etc.) o a personas conocidas o a compañeros de su clase. Cada grupo, primero que seleccione a la persona que imitarán; luego que expongan verbalmente utilizando gestos y movimientos de cómo es la persona de la que imitarán sus actitudes, y finalmente que actúen como esa persona.

Coménteles que deben poner atención en cómo acompañan su conversación con gestos y movimientos, cuando cuentan de las actitudes de su persona a imitar.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas.

Realice el juego "Presta brazos". Cada pareja selecciona una pequeña historia que le debe contar a sus compañeros. Cuando llega su turno para contar, uno de la pareja se coloca detrás de su compañero y le mete los brazos debajo de sus axilas, simulando los brazos de su compañero de adelante. El compañero de adelante coloca sus brazos atrás de sí mismo y cuenta la historia creada por la pareja. Él o ella deberá hacer gestos con la cara y el compañero de atrás deberá mover los brazos, que le ha prestado a su compañero de adelante, de acuerdo a la conversación.

Materiales:

No necesita materiales.

Puntos de atención:

Estos contenidos generalmente no son fáciles de desarrollar. Sin embargo, usted debe incentivarlos para que participen sin ningún temor. Debe darles mucha confianza y hablar con todos para mantener el respeto, dígalos además, que tendrán mejor personalidad y formación para la vida.

Lo que debemos saber:

La comunicación no verbal actúa de 3 maneras: a) Comunicando actitudes y emociones, b) Apoyando la comunicación verbal, c) Sustituyendo al lenguaje verbal u oral.

4

EVALUACIÓN

En la práctica de las actividades, identifique si sus estudiantes están cumpliendo con el indicador de logro. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo y programe actividades de refuerzo para las y los estudiantes en desventaja.



X. GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SEXTO GRADO

PRESENTACIÓN

La presente Guía Metodológica de Educación Física, es un esfuerzo por abordar las necesidades de atención en los aspectos psicomotor, biológico socio-afectivo de los niños y las niñas del sexto grado de Educación Básica. El documento ha sido diseñado para ser aplicado por docentes que no tienen especialidad en la asignatura y se ofrecen estrategias metodológicas diversas para fortalecer las competencias de los docentes que tienen la especialidad.

La Guía está elaborada a partir de contenidos e indicadores de logro del Programa de Estudio de la asignatura; su estructura parte de un número de lecciones, cada una está integrada por un número de sesiones, que a la vez tienen como base los indicadores de logro y sus correspondientes contenidos con similitud en sus temáticas.

Las sesiones diseñadas contienen actividades de aprendizaje que orientan al docente para atender de manera sistemática al estudiantado; por lo que en cada sesión se ha establecido una secuencia didáctica de cuatro momentos: la presentación del contenido, la apropiación de los aprendizajes, la aplicación de los aprendizajes y orientaciones para la evaluación formativa. Además, para facilitar el desarrollo de las sesiones se ofrecen puntos de atención y lo que debemos saber, elementos que brindan algunas orientaciones técnicas y conocimientos propios de la especialidad.

La propuesta se considera flexible, adecuada y pertinente, le brinda al docente ideas para atender a sus estudiantes y le permite crear nuevas actividades de aprendizaje que le faciliten ampliar las actividades didácticas y consecuentemente los aprendizajes.

Los contenidos se han organizado en tres unidades didácticas, tal y como se presentan en el programa de estudio, integrando y priorizando indicadores de logro, de tal manera que no se afecte la relación de alcance y secuencia en los aprendizajes de los educandos.

Se da a conocer las lecciones establecidas con su respectivo nombre y los contenidos involucrados en cada lección, con el fin de poder valorar el alcance que cada lección tiene en los procesos de aprendizaje en el estudiantado.

Para acompañar la práctica de actividades físicas de aprendizaje diseñadas en cada sesión, y con el objeto de facilitar aún más su aplicación, se propone el uso de recursos didácticos alternativos de fácil creación, elaborados con material reciclable de fácil adquisición en el ambiente de las diversas comunidades donde se encuentran los centros educativos; proponiendo con ello el involucramiento de las comunidades educativas en el aprovisionamiento de dichos recursos.

Finalmente, la presente guía tiene la intención de ofrecer sugerencias metodológicas para impartir la clase de educación física que contribuya a la formación integral del estudiantado.

PROGRAMACIÓN ANUAL

En esta programación anual, se presenta por cada Unidad, la distribución de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales en cada lección; a fin de que se identifique la intención de cada lección y el logro de aprendizaje en los y las estudiantes.

PRIMER TRIMESTRE (enero-abril)	UNIDAD 1	ASÍ SENTIMOS NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS	LECCIONES (4) SESIONES (13)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1: “Alimentación y ejercicio”</p>	<p>Mitos y verdades sobre la ingesta de alimentos y otras sustancias que se supone elevan el rendimiento físico.</p>	<p>Corrección de creencias erróneas sobre la ingesta de algunos alimentos y bebidas comerciales que suponen efectos de incrementar el rendimiento físico-funcional y disminuir el peso corporal.</p>	<p>Actitud reflexiva ante la información recibida respecto al aporte nutricional y energético real de algunos alimentos y sustancias.</p>
<p>Lección 2: “¡A fortalecer mi imagen corporal!”</p>	<p>Efectos de la estructura e imagen corporal en la obtención de resultados satisfactorios en actividades físico-deportivas.</p>	<p>Actualización y retroalimentación de su imagen corporal con ejercitación física permanente, manifiesta en la capacidad personal de resolver retos físicos propios de la carrera, saltos, lanzamiento y destrezas manipulativas.</p>	<p>Disfrute y reconocimiento de sus logros personales en la solución de diversas tareas físicas.</p> <p>Objetividad en la adopción de retos acordes a su capacidad.</p>
<p>Lección 3: “¡Soy malabarista!”</p>	<p>Integración senso-perceptiva básica en el malabarismo con pelotas y aros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensación táctil • sensación visual • imagen (visualización) del movimiento. • disociación motriz. 	<p>Malabarismo con 2 y 3 elementos (pelotas, aros y otros).</p>	<p>Disfrute e interés en la práctica del malabarismo con pelotas y aros.</p>
<p>Lección 4: “Evaluando mi flexibilidad”</p>	<p>Respuesta fisiológica de protección del organismo, ante la elongación excesiva de los músculos y tendones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Órgano tendinoso de Golgi. • Usos musculares. 	<p>Ejecución de Test para estimar la capacidad de flexibilidad en las articulaciones de la cadera, hombros y columna vertebral.</p>	<p>Prevención de daños músculo – articulares, evitando la flexión o abertura extrema al manifestarse dolor. Autonomía para estimar su capacidad de flexibilidad.</p>

CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 5: “Equilibrio mi fuerza”</p>	<p>Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de éstas y otras partes del cuerpo.</p>	<p>Desarrollo de la fuerza con tareas que demanden la participación simétrica o alternada de ambos brazos y ambas piernas. Desarrollo equilibrado de la fuerza de la cara anterior y posterior de los segmentos corporales.</p>	<p>Interés por el desarrollo simétrico del cuerpo.</p>
<p>Lección 6: “Dinamizando mi carrera”</p>	<p>Postura dinámica de las extremidades inferiores y superiores en la carrera de corta y larga duración.</p>	<p>Ajuste del movimiento cíclico de las extremidades inferiores y superiores en las carreras de corta y larga duración.</p>	<p>Empeño en realizar el movimiento de piernas y brazos de acuerdo a indicaciones.</p>
<p>Lección 7: “Mi cuerpo se socializa”</p>	<p>El cuerpo como medio e instrumento de socialización.</p>	<p>Apropiación en la aplicación de gestos y movimientos expresivos en las relaciones interpersonales.</p>	<p>Espontaneidad y autonomía en la utilización de gestos y movimientos al comunicarse con los demás.</p>

SEGUNDO TRIMESTRE (mayo-julio)	UNIDAD 2	NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS	LECCIONES (5) SESIONES (20)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1:</p> <p>“¡Tengo que descansar!”</p>	<p>Efectos del descanso durante la actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como factor de recuperación del organismo. • Como factor de protección y adaptación. • Como factor de aprendizaje y eficiencia motriz. 	<p>Establecimiento del tiempo de recuperación en períodos diferentes de trabajo y acorde con su condición física.</p>	<p>Autonomía al determinar su período de descanso durante el desarrollo de tareas físicas.</p>
<p>Lección 2:</p> <p>“Optimizo mi espacio”</p>	<p>Aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio en actividades físicas.</p>	<p>Ejecución de acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saltos con carrera, • ruedas con carrera, • alto largo con carrera, • carrera con salto de obstáculos, • carrera con evasión de obstáculos. 	<p>Empeño en realizar exitosamente las tareas solicitadas.</p> <p>Respeto y consideración por el empeño que manifiestan los demás en la ejercitación física.</p>
<p>Lección 3:</p> <p>“Controlo mi equilibrio”</p>	<p>Relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes del cuerpo con el equilibrio-desequilibrio estático y dinámico.</p>	<p>Regulación de posturas estáticas y dinámicas en equilibrio-desequilibrio a partir de movimientos de la cabeza, los hombros, la espalda, la cadera, las rodillas y los pies.</p>	<p>Interés por mantener equilibrio observando y regulando las partes del cuerpo al explorar posturas en equilibrio-desequilibrio.</p>
<p>Lección 4:</p> <p>“Mi corazón y el ejercicio”</p>	<p>Signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momento de aparición de cansancio. • Ritmo de la respiración. • Control motor. • Momento de percepción de flojedad en las piernas. • Disminución del tiempo de recuperación 	<p>Identificación y registro de las diferentes señales del organismo en el proceso de adaptación en esfuerzos físicos de larga duración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Momento de aparición de cansancio. • Ritmo de la respiración. • Control motor. • Momento de percepción de flojedad en las piernas. • Disminución del tiempo de recuperación del cansancio. 	<p>Perseverancia para terminar las tareas físicas propuestas en el trabajo sistemático.</p>
<p>Lección 5:</p> <p>“Posturas y movimientos eficientes”</p>	<p>Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.</p>	<p>Ejecución de tareas de recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y otros implementos, aplicando posturas y movimientos eficientes.</p>	<p>Prevención de daños articulares y musculares, aplicando aspectos posturales básicos en la ejecución de recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.</p>

TERCER TRIMESTRE (agosto-octubre)	UNIDAD 3	NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO	LECCIONES (4) SESIONES (23)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
<p>Lección 1: “Salud en mi columna”</p>	<p>Desviaciones anormales más comunes de la columna vertebral, causadas por posturas y movimientos inadecuados y sus consecuencias: - Cifosis - Lordosis - Escoliosis.</p>	<p>Ejercitación de músculos agonistas- antagonistas del tronco, evitando posturas corporales que generan malformaciones en la columna vertebral.</p>	<p>Asunción de responsabilidad, evitando posturas viciadas. Interés en conocer las posturas correctas para proteger su columna vertebral.</p>
<p>Lección 2: “Domino mi espacio”.</p>	<p>Factores que determinan la organización del espacio en la ejecución efectiva del movimiento: - longitudes - superficies - volúmenes.</p>	<p>Estimación de longitudes, superficies y volúmenes del espacio y elementos de este, en la ejecución de tareas diversas en el juego.</p>	<p>Seguridad y dominio de acciones motrices en espacios variados.</p>
<p>Lección 3: “Disfrutando el ritmo”</p>	<p>El ritmo como estímulo de la actividad creadora individual y colectiva. Conceptos relacionados con el tiempo y el ritmo: • Pulsación • Acentuación • Duración • Pausa. • Compás • Patrón rítmico sonoro • Patrón rítmico de movimiento.</p>	<p>Creación de ritmos variados de forma individual y colectiva.</p>	<p>Creatividad en su actuación personal y en grupo. Autonomía en la presentación del ritmo motor.</p>
<p>Lección 4: “Somos veloces”</p>	<p>Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: • Tipo de fibra muscular. • Experiencia motriz ganada con la práctica. • Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica.</p>	<p>Correr, saltar, esquivar, sentarse-levantarse, golpear de emergencia en situaciones apremiantes creadas.</p>	<p>Seguridad en la respuesta pronta a situaciones apremiantes.</p>
<p>Lección 5: “Me acepto y me expreso con naturalidad”</p>	<p>La expresión corporal como manifestación de afecto, sus prejuicios y estereotipos culturales.</p>	<p>Expresiones corporales de afectos con intenciones sanas entre niños y niñas, en el marco de un juego u otra situación creada. Contraste entre manifestaciones de afecto de sana convivencia con mitos y estereotipos sobre el afecto entre niños y niñas que se escucha popularmente.</p>	<p>Empatía con las muestras de afecto de los demás. Disposición a prácticas saludables de afecto con todos y todas.</p>

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- *“Aplicar habilidades senso-perceptivas en la actualización de su imagen corporal, ejecutando responsablemente rutinas y prácticas de ejercitación física, para mejorar su imagen corporal en correspondencia con sus posibilidades y fortalecer su desarrollo personal.”*
- *“Desarrollar la fuerza de resistencia y la técnica de la carrera, ejercitando las extremidades y el tronco en forma estacionaria y con desplazamientos, manteniendo posturas adecuadas para la ejecución de tareas físicas con eficiencia, previniendo lesiones”.*

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación de los contenidos del Programa de Estudio del Quinto Grado con los de Cuarto y Sexto grados. Ya que tienen similitud en los contenidos conceptuales de sus temáticas; y como una relación de secuencia gradual de aprendizajes y desarrollo de competencias de los y las estudiantes que se perfilan hacia el sexto grado.

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
<ol style="list-style-type: none"> 1. El proceso de digestión y su incompatibilidad con la actividad física simultánea. 2. Mecanismo de aporte sanguíneo a sistemas y procesos que generan mayor demanda pesados. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mitos y verdades sobre la ingesta de alimentos y otras sustancias que se supone elevan el rendimiento físico. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Importancia de la nutrición adecuada en el desarrollo y funcionamiento del organismo en la actividad física. 2. Efectos del consumo excesivo o deficiente de alimentos con relación a la actividad física que se realiza. 3. Importancia de la hidratación en el funcionamiento del organismo en actividad.
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Efectos de la estructura e imagen corporal en la obtención de resultados satisfactorios en actividades físico-deportivas. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Estructura y función de los participantes en la construcción de figuras humanas. (gimnasia de construcción). 5. Fases de la construcción de figuras humanas.
<ol style="list-style-type: none"> 4. Beneficios de adoptar posturas correctas en el trabajo de flexibilidad corporal. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Respuesta fisiológica de protección del organismo, ante la elongación excesiva de los músculos y tendones: <ul style="list-style-type: none"> • Órgano tendinoso de Golgi. • Husos musculares. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Factores que favorecen o limitan la flexibilidad corporal. 7. El método de stretching sostenido y sus características.
<ol style="list-style-type: none"> 5. La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas. 6. Aspectos que influyen en la eficiencia de la carrera (amplitud y frecuencia de la zancada) y sus efectos en la fatiga. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de estas y otras partes del cuerpo. 5. Postura dinámica de las extremidades inferiores y superiores en la carrera de corta y larga duración. 	<ol style="list-style-type: none"> 8. El aerobismo y sus características.
<ol style="list-style-type: none"> 7. Papel de la senso-percepción en el aprendizaje de habilidades manipulativas y control de acciones con diversos implementos. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Integración senso-perceptiva básica en el malabarismo con pelotas y aros: <ul style="list-style-type: none"> • sensación táctil • sensación visual • imagen (visualización) del movimiento. • disociación motriz. 	
<ol style="list-style-type: none"> 8. El cuerpo como expresión de identidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 7. El cuerpo como medio e instrumento de socialización. 	

3. PLAN DE ENSEÑANZA (16 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: "Alimentación y ejercicio"	1	Corrección de creencias erróneas sobre la ingesta de algunos alimentos y bebidas comerciales que suponen efectos de incrementar el rendimiento físico-funcional y disminuir el peso corporal.
Lección 2: "¡A fortalecer mi imagen corporal!"	2	Actualización y retroalimentación de su imagen corporal con ejercitación física permanente, manifiesta en la capacidad personal de resolver retos físicos propios de la carrera, saltos, lanzamiento y destrezas manipulativas.
Lección 3: "¡Soy malabarista!"	2	Malabarismo con 2 y 3 elementos (pelotas, aros y otros).
Lección 4: "Evaluando mi flexibilidad"	4	Ejecución de Test para estimar la capacidad de flexibilidad en las articulaciones de la cadera, hombros y columna vertebral.
Lección 5: "Equilibro mi fuerza"	3	Desarrollo de la fuerza con tareas que demanden la participación simétrica o alternada de ambos brazos y ambas piernas. Desarrollo equilibrado de la fuerza de la cara anterior y posterior de los segmentos corporales.
Lección 6: "Dinamizando mi carrera"	2	Ajuste del movimiento cíclico de las extremidades inferiores y superiores en las carreras de corta y larga duración.
Lección 7: "Mi cuerpo se socializa"	2	Apropiación en la aplicación de gestos y movimientos expresivos en las relaciones interpersonales.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Actitud reflexiva ante la información recibida respecto al aporte nutricional y energético real de algunos alimentos y sustancias. 2. Disfrute y reconocimiento de sus logros personales en la solución de diversas tareas físicas. 3. Objetividad en la adopción de retos acordes a su capacidad. 4. Disfrute e interés en la práctica del malabarismo con pelotas y aros. 5. Prevención de daños músculo – articulares, evitando la flexión o abertura extrema al manifestarse dolor. 6. Autonomía para estimar su capacidad de flexibilidad. 7. Interés por el desarrollo simétrico del cuerpo. 8. Empeño en realizar el movimiento de piernas y brazos de acuerdo a indicaciones. 9. Espontaneidad y autonomía en la utilización de gestos y movimientos al comunicarse con los demás. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas, se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO”

Se pretende corregir creencias erróneas sobre la ingesta de bebidas comerciales que suponen efectos de incremento del rendimiento físico funcional y disminución del peso corporal, induciendo hacia una actitud reflexiva respecto al aporte nutricional y energético real de algunos alimentos y sustancias.

LECCIÓN No. 2.

“¡A FORTALECER MI IMAGEN CORPORAL!”

En esta lección se busca fortalecer la imagen corporal de los y las estudiantes a través de la práctica de actividades físicas, impregnándoles el deseo de adoptar retos para mantener la ejercitación física como un medio para actualizar constantemente su imagen corporal.

LECCIÓN No. 3

“¡SOY MALABARISTA!”

Se pretende integrar y fortalecer la senso-percepción básica del estudiante a través de actividades del malabarismo, como un medio que contribuirá a la mejora de la coordinación general y segmentaria del cuerpo.

LECCIÓN No. 4

“EVALUANDO MI FLEXIBILIDAD”

Se busca brindar los conocimientos de protección del organismo ante la elongación excesiva de los músculos y tendones, en sus prácticas físicas. Así como, cultivarle la autonomía para estimar su capacidad de flexibilidad.

LECCIÓN No. 5

“EQUILIBRO MI FUERZA”

Se promueve la importancia del desarrollo de la fuerza de las extremidades superiores e inferiores, a través de actividades físicas que demandan la participación simétrica o alternada de ambos brazos y piernas. Cultivando el interés por el desarrollo simétrico del cuerpo.

LECCIÓN No. 6

“DINAMIZANDO MI CARRERA”

El interés en esta lección, es dar al estudiantado los conocimientos de las posturas correctas de las extremidades inferiores y superiores en la carrera corta y de larga duración, las que contribuyen a ajustar los movimientos cíclicos de las extremidades en dichas carreras para un mejor rendimiento físico.

LECCIÓN No. 7

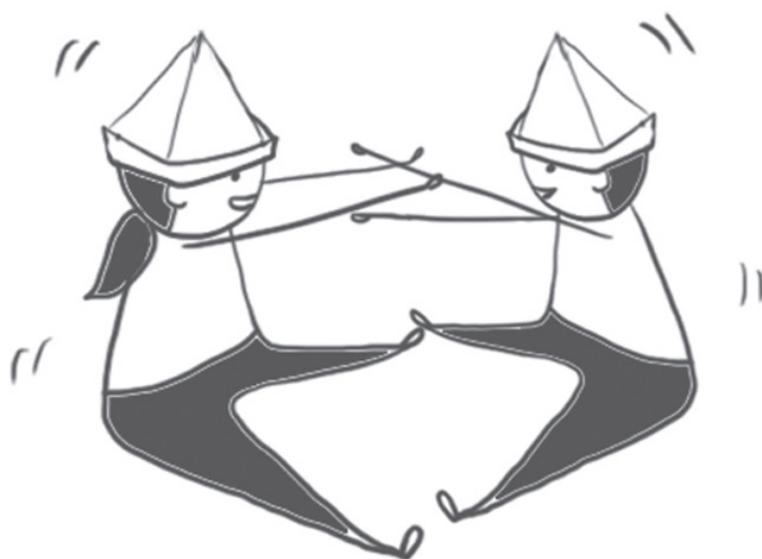
“MI CUERPO SE SOCIALIZA”

Se instruye sobre la utilización del cuerpo como medio e instrumento de socialización, es decir, para establecer una forma más efectiva y creativa de comunicarse con su entorno.

SEXTO GRADO

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Mitos y verdades sobre la ingesta de alimentos y otras sustancias que se supone elevan el rendimiento físico.

LECCIÓN 01: Alimentación y ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La actitud reflexiva ante la información recibida respecto al aporte nutricional y energético real de algunos alimentos y sustancias.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.1 Argumenta científica y reflexivamente sobre afirmaciones populares del efecto de algunos alimentos y sustancias con un valor energético extraordinario.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo frente a su docente.

Invíteles a comentar el conocimiento de alimentos y bebidas beneficiosas y nocivas para la salud de las personas. Luego de sus comentarios expreseles sus opiniones.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo frente a su docente en el salón de clases.

Compártales ejemplos de bebidas propuestas por el comercio para estimular la energía y vitalidad para los deportistas y la disminución del peso corporal. Seleccione envases de éstos para llevar como ejemplos y mostrarlos. Realice un análisis de los componentes que tienen cada una de las bebidas mostradas. Coménteles cuales son los deterioros que provocan al consumirlos frecuentemente.

Luego comente sobre los alimentos que contribuyen al buen rendimiento físico de las personas. Fortalezca su información con la que se encuentra en el archivo de soporte.

Se sugiere utilizar carteles con la información de alimentos nocivos y beneficiosos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 4 integrantes.

Déjeles una tarea ex – aula y solicíteles que construyan un cuadro comparativo de alimentos nocivos y alimentos beneficiosos al rendimiento físico. Que agreguen reflexiones de algunos alimentos y sustancias con valor energético extraordinario.

Materiales:

Depósitos de bebidas energizantes e hidratantes, carteles informativos de los alimentos nocivos y beneficiosos.

Puntos de atención:

Es importante apoyar ampliamente a los y las estudiantes en este tipo de aprendizajes, ya que no todos tienen acceso a la información pertinente. Además, los trabajos ex – aula no deben ser evaluados solo por su contenido sino por el esfuerzo que hacen para elaborarlos y su participación en ellos.

Lo que debemos saber:

Una buena hidratación es indispensable para el mantenimiento del equilibrio y buen funcionamiento de tu organismo. se destaca que una nutrición deportiva saludable implica un conjunto de hábitos saludables que, si se adoptan, pueden mejorar la vida

4 EVALUACIÓN

Solicíteles que por equipo expongan frente a sus compañeros los siguientes temas: 1. Daños que producen los alimentos procesados con químicos y sustancias; 2. Beneficios que provocan los alimentos orgánicos o naturales; 3. Cuáles alimentos benefician el rendimiento físico; 4. Cuáles alimentos dañan el rendimiento físico del organismo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Efectos de la estructura e imagen corporal en la obtención de resultados satisfactorios en actividades físico-deportivas.

LECCIÓN 02: ¡A fortalecer mi imagen corporal!

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute y reconocimiento de sus logros personales en la solución de diversas tareas físicas.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.2 Manifiesta autonomía y disfrute al enfrentar con seguridad retos de carreras, saltos, lanzamientos y destrezas manipulativas acordes a su capacidad.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Pregúnteles: ¿Qué entienden por imagen corporal? Escúcheles y luego explíqueles: ¿Cómo consideran su imagen corporal? Solicíteles a 3 o 4 voluntarios que participen. Refuércelos sobre la forma de incrementar su imagen corporal a través de las prácticas físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En parejas,

Realice actividades lúdicas (juegos psicomotrices) adecuadas a sus estudiantes, para el acondicionamiento previo. Enfatique en los movimientos de las articulaciones, haciendo flexiones y extensiones de sus extremidades: tronco y cuello. Busque juegos en archivo de soporte.

Organícelos para realizar las siguientes actividades:

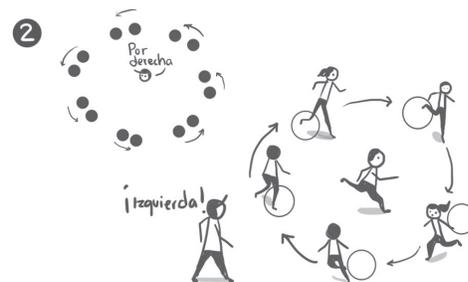
1. Que se desplacen (caminando, corriendo, saltando, etc.) de acuerdo a sus indicaciones: hacia derecha-izquierda, hacia adelante atrás, lateralmente hacia derecha-izquierda, etc.
2. En parejas: el de atrás va orientando diferentes trayectorias que juntos han de realizar: en línea recta, hacia derecha-izq. etc.
3. En parejas: uno junto al otro, uno toma la iniciativa y se desplaza en diferentes velocidades y direcciones, el otro debe imitar. Luego cambio de roles.
4. Uno de la pareja, realiza un recorrido con principio y final, el otro hace lo mismo cuando el anterior ha finalizado. Luego podrían utilizar material (aros, conos, cuerdas...).

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculos, organizados en parejas y en un solo grupo.

Colocados en círculo, en pareja, uno de ellos hace de obstáculo, a la orden del docente, el otro supera el obstáculo: por arriba o por abajo. Por la derecha, o izquierda; como se ha indicado.

Luego en círculo, tantos aros (aros sobre el piso) como alumnos menos uno. El estudiante que queda sin aro, va al centro. Los del círculo se mueven en la misma dirección. El del centro tiene que intentar meterse en un aro, si lo consigue, el que ha quedado fuera va al centro, el o la profesora dirá cuando cambiar de dirección.



Materiales:

Aros hula igual a la cantidad de alumnos participantes menos uno.

Puntos de atención:

En cada práctica anímelos a realizar con esmero sus actividades, esforzándose a incrementar su buena imagen corporal.

Lo que debemos saber:

Mientras más dominio en las actividades físicas practicadas tienen sus estudiantes, mejor imagen corporal se formará en su persona. Por eso es importante facilitarles las mejores estrategias para que las practique.

4 EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro, tales como: manifiesta autonomía en sus movimientos, enfrenta con seguridad los retos, etc. Obsérvelos en la práctica y evalúelos, registrando sus apreciaciones en una lista de cotejo o escala de valoración.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal. Físicos (anatómicos). Fisiológicos (funcionalidad). Psicológicos (seguridad).

LECCIÓN 02: Alimentación y ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute y reconocimiento de sus logros personales en la solución de diversas tareas físicas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.2 Manifiesta autonomía y disfrute al enfrentar con seguridad retos de carreras, saltos, lanzamientos y destrezas manipulativas acordes a su capacidad.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Incentíveles a hacer muy bien las actividades físicas de la sesión, para que se sientan muy bien. Coménteles que con eso están fortaleciendo su imagen corporal. Pregúnteles ¿cómo se sienten cuando logran hacer algo que tanto querían alcanzar? Con base a sus comentarios, reflexionen sobre el crecimiento de la imagen corporal.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En grupos de 6 a 8 miembros.

Diríjales actividades de acondicionamiento previo del organismo, preparándoles para las siguientes actividades de mayor intensidad. Agregue un juego motriz para animación. Búsquelo en archivo de soporte.

Para esta actividad, indíqueles el punto de salida y la meta de cada grupo; después distribúyalos equitativamente en el campo. Utilice una botella (si es posible de boca ancha) con agua sin tapar por cada grupo, como instrumento para realizar la actividad de relevo. El o la que inicia debe llevar la botella, sin que se le caiga, entregarla al siguiente estudiante. Propongan otras maneras de realizar la actividad, tomando en cuenta la opinión de cada participante. Intentando trotar hacia atrás, también pueden saltar o sujetar con una mano una rodilla y con la otra mano la botella, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual en el predio libre.

Organíceles un recorrido continuado de 3 estaciones en las que deban caminar un espacio de 2 metros; correr un espacio de 4 metros y saltar con pies juntos (o como usted lo determine con sus estudiantes) dentro de 3 o 4 aros hula colocados en columna; pero en todo el recorrido deberán conducir un balón con los pies y rebotar una pelota con las manos. Variante: en el recorrido hacer giros sobre su eje corporal, dar vueltas de gato, etc.

1



2



4

EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro, ejemplo: disfruta los retos, presenta autonomía en su actitud, etc. Apoyándose en los criterios obsérveles y valore su desempeño. Registre sus resultados en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Integración sensorio-perceptiva básica en el malabarismo con pelotas y aros: - sensación táctil, - sensación visual, - imagen (visualización) del movimiento, - disociación motriz.

LECCIÓN 03: ¡Soy malabarista!

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute e interés en la práctica del malabarismo con pelotas y aros.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.3 Coordina con interés ambos brazos al realizar malabarismo con 2 y 3 elementos en períodos de entre 30 segundos a 1 minuto.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Explíqueles que la coordinación de movimientos del cuerpo, relacionados con los sentidos es vital en la vida cotidiana, que se necesita mucho la coordinación de movimientos de las manos con la vista. Solicíteles que comenten qué acciones hacen con las manos en donde la vista tiene participación. Refuerce sus comentarios.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En parejas dispersos
en el predio libre.

Realizar ejercicios para el acondicionamiento previo del organismo. Acompañe con un juego motor. Búsquelo en archivo de soporte.

Primero practicar cada quien con un objeto individualmente lanzándolo hacia arriba y cachándolo, luego usando un solo objeto, lanzarlo y cazarlo con su pareja. Después, las parejas cada quien con su objeto, se lo lanzan simultáneamente; tratando de no dejarlo caer. Para estimular la habilidad de dominar la coordinación ojo-mano, puede combinarles objetos diferentes, como una pelota pequeña de tenis y un aro hula pequeño. Esta actividad o alguna otra similar que usted diseñe se deben practicar con frecuencia y suficiente tiempo para que los y las estudiantes vayan fortaleciendo este tipo de coordinación.

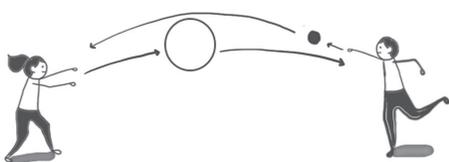
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

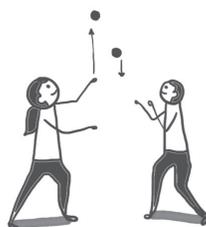
En parejas dispersas
en el predio libre

Asígneles a cada pareja dos objetos y que decidan manipularlos como deseen. Solicíteles que lo lancen al aire y que los cachén. Luego que individualmente en cada pareja, uno lanza al aire un objeto y luego el otro, deberá cacharlos uno y luego el otro. Y que, mientras uno hace los malabares, el otro le apoya: recogién-dole los objetos, haciéndole recomendaciones, dándole aliento, etc. Luego cambian de rol. Es básico que cada uno logre el dominio con ambos objetos.

1



2



Materiales:

Objetos varios: pelotas pequeñas, aros hula, trozos de palos de escoba, botellas plásticas pequeñas, pelotas de calcetín, aros de cartón, etc.

Puntos de atención:

Los objetos que los y las estudiantes pueden utilizar en esta sesión son: pelotas pequeñas, botellas plásticas pequeñas, aros hula. O, recursos didácticos alternativos: aros pequeños de cartón recortados, pelotas de papel periódico, palos de escoba recortados, pelotas de calcetín, etc.

Lo que debemos saber:

La coordinación óculo-manual, viso-manual o coordinación ojo-mano, es la capacidad que posee una persona para utilizar simultáneamente las manos y la vista con el objetivo de realizar una tarea o actividad, por ejemplo, coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse, etc.

4

EVALUACIÓN

Para evaluar el avance en los aprendizajes, seleccione criterios con base al indicador de logro, tales como: coordina ambos brazos al manipular objetos, domina dos objetos, controla los objetos de más de 30 segundos, etc. Obsérveles y registre sus valoraciones en una lista de cotejo o escala de valoraciones.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Integración sensorio-perceptiva básica en el malabarismo con pelotas y aros: - sensación táctil, - sensación visual, - imagen (visualización) del movimiento, - disociación motriz.

LECCIÓN 03: Alimentación y ejercicio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute e interés en la práctica del malabarismo con pelotas y aros.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.3 Coordina con interés ambos brazos al realizar malabarismo con 2 y 3 elementos en períodos de entre 30 segundos a 1 minuto.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo.

Informarles que continuarán con el fortalecimiento de la coordinación ojo-mano. Coménteles que las actividades que realizan se les conocen como "malabarismo". Pregúnteles donde han visto estas actividades. Escúcheles y refuérceles sus comentarios, valore estas actividades pues ayudan a las personas a tener mayor seguridad en sus actividades manipulativas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo, en predio libre.

En parejas en el predio libre.

Impúlseles el acondicionamiento previo del organismo, enfatice en las articulaciones de las extremidades inferiores. Acompañe con un juego motriz adecuado al contenido. Búsquelo en archivo de soporte.

Practicar lanzamientos y capturas con el frisbee (disco volador de plástico o de cartón). En parejas, en extremos opuestos, se lanzan y capturan el disco, en una distancia aproximada de 10 metros. A medida van logrando dominar los lanzamientos y capturas, vaya reduciendo la distancia entre ellos, de tal manera de les exija mayor esfuerzo de coordinación ojo-mano para controlarlo. Luego vaya agregándoles a las parejas uno y dos discos más en sus prácticas. Obsérveles y valore los esfuerzos que hace y si van logrando controlar los tres discos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas en el predio libre.

De la misma forma como se hizo en la sesión anterior, a cada pareja asígnele tres instrumentos para manipularlos lanzándolos al aire, uno tras otro y cacharlos consecutivamente sin que se les caigan. Así también, que logren dominar los tres objetos durante 30 segundos como mínimo.

Materiales:

Frisbees (discos voladores) y otros recursos adecuados: pelotas de calcetín, botellas plásticas, trozos de palos de escoba, etc.

Puntos de atención:

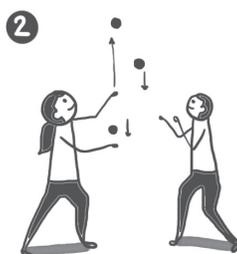
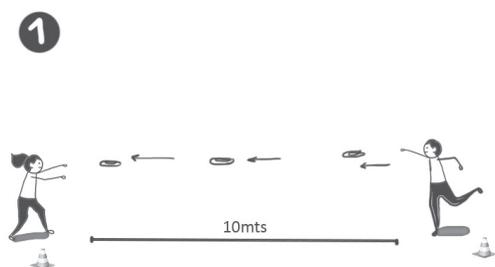
Puede utilizar otro tipo de materiales manipulables, no para lanzarse a determinada distancia entre ellos, sino para que cada uno los manipule lanzándolos hacia arriba, tales como: aros, pelotas de calcetín, de papel periódico, incluso hasta frutas redondas: naranjas limones, guayabas, etc.

Lo que debemos saber:

El circo social es una innovadora estrategia de intervención, social y comunitaria, en expansión en la educación en todo el mundo. Bajo esta perspectiva, la enseñanza y la práctica de las diversas disciplinas circenses no constituyen un fin en sí mismas; sino que lo importante es el desarrollo integral de la persona, se entrena la atención, autoestima, confianza en los otros, y la aceptación del fracaso entre otras.

4 EVALUACIÓN

Identifique los y las estudiantes que logran dominar los 3 instrumentos manipulándolos al aire simultáneamente, durante 30 segundos como mínimo. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo. Es importante que tome en cuenta, la forma de apoyarse y relacionarse de sus estudiantes y no solo en el dominio de los instrumentos.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Respuesta fisiológica de protección del organismo ante la elongación excesiva de los músculos y tendones: - Órgano tendinoso de Golgi, - Husos musculares.

LECCIÓN 04: Evaluando mi flexibilidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños musculo-articulares, evitando la flexión o abertura extrema al manifestarse dolor.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.5 Describe la función y mecanismos de operación de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi en la elongación muscular.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en círculo con el o la docente.

Coménteles la capacidad de los músculos de elongación, como cualidad de la flexibilidad muscular. Es decir, cuanto es lo máximo que se pueden extender nuestros músculos. Infórmeles que en ésta y en las próximas sesiones se medirán la flexibilidad de algunos segmentos de su cuerpo: Tronco y hombros.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos reunidos en círculo. Individual, en el espacio de prácticas físicas.

Controle la ejecución del acondicionamiento previo del organismo, atendiendo con énfasis las articulaciones y tendones del cuerpo. Fortalezca con un juego motriz, búsquelo en el archivo de soporte. Explíqueles la función y mecanismos de operación de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi en la elongación muscular; se sugiere utilizar carteles con dibujos del huso muscular y el órgano tendinoso de Golgi. Luego aplíqueles el test de flexibilidad del tronco. Busque la información en el archivo de soporte.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo.

Solicítele que comenten ¿qué son los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi? y, ¿cuál es la función y mecanismo de ellos? También pídale que comente cada uno sobre su resultado en la medición de su flexibilidad. Si tuvo resultado negativo ¿Cómo hará para mejorarlo? Y si fue positivo, ¿Cómo hará para mantenerlo o superarlo?

Materiales:

1 regla graduada de 30 cm, 1 nómina de los y las estudiantes del grado. Carteles con dibujos de husos musculares y órgano de Golgi.

Puntos de atención:

Es posible que esta sesión no se logre desarrollar en una hora clase. Se sugiere continuar la sesión en dos o tres horas clases más.

Lo que debemos saber:

Los husos neuromusculares son receptores sensoriales en el interior del músculo, que detecta cambios en su longitud. Transmiten la información (sobre la longitud del músculo) al sistema nervioso central a través de neuronas sensoriales.

4 EVALUACIÓN

Déjeles una tarea ex – aula, en la que escriban las funciones y mecanismos de operación de los husos musculares y órganos tendinosos de Golgi. Registre los resultados en un instrumento de registro de evaluación formativa.

1



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Respuesta fisiológica de protección del organismo ante la elongación excesiva de los músculos y tendones: - Órgano tendinoso de Golgi, - Husos musculares.

LECCIÓN 04: Evaluando mi flexibilidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños musculo-articulares, evitando la flexión o abertura extrema al manifestarse dolor.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.5 Describe la función y mecanismos de operación de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi en la elongación muscular.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Verifique el aprendizaje alcanzado, sobre la función y mecanismos de operación de los husos musculares y el órgano de Golgi. Refuerce dichos conocimientos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.
Individual, en el espacio de prácticas físicas.

Promueva la ejecución del acondicionamiento previo del organismo de los y las estudiantes. Motíveles con un juego motriz. Búsquelo en archivo de soporte.

De nuevo realice la retroalimentación de los conocimientos sobre la función y mecanismos de operación de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi en la elongación muscular. Utilice nuevamente los carteles con dibujos del huso muscular y el órgano tendinoso de Golgi.

Luego aplíqueles el test de flexibilidad de las caderas. Busque la información en el archivo de soporte.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

4 o 5 equipos.

Cada equipo debe crear dos acciones en las que realizan estiramiento de músculos (flexibilidad) de un segmento del cuerpo, asignado por el o la docente. Pueden utilizar algún material para Educación Física. Deles un tiempo para que los creen y luego otro tiempo (a cada equipo) para que los ejecuten al pleno. Luego de ejecutarlos deberán explicar (con sus propias palabras) los músculos involucrados en los ejercicios y la función de los husos musculares y de los órganos tendinosos de Golgi.

Materiales:

Pelotas de cualquier tipo, trozos de palos.

Puntos de atención:

Para la actividad de crear ejercicios de flexibilidad y explicar los músculos involucrados, así como la explicación de función y mecanismo de operación de husos musculares y órgano de Golgi, no se debe exigir una explicación amplia, solamente reconocer que ya comprenden el involucramiento de estos sistemas en la flexibilidad.

Lo que debemos saber:

Los husos musculares son receptores sensoriales en el interior profundo de un músculo, y que principalmente detectan cambios en la longitud de este músculo. Ellos transmiten la información de la longitud de este músculo (en determinado momento) al sistema nervioso central, a través de las neuronas sensoriales. Esta información puede ser procesada junto con las de millones de usos por el cerebro para determinar la posición de las partes del cuerpo.

4 EVALUACIÓN

Solicíteles en el cuaderno de Educación Física, una describan la función y mecanismos de operación de los husos musculares y órgano de Golgi en la elongación muscular. Que elaboren dibujos de estos sistemas. Valore la amplitud de información que registran en él. Mida el nivel de aprendizaje alcanzado.

1

RESULTADO POSITIVO



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Respuesta fisiológica de protección del organismo ante la elongación excesiva de los músculos y tendones: - Órgano tendinoso de Golgi, - Husos musculares.

LECCIÓN 04: Evaluando mi flexibilidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía para estimar su capacidad de flexibilidad.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.6 Evalúa con autonomía su capacidad de flexibilidad en las articulaciones de: la cadera, hombros y columna vertebral, previendo daños musculares.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Indague cómo consideran su capacidad de flexibilidad. Recuérdeles la experiencia de medir su flexibilidad de tronco y caderas. Infórmeles que se medirán su capacidad que tienen en los hombros. Luego experimentarán como esta su flexibilidad a través de algunas actividades. Incentíuelos a participar.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
Individual.
2 grupos en círculo.

Realice algunas actividades de acondicionamiento previo, especialmente aquellas de estiramiento muscular.

Aplíqueles el test de flexibilidad de los hombros. Busque la información en el archivo de soporte.

Luego invíteles a practicar la siguiente actividad:

En cada equipo, se deberán pasar una pelota rodándola sobre el piso, tocándola con las manos sin flexionar las rodillas. Luego se sentarán uno tras otro, con piernas juntas y extendidas, siempre en círculo y se pasarán la pelota de mano en mano hacia atrás. Recomiéndeles que identifiquen y evalúen cuanta facilidad tienen para flexionar su cuerpo.

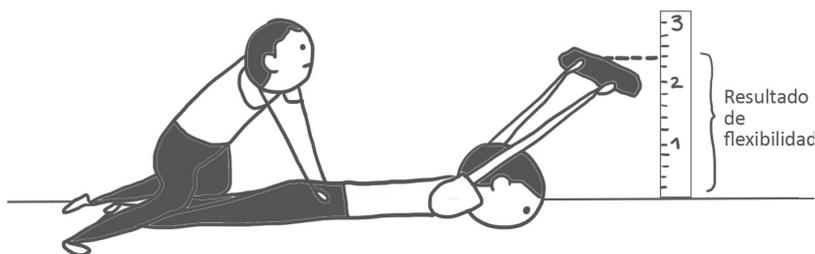
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En pareja.

En posición sentados, con piernas extendidas y abiertas, topando los pies entre la pareja. Uno sostiene una pelota con sus manos y sus brazos extendidos a la altura del pecho, hace torsión de tronco sin flexionar sus brazos. Su compañero o compañera tratará de golpearle la pelota para quitársela de las manos. Si se la bota un punto para él y cambian de rol.

1



Materiales:

Pelotas plásticas, conos señaladores.

Puntos de atención:

Es difícil determinar un estándar común para los resultados en la medición de la flexibilidad, porque hay diversidad de factores que influyen en ello, ya que cada persona tiene sus características particulares: talla, peso, alcance de brazos y piernas, etc.

Lo que debemos saber:

Los beneficios de una buena flexibilidad incluyen la mejora del rendimiento, disminución del riesgo de sufrir lesiones. Ayuda a controlar el estrés y mejora la relajación. Es necesario establecer técnicas de estiramiento apropiado, no sólo para aumentar tu flexibilidad.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos en sus actividades de flexibilidad e identifique si se evalúan con autonomía su capacidad de flexibilidad en las articulaciones de los diversos sectores de su cuerpo. Registre sus valoraciones en una bitácora.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Respuesta fisiológica de protección del organismo ante la elongación excesiva de los músculos y tendones: - Órgano tendinoso de Golgi, - Husos musculares.

LECCIÓN 04: Evaluando mi flexibilidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía para estimar su capacidad de flexibilidad.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 1.6 Evalúa con autonomía su capacidad de flexibilidad en las articulaciones de: la cadera, hombros y columna vertebral, previendo daños musculares.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo con el o la docente.

Intercambie comentarios con sus estudiantes sobre las actividades de flexibilidad realizadas en las sesiones anteriores. Solicíteles que planteen la importancia de tener en su cuerpo muy buena flexibilidad. Fortalezca sus opiniones.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.

Realice con sus estudiantes las actividades de acondicionamiento previo del organismo, a fin de realizar juegos de flexibilidad sin riesgo de daños musculares. Se sugiere que elija en el archivo de soporte, en el espacio de esta lección 4, sesión 4, los juegos que considere necesarios practicar, para brindarles la oportunidad de aplicar el fortalecimiento de su flexibilidad.

Recomiéndeles antes de iniciar cada juego que les programe, que al participar, deben considerar su capacidad de flexibilidad en sus articulaciones y protegerse; tratando de no hacer elongaciones (estiramientos) musculares extremos.

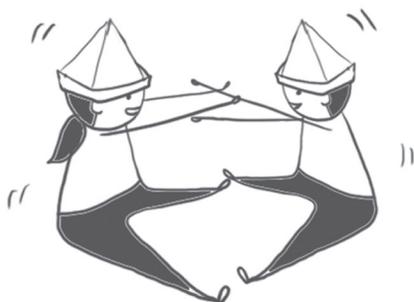
Explique, que poco a poco y con la práctica frecuente lograrán mejorar el nivel de flexibilidad.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas dispersas en el predio libre.

Aplique el juego "Quitarse el sombrero". Con este juego se estimula la flexibilidad de piernas, hombros, cadera y columna vertebral. Recomiéndeles aplicar la capacidad de su flexibilidad para hacer las elongaciones musculares que se les facilite, sin esfuerzos extremos.

1



Materiales:

Sombreros, conos o platos señaladores, y materiales que propongan los juegos seleccionados por el o la docente.

Puntos de atención:

Para desarrollar esta sesión, solicíteles con anticipación traer un sombrero para la actividad de aplicación de los aprendizajes.

No espere resultados óptimos en todos los estudiantes, puesto que cada uno tiene sus características personales y el fortalecimiento de la flexibilidad de cada persona no es igual.

Lo que debemos saber:

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. Mayor información en: <https://educaciónfiscaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>

4 EVALUACIÓN

Valore la forma en que los y las estudiantes evalúan su capacidad de flexibilidad con autonomía. Registre los esfuerzos que hacen y reconozca a quienes necesitan refuerzo para programar futuras prácticas de mejora.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de estas y otras partes del cuerpo.

LECCIÓN 05: Equilibrio mi fuerza.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por el desarrollo simétrico del cuerpo.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.7 Manifiesta simetría en el desarrollo de la fuerza de ambos brazos y ambas piernas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Por qué es importante ser fuertes? Escuche los aportes y explique que es necesario ejercitar nuestro cuerpo constantemente para que sea más fuerte y resistente. Y que si no se ejercita con frecuencia se va debilitando poco a poco.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de 4.
En filas.

Por medio de un juego de activación, condicione las partes del cuerpo de sus estudiantes para las actividades de esta sesión (Ver archivo de soporte).

Organice la actividad “El ciempiés”. En equipos de cuatro estudiantes, se situarán en posición de cuadrupedia, colocándose cada uno con los pies en los hombros del compañero de atrás. A la señal deberán desplazarse usando solo sus brazos, en una zona de 8 a 10 m.

Realice el juego “Los ocho saltos”. Se establece una línea de salida y detrás de ella se colocarán las y los estudiantes (uno al lado de otro). Cada uno y simultáneamente realizarán con pies juntos y sin tomar impulso 8 saltos. En el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos, y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En pareja.

Desarrolle la dinámica “Pelea de tortugas”. Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar desplazar a su compañero empujando hacia atrás con las piernas. El que es desplazado o se cae pierde.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

Controle y verifique la aplicación simétrica de fuerza tanto en acciones de brazos como de piernas. Esto implica que la fuerza aplicada con ambas extremidades sea la misma; y se puede verificar en la forma de ejecutar los movimientos requeridos en cada actividad o ejercicio.

Lo que debemos saber:

La fuerza es una capacidad muscular fundamental, que permite al cuerpo superar una resistencia mediante la contracción de los músculos.

4 EVALUACIÓN

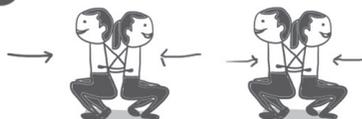
En el transcurso de la sesión, obsérvelos y registre el desempeño de cada estudiante de acuerdo a los criterios establecidos basados el indicador de logro. Puede utilizar una lista de cotejo.

1



El ciempiés

3



Pelea de tortugas

2



Ocho saltos



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de estas y otras partes del cuerpo.

LECCIÓN 05: Equilibrio mi fuerza.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por el desarrollo simétrico del cuerpo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.7 Manifiesta simetría en el desarrollo de la fuerza de ambos brazos y ambas piernas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Invite a los estudiantes a reflexionar ¿Cuál brazo es más fuerte? O ¿La fuerza es igual en ambos brazos? Escuche los aportes y explique que generalmente el brazo más hábil o dominante es también el más fuerte; por eso es importante fortalecerlos a través de actividad física y ejercicio.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de 4 y en filas.
En grupo.
En parejas.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de movilidad articular de todas las partes del cuerpo y desarrolle uno o dos juegos de activación. Finalice con un ligero estiramiento (ver archivo de soporte).

Organice la actividad “Arranca la hierba”. En un solo grupo habrá un labrador que estará de pie; el resto se sentará en el suelo formando una columna y sujetando fuertemente a su compañero o compañera de enfrente. A la señal, el labrador intentará separar al primero de la columna halándolo por los brazos y el resto del grupo hará fuerza para evitar que lo separe. Si lo consigue, el o la niña que fue separada, se pondrá de pie y pasará a ser labrador sujetando al primer labrador por la cintura para ayudarlo a arrancar la siguiente hierba (estudiante), y así sucesivamente hasta que todas las hierbas sean arrancadas. Variantes: puede organizar dos o más grupos simultáneamente.

Realice el juego “La bicicleta”. Las parejas acostadas en posición decúbito supino (boca arriba). Uno frente al otro, juntan las plantas de los pies. A la señal empujaron los pies de su compañero, alternando entre empuje y flexión de cada pierna, como si fuera el movimiento de la bicicleta. Puede alternar entre 15 segundos de esfuerzo y 15 de recuperación e ir aumentando gradualmente en la medida que el grupo lo domine. Repita esta actividad varias veces para favorecer la fuerza de las piernas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 2 grupos.

Desarrolle la dinámica “halar la cuerda” Un grupo contra otro. Cada grupo sujetando un extremo de la cuerda, se establece el área de 2 ms cuadrados que será el “pozo”. A la señal ambos grupos intentaran halar la cuerda con todas sus fuerzas hasta hacer caer al grupo contrario al pozo. Enfatique en la importancia de hacer fuerza tanto con brazos como con las piernas simultáneamente.



Materiales:

Conos señaladores, 1 lazos de 4 o 5 ms. de largo.

Puntos de atención:

Puede repetir estas y otras actividades en varias sesiones e ir aumentando o disminuyendo la complejidad según las necesidades del grupo.

Lo que debemos saber:

Los preadolescentes y adolescentes, deben evitar la halterofilia de competición, el levantamiento de pesas, el fisiculturismo y los levantamientos máximos hasta que alcancen la madurez física y del esqueleto.

4

EVALUACIÓN

Considere aspectos como: manifiesta dominio de la fuerza en sus extremidades superiores e inferiores. Domina su peso corporal en diferentes situaciones. Demuestra interés en el desarrollo de las actividades. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y a las características de sus estudiantes.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de estas y otras partes del cuerpo.

LECCIÓN 05: Equilibrio mi fuerza.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por el desarrollo simétrico del cuerpo.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 1.8 Manifiesta simetría en el desarrollo de la fuerza de las caras anterior y posterior de los segmentos corporales.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión recordándoles la importancia de trabajar constantemente la fuerza para promover su desarrollo. Coménteles que en esta sesión continuaremos realizando actividades para ser más fuertes y resistentes.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de 4.
En filas.

Por medio de una actividad lúdica o un juego de activación, realice el acondicionamiento previo del organismo preparando a sus estudiantes para las actividades de esta sesión (Ver archivo de soporte).

Organice la actividad “Saltando y atrapando”. La pareja está de pie. Uno coloca el balón entre sus pies e intenta levantarlo y tirarlo al aire dando un salto, a la vez trata de tomar el balón con sus manos en el aire. Si lo consigue gana un punto. Su pareja que está al frente ejecuta los saltos al mismo tiempo sin balón. Para hacer esta acción tendrán 30 segundos, luego cambian de roles.

Variantes: saltar con las piernas hacia atrás, saltar con las piernas a un lado, etc. Puede repetir la actividad varias veces hasta que dominen el movimiento.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En pareja.

Desarrolle el juego “Futbol de cangrejos”. Organice cuatro equipos que jugaran alternativamente al futbol; pero deberán estar en todo momento en posición de cuadrupedia invertida. Utilizaremos metas y áreas de juego reducidas para aumentar la motivación del grupo. Coménteles que con este ejercicio fortalecen sus brazos, tronco y piernas de forma simétrica.

Materiales:

Conos señaladores, 1 balón por cada dos niños.

Puntos de atención:

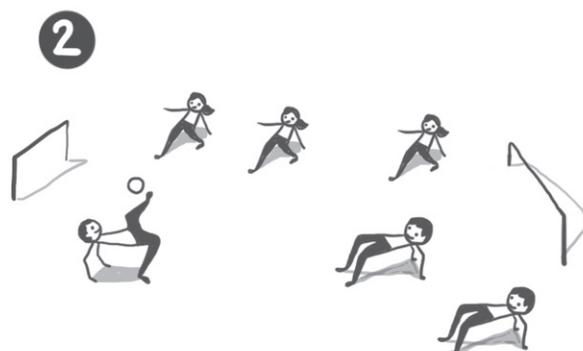
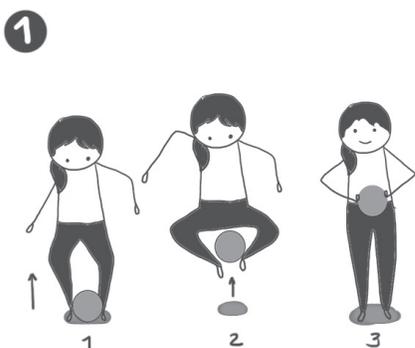
Recuerde que cada niño y niña posee un ritmo de desarrollo y aprendizaje diferente. Procure aplicar variantes para equilibrar condiciones y estimule constantemente a quienes presentan mayores dificultades.

Lo que debemos saber:

La fuerza se debe entrenar y estimular desde edades tempranas, utilizando varios métodos que nos ayuden a tener variedad y un desarrollo según las características individuales de nuestros estudiantes.

4 EVALUACIÓN

En el transcurso de la sesión, obsérvelos y registre el desempeño de cada uno de acuerdo a los criterios establecidos en el indicador de logro. Puede utilizar una lista de cotejo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Postura dinámica de las extremidades inferiores y superiores en la carrera de corta y larga duración.

LECCIÓN 06: Equilibrio mi fuerza.

ACTITUD A FOMENTAR:

El empeño en realizar el movimiento de piernas y brazos de acuerdo a indicaciones.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.9 Muestra la elevación de las rodillas con apoyo de punta de pie y amplia oscilación de brazos en la carrera rápida.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Reflexione con sus estudiantes ¿Cuál es la forma correcta de correr? Con la ayuda de un niño o niña explique las fases de la carrera y su postura adecuada; posición de brazos; piernas y tronco (ver archivo de soporte). Comuníqueles que en esta sesión realizaremos actividades orientadas a volver más eficaz nuestra forma de correr.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
En dos columna.

Invíteles a realizar el acondicionamiento previo del organismo, por medio de juegos de activación y estiramientos de las partes del cuerpo. Enfatizando en las que más se ejercitaran en esta sesión (ver archivo de soporte). Desarrolle la actividad “El circuito loco”. Una columna paralela a la otra. Se organizan 4 estaciones, cada una con un recorrido de 10 m. En cada estación se realizará una tarea distinta. En la primera estación, elevación de rodillas al pecho; la segunda, elevación de talón-glúteo; la tercera, elevación de piernas estiradas al frente; y, la cuarta, carrera de velocidad. A la señal, las o los primeros de cada columna iniciarán el recorrido y al completarlo, se incorporaran al final de su columna para dar la salida al siguiente estudiante. Puede incorporar el elemento competitivo entre ambos grupos para aumentar la motivación.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 5 grupos.

Aplique la actividad “El rally”. En grupos de igual número de participantes. Delimite una pista de carreras que complete una vuelta al espacio de prácticas. En columnas paralelas, los primeros de cada grupo tendrán un bastón corto. A la señal, deberán realizar el recorrido lo más rápido posible y entregar el bastón al siguiente de su grupo para que este repita la acción. Gana el grupo que completen primero el rally.

Materiales:

Conos señaladores, 5 bastones cortos de 15 cm.

Puntos de atención:

Enfatice en la ejecución correcta de cada ejercicio o movimiento asignado, ya que a través de la ejecución adecuada de los mismos se promoverá una corrección gradual de la técnica de carrera.

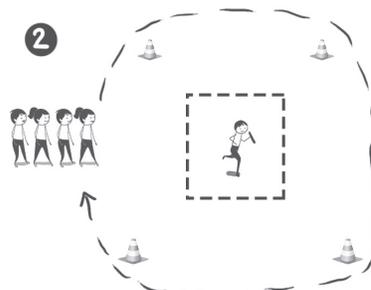
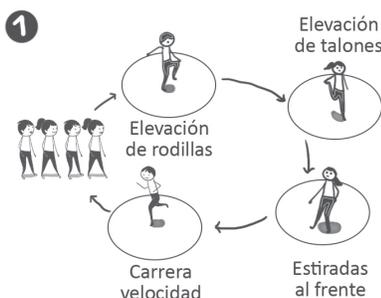
Lo que debemos saber:

Correr con las puntas de los pies o con una excesiva inclinación hacia delante puede producir tendinitis en el tendón de Aquiles o incluso astillas en los huesos de la pierna (tibia).

4

EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación considere aspectos como: Eleva correctamente las rodillas en la carrera rápida; inclina adecuadamente el tronco en la fase de aceleración; oscila los brazos de forma coordinada favoreciendo la eficiencia en su carrera. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Postura dinámica de las extremidades inferiores y superiores en la carrera de corta y larga duración.

LECCIÓN 06: Dinamizando mi carrera.

ACTITUD A FOMENTAR:

El empeño en realizar el movimiento de piernas y brazos de acuerdo a indicaciones.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.10 Muestra el apoyo desde el talón hasta la punta de los pies, manteniendo las rodillas a baja altura en la carrera de larga duración.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Reflexione con sus estudiantes ¿Corremos de la misma forma para carreras cortas y largas? Escuche los aportes y explíqueles que la posición de nuestro cuerpo, así como el movimiento de nuestras extremidades, cambia para favorecer la aceleración en la carrera de corta duración o el control durante la carrera de larga duración. Ejemplifique las posturas por medio de un estudiante (ver archivo de soporte).

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En columnas.

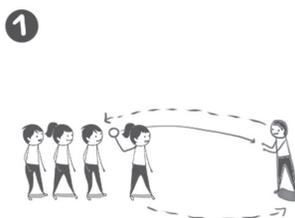
Realice el acondicionamiento previo del organismo por medio de ejercicios de movilidad articular, juego de activación y estiramientos de las diferentes partes del cuerpo (ver archivo de soporte). Desarrolle la actividad “Pasa y Gana”. Formar 4 equipos en columnas, detrás de una línea y situado a 12m, al frente, un capitán. A la señal, el primero de cada equipo sale corriendo, pasa la pelota al capitán (que está al frente) y corre a incorporarse al final de la columna del capitán. Luego él lanzará la pelota al siguiente para que repita la acción sucesivamente hasta que todo el grupo haya cambiado de columna. Puede repetir la actividad hasta que todos y todas hayan sido capitanes en alguna oportunidad.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

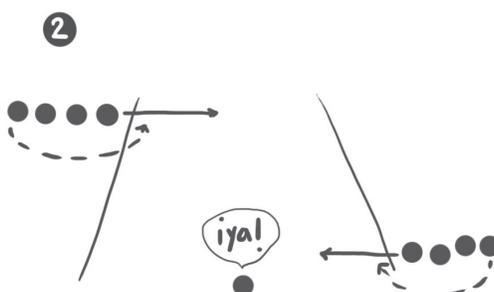
Aplice la actividad “Toma la delantera”. Se forman dos equipos en columnas y se sitúan en un extremo del terreno detrás de una señal. A la indicación, los integrantes de cada equipo salen trotando, en sentido contrario, alrededor del terreno. A la siguiente indicación, el último de cada columna aumentará el ritmo del paso y tomará la delantera de su equipo y así sucesivamente hasta que el estudiante que comenzó en primer lugar vuelva a ocupar su lugar.

Establezca el tiempo de duración así como la frecuencia de salida para tomar la delantera, en correspondencia con los objetivos propuestos. Coménteles que por medio de esta actividad podemos experimentar la carrera de larga duración.



4 EVALUACIÓN

Solicite a sus estudiantes que escriban en su cuaderno las diferencias que percibieron en la posición de su cuerpo en las carreras de corta y larga duración. Deben escribir al menos 5 diferencias. Pueden ayudarse por medio de dibujos o esquemas.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El cuerpo como medio e instrumento de socialización.

LECCIÓN 07: Mi cuerpo se socializa.

ACTITUD A FOMENTAR:

La espontaneidad y autonomía en la utilización de gestos y movimientos al comunicarse con los demás.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.11 Ejecuta gestos y movimientos expresivos coherentes con el contenido y contexto de la comunicación, manifestando espontaneidad y autonomía.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Invíteles a reflexionar ¿Cómo podríamos expresar lo que sentimos y pensamos sin hablar? Escuche los aportes y explíqueles que dependemos de los gestos y movimientos expresivos de nuestro cuerpo, para comunicarnos de forma más eficaz.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
Por parejas.

Por medio de una actividad lúdica o un juego de activación, desarrolle el acondicionamiento previo del organismo preparándoles para las actividades de esta sesión (Ver archivo de soporte). Desarrolle el juego “El saludo”. Se mueven bailando libremente en el espacio de juegos, siguiendo el ritmo que el o la docente emite con el pandero, quien alternará sonidos rápidos, lentos o combinados. Cuando el sonido se detenga, deberán buscar a su compañero o compañera y desde lejos saludar con la mano y gritar “Hola”. Repite la dinámica aplicando diferentes acciones. Al finalizar el sonido del pandero: despedirse desde lejos, darse las manos y decir ¿hola cómo estás?, darse un abrazo, saludarse y despedirse simultáneamente. Como variantes puede aplicar: otro instrumento o canción, expresar estados de ánimo, cambiar constantemente las parejas, etc. Promueva la expresividad natural y espontánea.

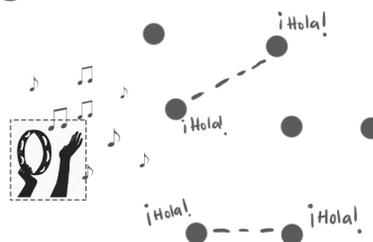
3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculos.

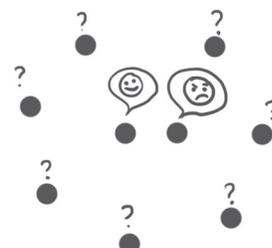
Organice la dinámica “¿Que me pasa?” 4 grupos de igual número de participantes. Al centro de cada grupo, se colocan dos estudiantes a quienes el o la docente, deberá indicar la sensación concreta que debe expresar. Se intenta expresar con los gestos solo de la cara, ambos estudiantes deberán estar sentados en el suelo y con las manos en la espalda sin hablar. Quienes observan deben tratar de adivinar de qué se trata. Si lo logran, cambian los del centro con cada nueva expresión.

Expresar: dulce, salado, triste, alegre, dormirse, despertar. Como variantes puede permitir que se expresen con las manos y luego incluso con todo el cuerpo.

1



2



Materiales:

Conos señaladores, un pandero.

Puntos de atención:

Promueva la autonomía y espontaneidad en todo momento, a través de un clima de clase que le permita al niño y niña expresarse sin inhibiciones y corrigiendo acciones como burla o irrespeto entre sus compañeros al realizar este tipo de actividades.

Lo que debemos saber:

La Expresión Corporal puede ser definida como un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo. O bien, como aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos.

4 EVALUACIÓN

Para la evaluación considere aspectos como: Utiliza gestos y expresiones coherentes con lo que quiere comunicar; identifica efectivamente las expresiones de los demás; expresa espontaneidad y autonomía en su comunicación. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El cuerpo como medio e instrumento de socialización.

LECCIÓN 07: Mi cuerpo se socializa.

ACTITUD A FOMENTAR:

La espontaneidad y autonomía en la utilización de gestos y movimientos al comunicarse con los demás.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.11 Ejecuta gestos y movimientos expresivos coherentes con el contenido y contexto de la comunicación, manifestando espontaneidad y autonomía.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Qué gestos o expresiones utilizamos en nuestra vida cotidiana? Escuche los aportes e invite a reflexionar que la expresión corporal es algo indispensable en nuestra vida para poder comunicarnos con el mundo que nos rodea y expresar nuestros pensamientos y sentimientos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
En círculo

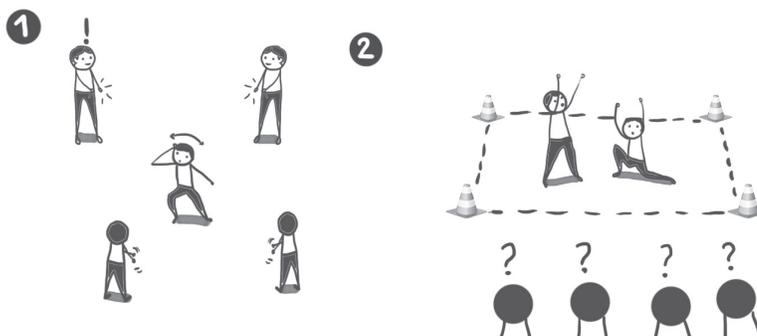
Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de uno o dos juegos lúdicos, de tal manera de prepararles para las actividades correspondientes a esta sesión (ver archivo de soporte).

Desarrolle el juego “La orquesta” Toda la clase forma un gran círculo. Un niño o niña sale fuera del aula. El o la profesora nombra un niño o niña para que dirija la orquesta. A la señal, el estudiante que salió se coloca dentro del círculo e intenta localizar a quien dirige esa orquesta. Todos los del círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.), lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. Quien adivina tendrá dos intentos para localizar al director. Puede repetir el ejercicio varias veces, al final invítelos a reflexionar sobre los gestos que más se repitieron y la forma como los aplicamos en nuestra expresión cotidiana.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

4 grupos.

Organice la dinámica “el escenario”. Cada grupo deberá representar una historia breve, un inicio, desenlace y final. El objetivo es expresar y actuar toda la historia sin hablar, únicamente usando gestos y posturas. Determine un tiempo para que se organicen. A la señal del o la docente los grupos (uno por uno) deberán representar su historia y los demás deben adivinar de qué se trata. Al final cada equipo narra nuevamente la historia pero utilizando lenguaje verbal y gestual también.



Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

La expresión corporal que se plantea, pretende progresiones de actividades y propuestas fáciles, sencillas y sugerentes, relacionadas con la expresión y la creatividad a través del cuerpo.

Lo que debemos saber:

El gesto es necesario para la expresión y la comunicación; y, el movimiento es la base que permite al niño y niña desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional.

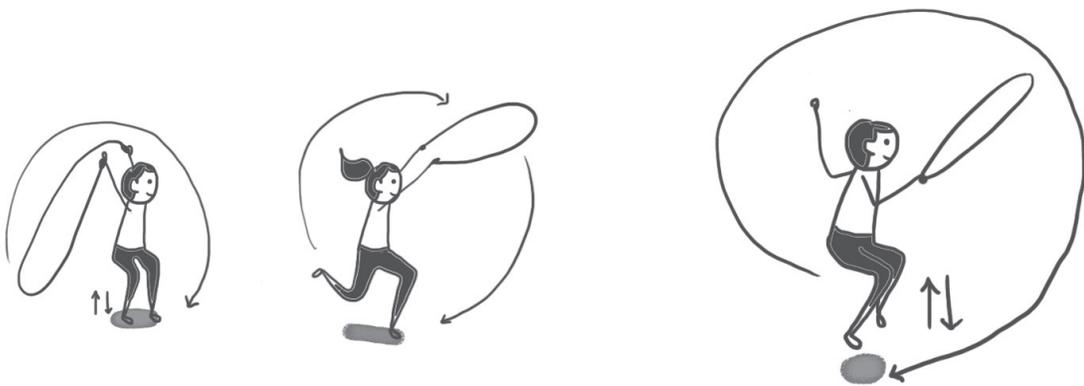
4 EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación considere aspectos como: se comunica efectivamente a través de gestos y expresiones corporales; demuestra autonomía y espontaneidad al ejercer la comunicación; se integra efectivamente en las actividades grupales. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.

SEXTO GRADO

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

PRIMER TRIMESTRE

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- *“Fortalecer la condición física, aplicando conocimientos relacionados con la adaptación al aumento del esfuerzo, combinando con las respectivas pausas de recuperación, incrementando la base del desempeño físico, para crear en el organismo condiciones físico-funcionales óptimas de ejercitación sistemática, sin poner en riesgo su salud corporal”.*
- *“Adoptar las posturas correctas y eficientes en la ejecución de acciones de manipulación de implementos en situaciones de juego, a fin de fortalecer habilidades físico-deportivas y dominio corporal en un contexto definido”.*

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación y concentración de contenidos conceptuales del Sexto Grado con los de Quinto y Séptimo grados, que tienen similitud en sus temáticas. Y, como relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias para quienes se perfilan hacia el séptimo grado.

QUINTO GRADO	SEXTO GRADO	SEPTIMO GRADO
1. Principios básicos para el desarrollo de la capacidad física. <ul style="list-style-type: none"> • Aumento gradual del esfuerzo físico. • Continuidad de la ejercitación física. • Frecuencia de la ejercitación física semanal. • Cantidad de trabajo (distancia y repeticiones). • Tipo de esfuerzo (leve, mediano e intenso). 	1. Efectos del descanso durante la actividad física: <ul style="list-style-type: none"> • Como factor de recuperación del organismo. • Como factor de protección y adaptación • Como factor de aprendizaje y eficiencia motriz. 	1. Participación de los músculos en la motricidad. <ul style="list-style-type: none"> • Función de apoyo (agonista) de los músculos. • Función frenadora (antagonista) de los músculos.
2. Respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico: <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la frecuencia cardíaca. • Incremento del flujo sanguíneo. • Activación de más vasos capilares. 	2. Efectos de la estructura e imagen corporal en la obtención de resultados satisfactorios en actividades físico-deportivas. Signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: <ul style="list-style-type: none"> • Momento de aparición de cansancio. • Ritmo de la respiración. • Control motor. • Momento de percepción de flojedad en las piernas. • Disminución del tiempo de recuperación del cansancio. 	2. Método para trabajar la capacidad anaeróbica (a láctica y láctica)
3. Habilidades básicas requeridas en la utilización de objetos para golpear pelotas y otros implementos.	3. Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos	3. El fútbol y su dinámica. <ul style="list-style-type: none"> • Conducción y control del balón • Pateo del balón.
4. Puntos cardinales y referentes en la orientación de movimientos en direcciones específicas.	4. Aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio en actividades físicas.	Significado socio-cultural de los bailes y danzas tradicionales en El Salvador.
5. Componentes de la posición de equilibrio: base de sustentación, centro de gravedad y forma de la superficie	5. Relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes del cuerpo con el equilibrio desequilibrado estático y dinámico.	Manifestación de tradiciones mediante gestos y movimientos.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (13 SESIONES).

En este cuadro se detalla la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección. Los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: “¡Tengo que descansar!”	2	Establecimiento del tiempo de recuperación en períodos diferentes de trabajo y acorde con su condición física.
Lección 2: “Optimizo mi espacio”	3	Ejecución de acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios: saltos con carrera, ruedas con carrera, salto largo con carrera, carrera con salto de obstáculos, carrera con evasión de obstáculos.
Lección 3: “Controlo mi equilibrio”	3	Regulación de posturas estáticas y dinámicas en equilibrio-desequilibrio a partir de movimientos de la cabeza, los hombros, la espalda, la cadera, las rodillas y los pies.
Lección 4: “Adapto mi esfuerzo físico”	3	Identificación y registro de las diferentes señales del organismo en el proceso de adaptación en esfuerzos físicos de larga duración: - Momento de aparición de cansancio. - Ritmo de la respiración. - Control motor. - Momento de percepción de flojedad en las piernas. - Disminución del tiempo de recuperación del cansancio.
Lección 5: “Posturas y movimientos eficientes”	2	Ejecución de tareas de recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y otros implementos, aplicando posturas y movimientos eficientes.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Autonomía al determinar su período de descanso durante el desarrollo de tareas físicas. 2. Empeño en realizar exitosamente las tareas solicitadas. 3. Respeto y consideración por el empeño que manifiestan los demás en la ejercitación física. 4. Interés por mantener equilibrio observando y regulando las partes del cuerpo al explorar posturas en equilibrio-desequilibrio. 5. Perseverancia para terminar las tareas físicas propuestas en el trabajo sistemático. 6. Prevención de daños articulares y musculares, aplicando aspectos posturales básicos en la ejecución de recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre con relación a su contenido e intención; por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“¡TENGO QUE DESCANSAR!”

Con esta lección se orienta sobre los efectos del descanso durante la actividad física, estableciéndolo como: factor de recuperación del organismo, factor de protección y adaptación y factor de aprendizaje y eficiencia motriz.

LECCIÓN No. 2.

“OPTIMIZO MI ESPACIO”

Se han programado actividades físicas con las que los y las estudiantes aprenderán los aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio. Ejecutando acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, practicando saltos con carreras, salto largo con carrera, carrera con salto de obstáculos, etc.

LECCIÓN No. 3

“CONTROLO MI EQUILIBRIO”

La lección contiene sesiones con actividades físicas donde practicarán el equilibrio-desequilibrio estático y dinámico, considerando la relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes de su cuerpo. Se induce a regular posturas dinámicas y estáticas en equilibrio y desequilibrio a partir de movimientos de la cabeza, hombros, espalda, cadera, rodillas y pies.

LECCIÓN No. 4

“ADAPTO MI ESFUERZO FÍSICO”

En esta lección, se da la atención de los signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático, tales como: momento de aparición del cansancio, alteración del ritmo de la respiración, esmero del control motor, momento de percepción de flojedad de las piernas y disminución del tiempo de recuperación del cansancio. Cada actividad física programada, pretende dar a conocer la aparición de estos signos y cómo dar tratamiento.

LECCIÓN No. 5

“POSTURAS Y MOVIMIENTOS EFICIENTES”

La lección conlleva a fundamentar al estudiantado, sobre los aspectos de posturas para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos. A través de la ejecución de acciones con estos elementos de las habilidades físicas básicas.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Efectos de descanso durante la actividad física: - Como factor de recuperación del organismo. - Como factor de protección y adaptación. - Como factor de aprendizaje y eficiencia motriz

LECCIÓN 01: ¡Tengo que descansar!

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía al determinar su periodo de descanso durante el desarrollo de tareas físicas.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.1 Establece y registra el tiempo de recuperación después de realizar esfuerzos desde 1 hasta 5 minutos de duración, con su respectiva pausa, iniciando cada nuevo periodo de trabajo con 100 pulsaciones por minuto.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Por qué es importante el descanso y la recuperación? Escuche los aportes y explique la importancia del tiempo de recuperación; tanto durante como después de una sesión de educación física.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.

Organice parejas para que registren las pulsaciones antes de iniciar el acondicionamiento previo. El cual se repetirá cuando usted lo indique en el transcurso de la sesión.

Realicen un juego de activación y desarrolle el acondicionamiento previo del organismo (ver archivo de soporte).

Organice el juego “La Tortuga”. Un solo grupo dispersos en el espacio de juego. Se asignan dos estudiantes que deberán atrapar a sus compañeros o compañeras tocándoles. Si lo consiguen, automáticamente serán el nuevo o nueva perseguidora. Las niñas y niños perseguidos se pueden agachar simulando la posición de tortuga, pudiendo levantarse solo hasta que otro compañero o compañera libre, venga y le toque. Si toda la clase se agacha se acaba el juego y los dos primeros que se agacharon serán los nuevos perseguidores. A continuación, pida que se reúnan las parejas para que registren las pulsaciones. Ahora descanso de 5 minutos y luego que registren, una vez más, las pulsaciones. Repita una o dos veces el juego y el registro de las pulsaciones.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Desarrolle la dinámica “La cadena”. Columnas con 5 integrantes. A la señal dada, el niño o niña que está al inicio de la columna corre ida y vuelta una distancia de 8 a 10 m. Al regresar toma de la mano al siguiente estudiante para repetir el recorrido sin soltarse, y a su retorno toman de la mano al tercer estudiante hasta que los 5 del grupo hagan juntos el recorrido. Al final de la actividad registre las pulsaciones y luego de 5 minutos de descanso, registre nuevamente.



Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

La frecuencia cardiaca se puede tomar fácilmente en la arteria radial de la muñeca. Con las yemas de los dedos índices y medio, localice el área en la muñeca, junto al tendón extensor del pulgar (aproximadamente 2cm arriba de la muñeca). No apriete tanto que obstruya el flujo sanguíneo. Cunte las pulsaciones durante 15 segundos y multiplique por 4. O bien tómelas por un minuto completo.

Lo que debemos saber:

La frecuencia cardiaca en reposo normalmente está entre 60-80 latidos por minuto en adultos. En los niños y las niñas, es de 100 a 120 y 140 en recién nacidos. Durante una actividad física intensa puede elevarse hasta 180-190 latidos por minuto.

4 EVALUACIÓN

Con base a los resultados de las pulsaciones, invíteles a reflexionar: ¿Qué cambios ocurrieron con las actividades intensas? ¿En cuánto tiempo las pulsaciones regresaban a 100 pm? ¿Qué sensaciones experimentó en su cuerpo? Al final cada estudiante puede registrar personalmente sus cambios, determinando su periodo de recuperación durante las actividades físicas

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Efectos de descanso durante la actividad física: - Como factor de recuperación del organismo. - Como factor de protección y adaptación. - Como factor de aprendizaje y eficiencia motriz

LECCIÓN 01: ¡Tengo que descansar!

ACTITUD A FOMENTAR:

La autonomía al determinar su periodo de descanso durante el desarrollo de tareas físicas.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 2.1 Establece y registra el tiempo de recuperación después de realizar esfuerzos desde 1 hasta 5 minutos de duración, con su respectiva pausa, iniciando cada nuevo periodo de trabajo con 100 pulsaciones por minuto.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Pregúnteles: ¿Por qué es importante el descanso cuando hacemos actividad física? Escuche los aportes y explíqueles que el descanso y recuperación son importantes para cuidar de nuestro organismo y favorecer el desarrollo de nuestras capacidades físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de uno o dos juegos lúdicos, de tal manera de prepararles para las actividades correspondientes a esta sesión (ver archivo de soporte).

Desarrolle la actividad "Persecución en cadena". Pida la colaboración de un estudiante y al resto dígalos que se dispersen por el área. A la señal del o la docente, el o la estudiante que colabora, comienza a correr detrás de sus compañeros y compañeras, quien sea tocado le dará la mano y ambos, sin soltarse de las manos, deben de seguir tratando de tocar más estudiantes hasta formar una cadena al ser atrapados. Los y las estudiantes que se encuentran en la cadena, no pueden soltarse las manos y no se pueden salir del área delimitada.

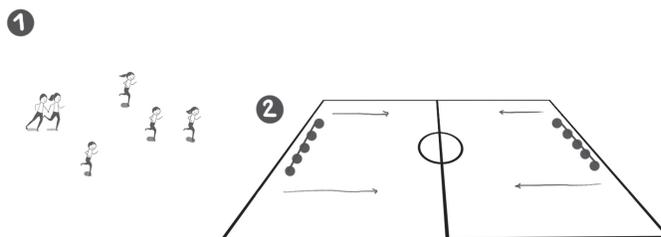
A continuación por parejas registre las pulsaciones. Establezca una pausa de 2 minutos y repita la actividad 2 o 3 veces más. Procure que en cada reinicio de la actividad las pulsaciones estén alrededor de las 100 pm. Puede aumentar o disminuir los tiempos de pausa en base a las necesidades del grupo. Y a continuación establezca una pausa de 5 minutos antes de la siguiente actividad.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En filas.

Organice la dinámica "Carrera de filas". Divida al grupo en dos partes iguales o aproximadas. Se colocarán en fila lateral, abrazados de los hombros, hasta formar una cadena humana. El o la docente se colocará en el centro del patio y a su señal, los grupos empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha y volver a la posición de inicio. El primer equipo que lo logre será el vencedor.

Variantes: hacer lo mismo pero saltando en un pie. Repita la actividad varias veces y establezca un minuto de pausa entre cada nueva ejecución.



Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

Ejercitarnos al límite de nuestra capacidad, no solo puede ser perjudicial para nuestra salud (ya que favorece la aparición de lesiones), sino que también puede retrasar el desarrollo de las capacidades físicas, creando daños graves a nuestro organismo.

Lo que debemos saber:

El descanso y la recuperación durante y después de una sesión de actividad física, son de suma importancia para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas; y garantizar la salud de nuestro organismo en general.

4 EVALUACIÓN

Solicíteles que escriban en su cuaderno al menos 10 efectos importantes del descanso durante y después de la actividad física. Puede reforzar con dibujos e ilustraciones.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio en actividades físicas.

LECCIÓN 02: Optimizo mi espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El empeño en realizar exitosamente las tareas solicitadas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.3 Planifica y ejecuta con éxito y esmero acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, haciendo un uso óptimo del espacio considerando las capacidades y el esfuerzo ejercido por los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un círculo con el o la docente.

Solicite a sus estudiantes que realicen diferentes acciones: separar los brazos ampliamente, luego las piernas, dar un salto o girar. Ahora pregúnteles ¿Qué es la espacialidad? Escuche los aportes y coménteles que la espacialidad es la forma como nos orientamos en el mundo que nos rodea y debe iniciar con el conocimiento de mi propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
5 grupos.

Por medio de ejercicios de movilidad articular, juegos de activación y estiramiento de las partes del cuerpo dirija el acondicionamiento previo del organismo para las actividades de esta sesión (ver archivo de soporte). Organice el juego “Las cuatro esquinas”. Se utilizan cuatro esquinas del espacio de prácticas se divide la clase en 5 grupos iguales. Cada uno ocupara las 4 esquinas y quinto al centro. A la señal del o la docente, los grupos deberán cambiar de esquina sin soltarse las manos y el del centro debe procurar ocupar una esquina también. El equipo que no logre ocupar una esquina pasará a ocupar el centro. Inicie el juego en un espacio amplio y luego organícelo en un espacio más reducido. Promueva el trabajo cooperativo a través de este juego.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de practicas.

Desarrolle el juego “Los aros”. Es un juego de persecución para un espacio amplio. Se asignan 4 estudiantes que serán los perseguidores. Se reparten 7 u 8 aros en el espacio. A la señal del docente los perseguidores intentan atrapar al resto de compañeros, los cuales podrán evitar ser atrapados entrando en un aro, en el que no pueden permanecer más de 10 segundos. Se cambia de roles cuando toda la clase sean atrapados o se establece un tiempo límite. Organice la misma actividad pero en un espacio más reducido. Variantes: reducir o aumentar ya sea el espacio, el número de perseguidores o el número de aros.

Materiales:

Conos señaladores, 8 aros hula.

Puntos de atención:

Promueva la aplicación de las variantes sugeridas así como otras que considere pertinentes aumentando o reduciendo la dificultad en dependencia del nivel y características del grupo.

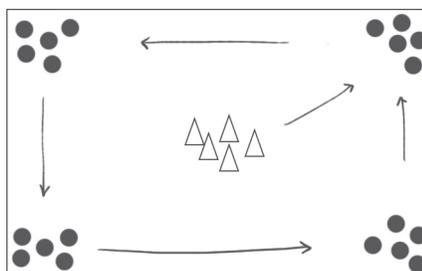
Lo que debemos saber:

El desarrollo espacial influye en multitud de aspectos como el equilibrio, la coordinación o la lateralidad que son la base de la organización motora.

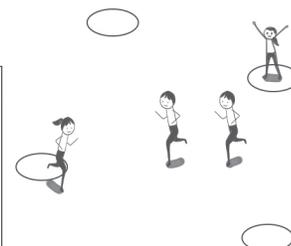
4 EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación considere aspectos como: Se orienta efectivamente en el espacio amplio y reducido; domina su cuerpo y sus movimientos en acciones diversas; demuestra autonomía en la ejecución de las actividades. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.

1



2



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio en actividades físicas.

LECCIÓN 02: Optimizo mi espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El empeño en realizar exitosamente las tareas solicitadas.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 2.3 Planifica y ejecuta con éxito y esmero acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, haciendo un uso óptimo del espacio considerando las capacidades y el esfuerzo ejercido por los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Cómo nos orientarme en el espacio? Escuche los aportes y coménteles que nos orientamos con ayuda de referencia topológicas como: arriba-abajo, derecha-izquierda, dentro-fuera. Coménteles que durante esta sesión realizaremos actividades en espacios variados.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
Dispersos en el espacio de practicas.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de uno o dos juegos de activación, que les prepararles para las actividades correspondientes a esta sesión (ver archivo de soporte). Desarrolle el juego “El come cocos”. Utilizando las líneas de las cancha de baloncesto o bien pintando líneas continuas en todo el espacio de prácticas, se asigna un estudiante que será quien persiga, tratando de atrapar al resto de estudiantes. La dificultad es que todos incluido el perseguidor pueden moverse únicamente sobre las líneas trazadas caminando no corriendo. Si logra atrapar alguno, éste también será perseguidor o perseguidora y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya sido atrapado. Variantes: moverse solo lateralmente sobre la línea, se puede correr sobre la línea, dos o más perseguidores desde el inicio.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculos.

Organice la actividad “El caza pelotas”. Se organizan dos o tres grupos formados en círculo. En cada grupo un jugador pasa al centro y tendrá un balón en las manos. A la señal del o la docente, el niño o niña que está al centro de cada grupo lanza la pelota al aire al tiempo que nombra un compañero o compañera quien deberá rápidamente atrapar el balón en el aire y repetir la acción. Con cada estudiante que consiga atrapar el balón, los que forman el círculo darán un paso atrás, ampliando el mismo; de lo contrario si quien es nombrado no lo atrapa, todos darán un paso al frente reduciendo el círculo.

Materiales:

Conos señaladores, 4 o 5 balones de cualquier material.

Puntos de atención:

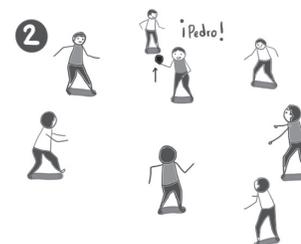
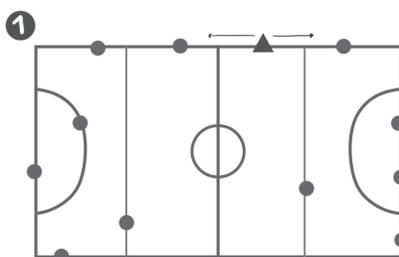
En espacios reducidos aumenta la exigencia del control corporal y la precisión de los movimientos. Por eso es importante variar las dimensiones, exigencias y el tipo de actividades; a fin de mantener la motivación del grupo.

Lo que debemos saber:

La orientación espacial juega un papel sumamente importante en el desarrollo de la lectura y la escritura. La importancia reside en el hecho de que tanto las actividades de lectura como las de escritura se encuentran insertas en una direccionalidad muy específica.

4 EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación considere aspectos como: adapta sus gestos y movimientos con variaciones del espacio; muestra dominio de sus acciones corporales en situaciones diversas; se integra efectivamente en las actividades grupales. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos básicos de la organización y utilización proyectiva del espacio en actividades físicas.

LECCIÓN 02: Optimizo mi espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El empeño en realizar exitosamente las tareas solicitadas.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.3 Planifica y ejecuta con éxito y esmero acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, haciendo un uso óptimo del espacio considerando las capacidades y el esfuerzo ejercido por los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un círculo con el o la docente.

Inicie la sesión preguntando ¿Cómo podemos mejorar nuestra orientación espacial? Escuche los aportes y coménteles que nuestra orientación depende en gran medida de lo que perciben nuestros sentidos, por lo que al ejercitarlos y mejorar la noción de nuestro propio cuerpo podemos mejorar nuestra orientación espacial.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
En parejas.

Por medio de juegos de activación desarrolle el acondicionamiento previo del organismo, enfatizando en las partes del cuerpo que más se ejercitarán durante esta sesión (ver archivo de soporte).

Organice el juego “Carros locos”. Una pareja detrás de una línea marcada. Uno de la pareja será el carro y deberá tener los ojos vendados; el otro u otra, será la conductora y guiará sin hablar solo a través de movimientos. Por ejemplo: apretar el hombro derecho para girar a la derecha, etc. Deberán realizar todo el recorrido marcado con conos aros y otros elementos como obstáculos y así mismo evitar chocar con otra pareja, al final del recorrido cambian de roles. Puede ampliar o reducir el espacio a recorrer, o bien aumentar o disminuir el número de obstáculos en dependencia de las características del grupo.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 2 grupos.

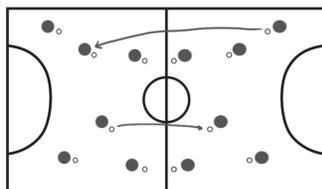
Organice el juego “Guerra de pelotas”. Divida el espacio de prácticas en dos y ubique un equipo a cada lado de la línea central; más todas las pelotas repartidas entre ambos grupos. A la señal cada equipo trata de golpear a los miembros del equipo contrario con las pelotas, si lo consigue ese miembro es eliminado. Gana el equipo que elimine primero a los del grupo contrario. Luego reduzca el espacio de prácticas a la mitad y repita la actividad. Como variantes puede aplicar: aumentar o reducir la zona de juego, el número de pelotas, etc.

1



SALIDA

2



META

Materiales:

Conos señaladores, pañuelos o vendas para cubrir los ojos, 10-15 pelotas blandas.

Puntos de atención:

Las nociones espaciales mejoran en la medida que se desarrolla la lateralidad y el esquema corporal. Por lo que la combinación de actividades alrededor de estas capacidades, contribuirá a una mejora significativa de la orientación espacial.

Lo que debemos saber:

El combinar espacios amplios y reducidos, motiva no solo una relación espacial con los objetos que el niño y niña tiene a su alrededor. Sino que también, le obliga a un ejercicio cognitivo de mayor intensidad, debido a que, no solamente tiene que correr por un espacio libre, al cual ya está acostumbrado, sino que tiene que enfrentarse a espacios diferentes y con estructuras espaciales novedosas.

4 EVALUACIÓN

Solicite que respondan en su cuaderno a las siguientes interrogantes ¿Qué dificultades tuvo al hacer actividades en espacios amplios? ¿Qué retos representa las actividades en espacios reducidos? ¿Cómo me ayudan estas actividades a mejorar mi orientación espacial?

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes del cuerpo con el equilibrio-desequilibrio estático y dinámico.

LECCIÓN 03: Controlo mi equilibrio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por mantener equilibrio observando y regulando las partes del cuerpo al explorar posturas en equilibrio-desequilibrio.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.4 Ajusta correspondientemente cada parte de su cuerpo para conseguir y mantener el equilibrio en diversas posiciones estáticas y dinámicas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión explicando que las acciones de saltar, correr, hacer acrobacias, etc. requieren de equilibrio dinámico y que se llama así, porque se aplica en movimiento. Invíteles a comentar ¿En qué otros ejemplos de la vida cotidiana se aplica este tipo de equilibrio dinámico? Refuerce los comentarios.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos en el predio libre.

Utilizando juegos desarrolle el acondicionamiento previo del organismo para ejecutar el resto de la sesión (Ver archivo de soporte).

Organice el juego "La cadena coja". Organice 5 grupos con igual número de estudiantes. Cada grupo se colocaran en una columna y doblarán una pierna por la rodilla (la pata coja). Cada estudiante tomará el pie del que va adelante, y de esa forma avanzaran hacia la meta, dando pequeños saltos y sin soltarse.

Realice la dinámica "Cielo y tierra". En un solo grupo, en la zona central del espacio de juego, se sitúan dos estudiantes con un lazo (de entre 4- 6 m), tomándolo por los extremos y colocados uno a cada lado del grupo. A la señal del o la docente, deberán correr extendiendo el lazo (pero sin hacer mucha tensión) ya sea por arriba, abajo o en medio. Los y las estudiantes que están en el centro deberán intentar no ser tocados por el lazo, si es tocado se sale, hasta que queden los dos últimos quienes pasaran a usar el lazo.

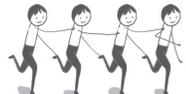
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

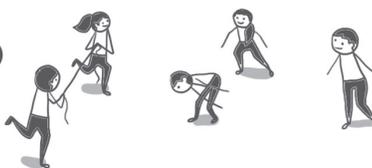
En parejas.

Desarrolle el juego "Pelea de gallos". En parejas y en un espacio delimitado, cada uno saltando a la pata coja, tratará de desequilibrar al otro empujándolo pero sin extender los brazos; estos deberán ir pegados al tronco en todo momento. Acumula un punto cada vez que su compañero apoya ambos pies en el suelo. Gana quien al final tenga más puntos.

1



2



3



Materiales:

Conos señaladores, lazo de 4 m.

Puntos de atención:

Puede incorporar variantes o el elemento competitivo a las actividades para dinamizar el clima de la clase o generar un estímulo mayor en los estudiantes.

Lo que debemos saber:

El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la Educación Física, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física a pesar de la fuerza de la gravedad.

4

EVALUACIÓN

Establezca criterios con base al indicador de logro y observe el desempeño individual durante las actividades. Registre los resultados por medio de una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes del cuerpo con el equilibrio-desequilibrio estático y dinámico.

LECCIÓN 03: Controlo mi equilibrio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por mantener equilibrio observando y regulando las partes del cuerpo al explorar posturas en equilibrio-desequilibrio.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.4 Ajusta correspondientemente cada parte de su cuerpo para conseguir y mantener el equilibrio en diversas posiciones estáticas y dinámicas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntando ¿Cómo podemos mejorar nuestra orientación espacial? Escuche los aportes y coménteles que nuestra orientación depende en gran medida de lo que perciben nuestros sentidos, por lo que al ejercitarlos y mejorar la noción de nuestro propio cuerpo podemos mejorar nuestra orientación espacial.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En parejas.

Por medio de juegos de activación desarrolle el acondicionamiento previo del organismo, enfatizando en las partes del cuerpo que más se ejercitarán durante esta sesión (ver archivo de soporte). Organice el juego “Carros locos”. Una pareja detrás de una línea marcada. Uno de la pareja será el carro y deberá tener los ojos vendados; el otro u otra, será la conductora y guiará sin hablar solo a través de movimientos. Por ejemplo: apretar el hombro derecho para girar a la derecha, etc. Deberán realizar todo el recorrido marcado con conos aros y otros elementos como obstáculos y así mismo evitar chocar con otra pareja, al final del recorrido cambian de roles. Puede ampliar o reducir el espacio a recorrer, o bien aumentar o disminuir el número de obstáculos en dependencia de las características del grupo.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tríos.

Organice el juego “Guerra de pelotas”. Divida el espacio de prácticas en dos y ubique un equipo a cada lado de la línea central; más todas las pelotas repartidas entre ambos grupos. A la señal cada equipo trata de golpear a los miembros del equipo contrario con las pelotas, si lo consigue ese miembro es eliminado. Gana el equipo que elimine primero a los del grupo contrario. Luego reduzca el espacio de prácticas a la mitad y repita la actividad. Como variantes puede aplicar: aumentar o reducir la zona de juego, el número de pelotas, etc.

Materiales:

Conos señaladores, pañuelos o vendas para cubrir los ojos, 10-15 pelotas blandas.

Puntos de atención:

El equilibrio corporal se construye y desarrolla en base a las informaciones viso-espacial y vestibular. Un trastorno en el control del equilibrio, no sólo va a producir dificultades para la integración espacial, sino que va a condicionar en control postural.

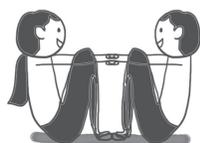
Lo que debemos saber:

El equilibrio se relaciona con el sentido de propiocepción; que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas.

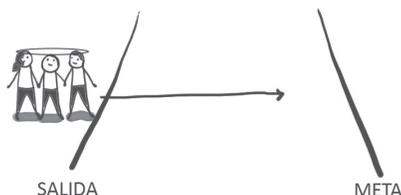
4 EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación considere aspectos como: muestra control corporal en las diferentes acciones; regula efectivamente su postura adaptándola a diferentes situaciones; muestra interés y cooperación en las actividades grupales. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.

1



2



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Relación del tamaño, ubicación y peso de algunas partes del cuerpo con el equilibrio-desequilibrio estático y dinámico.

LECCIÓN 03: Controlo mi equilibrio.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por mantener equilibrio observando y regulando las partes del cuerpo al explorar posturas en equilibrio-desequilibrio.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 2.4 Ajusta correspondientemente cada parte de su cuerpo para conseguir y mantener el equilibrio en diversas posiciones estáticas y dinámicas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un círculo.

Solicíteles ponerse en diferentes posiciones: de pie, con las piernas separadas y semiflexionadas, apoyados en un solo pie y sentados en el suelo. Ahora reflexionen: ¿Cuándo nuestro equilibrio es más estable? Escuche los aportes y explíqueles que mientras más cerca está nuestro centro de gravedad del suelo y más puntos de apoyo tengamos, seremos más estables. Por ejemplo, somos más estables estando sentados que estando apoyados en un solo pie.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego. En círculo.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo para preparar a sus estudiantes para las actividades correspondientes a esta sesión (ver archivo de soporte). Desarrolle la dinámica “**Caballos locos**”. El grupo se divide en dos: “charros” y “caballos”. Todo el grupo ayuda para preparar un gran lazo estilo charro (se ve como un círculo, con una cola suelta). Todos los caballos se meten dentro del círculo y toman la cuerda en la mano. Los charros se forman en círculo alrededor de ellos (fuera de la cuerda). A la señal, el grupo de caballos –con la cuerda en la mano- empieza a dar vueltas (en un mismo sentido) lo más rápido que se pueda. Los charros tratarán de saltar para evitar que les toque la cuerda. Luego cambian de roles. Como variantes puede: los charros tocados son eliminados, saltando en un solo pie, saltar desde la posición de cuclillas (sentadillas).

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas.

Aplice el juego “**De aro en aro**”. 4 o 5 grupos con igual número de participantes. Los primeros de cada grupo tendrán un aro y a la señal deberán ir saltando al interior del aro hasta donde está la meta. De tal manera que deberá lanzarlo a una distancia de sí mismo, que le permita alcanzarlo en un salto y sacárselo por encima de la cabeza para poder seguir avanzando. Debe completar el recorrido y entregar el aro al siguiente de su grupo. Gana el equipo que antes termine el recorrido. Como variantes puede: saltando solo en un pie, colocar obstáculos en el recorrido.

Materiales:

Conos señaladores, 5 aros hula.

Puntos de atención:

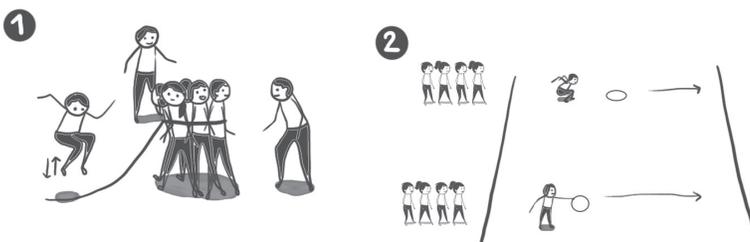
En el cuerpo humano, el centro de gravedad se halla en la pelvis, anterior al sacro. Para facilitar su identificación podemos decir que se encuentra a la altura del ombligo.

Lo que debemos saber:

En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

4 EVALUACIÓN

Para el proceso de evaluación considere aspectos como: controla efectivamente su equilibrio en actividades estáticas; adapta eficazmente las diferentes posturas en actividades dinámicas; muestra interés y cooperación en las actividades grupales. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.



META

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: - momento de aparición de cansancio. - Ritmo de la respiración. - Control motor. - Momento de percepción de flojedad en las piernas. - Disminución del tiempo de recuperación del cansancio.

LECCIÓN 04: Adapto mi esfuerzo físico.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.6 Registra el tiempo de aparición de los síntomas de cansancio en cada sesión de ejercitación física, distinguiéndolas de sensación de pereza, perseverando en la ejecución de las tareas físicas propuestas.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para terminar las tareas físicas propuestas en el trabajo sistemático

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un círculo.

Pregúnteles: ¿Qué sienten en su cuerpo cuando están muy cansados al practicar ejercicios o algún deporte? Escúcheles y anticípeles alguna la información sobre los signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo a consecuencia del esfuerzo sistemático.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
En parejas.
compartiendo un salta cuerda.

Impulse la ejecución de actividades físicas de acondicionamiento previo del organismo y agregue un juego motor de animación. Búsquelo en archivo de soporte. Bríndeles orientaciones sobre los signos fisiológicos que se perciben en el organismo por el esfuerzo físico sistemático, tales como: momento de aparición de cansancio, ritmo de la respiración, control motor, momento de percepción de flojedad en las piernas y disminución del tiempo de recuperación del cansancio. Infórmese de estos temas en el archivo de soporte.

Con el uso del salta cuerdas, oriénteles para que realicen saltos sin desplazamiento. Luego que avancen saltando cada dos pasos que dan. Posteriormente que troten tratando de saltar con el salta cuerdas por momentos espaciados. Que creen entre ellos otras formas de organizarse para saltar. La intención de la actividad es que logren accionar con el recurso didáctico. Recomiéndeles que vayan identificando en su organismo los signos fisiológicos de adaptación.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas
compartiendo un salta cuerdas.

Que ejecuten ejercicios de salto con salta cuerdas de forma individual durante varios minutos hasta que sientan los signos fisiológicos. Si en algunos estudiantes no hay dominio del salta cuerdas, que lo tomen con una mano y lo giren a un lado del cuerpo haciendo círculos, y saltar al momento que la cuerda toca el piso. Incíteles a esforzarse al máximo saltando por más tiempo.

Materiales:

Salta cuerdas, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

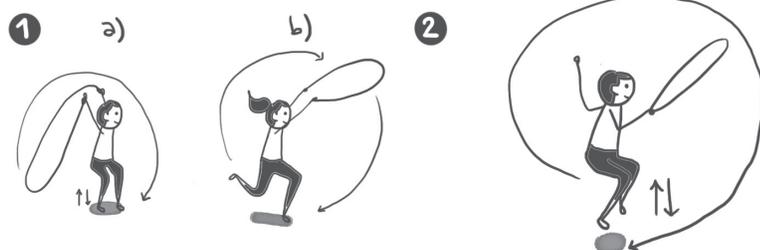
En esta sesión se pretende que sus estudiantes logren reconocer los signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemáticos. En la próxima sesión se impulsará su perseverancia para terminar las tareas propuestas.

Lo que debemos saber:

El entrenamiento físico regular o crónico, produce en el organismo una serie de cambios o modificaciones que llamamos adaptaciones; y que suponen diferencias morfológicas y funcionales respecto al organismo de una persona sedentaria.

4 EVALUACIÓN

Al momento de terminar la aplicación de los aprendizajes, consúlteles ¿qué signos sintieron al ejecutar la práctica? Registre los resultados en una bitácora e identifique a los y las estudiantes con debilidades de aprendizaje.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: - momento de aparición de cansancio. - Ritmo de la respiración. - Control motor. - Momento de percepción de flojedad en las piernas. - Disminución del tiempo de recuperación del cansancio.

LECCIÓN 04: Adapto mi esfuerzo físico.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.6 Registra el tiempo de aparición de los síntomas de cansancio en cada sesión de ejercitación física, distinguiéndolas de sensación de pereza, perseverando en la ejecución de las tareas físicas propuestas.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para terminar las tareas físicas propuestas en el trabajo sistemático.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Invíteles a participar en la sesión con la convicción de reconocer los signos fisiológicos perceptibles del organismo al esfuerzo sistemático. Así como, reconocer que no es pereza lo que se percibe, sino respuesta del organismo al esfuerzo que se realiza. Promover la perseverancia para terminar las tareas trazadas en la sesión.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo en el predio libre.

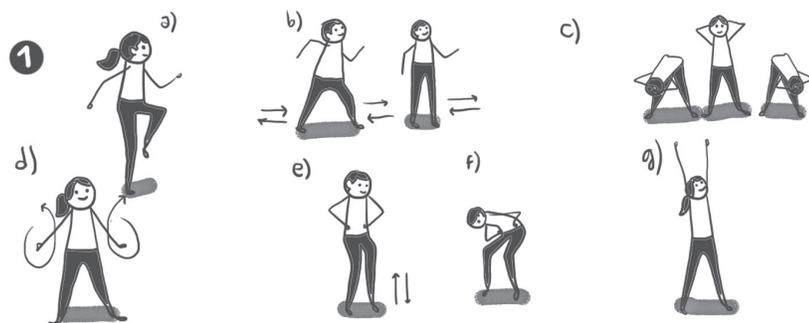
Coordíneles las actividades físicas de acondicionamiento previo del organismo. Agregue un juego motor de animación. Búsquelo en archivo de soporte. Que practiquen una serie secuenciada de ejercicios preestablecidos, organizados y programados por el o la docente quien llevará el conteo por cada ejercicio (de 1 a 8) para la ejecución sincronizada entre los y las estudiantes. Ejemplo: caminar rítmicamente sin desplazamiento, dar pasos lateralmente a izquierda luego a derecha, flexión de tronco hacia los lados, al frente; mover brazos hacia adelante-atrás, en círculos; dar saltos con ambos pies, con uno luego el otro; flexión de extremidades superiores e inferiores, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo en el predio libre.

Luego de dominar la secuencia de los ejercicios, incorporar música adecuada para que practiquen dicha secuencia de forma entusiasta, divertida y sin desgano. Recuerde provocar esfuerzo en los niños y las niñas, es decir, manténgales por algún tiempo la ejercitación para provocar la aparición de los citados signos.



4

EVALUACIÓN

Obsérveles en la práctica y con criterios establecidos basados al indicador de logro, valore la participación de cada estudiante y registre sus apreciaciones en una lista de cotejo. Sin olvidar a sus estudiantes que requieren refuerzo.

Materiales:

Reproductor de música y música.

Puntos de atención:

Es recomendable que los ejercicios de la secuencia que se practicará, se inicie ejercitando las extremidades inferiores, luego el tronco y columna vertebral, luego las extremidades superiores, esto para cumplir con un principio de ejercitación, iniciar las acciones con los segmentos corporales más distantes del corazón.

Lo que debemos saber:

Las adaptaciones del organismo al ejercicio físico, suponen un beneficio físico-biológico para la persona; siempre y cuando el ejercicio se realice en condiciones adecuadas. Sin un control de profesionales preparados (monitores, preparadores físicos, entrenadores, médicos...), el ejercicio físico puede ser perjudicial para el organismo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: - momento de aparición de cansancio. - Ritmo de la respiración. - Control motor. - Momento de percepción de flojedad en las piernas. - Disminución del tiempo de recuperación del cansancio.

LECCIÓN 04: Adapto mi esfuerzo físico.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.7 Describe los síntomas de cansancio experimentados en la sesión de ejercitación física sistemática y sus consecuencias en el rendimiento.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para terminar las tareas físicas propuestas en el trabajo sistemático

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Recuérdelos los conocimientos sobre cada uno de los signos fisiológicos estudiados, y pregúntelos ¿cómo afectan estos signos en el rendimiento físico? Luego, haga una reflexión breve de cómo éstos afectan.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo.
Grupos de 4 miembros en columnas.

Impulse la ejecución de actividades físicas de acondicionamiento previo del organismo. Agregue un juego motor de animación. Búsquelo en archivo de soporte.

En el espacio libre, organicen las columnas con 4 estudiantes. Por orden de cada columna, haga rodar un botella (sin golpearla) con cualquier pie, de un punto a otro (ida y vuelta), en una distancia aproximada de 5 a 6 metros. Defina un tiempo único para todas las columnas, para promover el esfuerzo y que los signos aparezcan. Luego que se haga la misma actividad rodando la botella con cualquiera de las manos. Al finalizar cada actividad, recomiéndeles que identifiquen cada signo en su organismo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

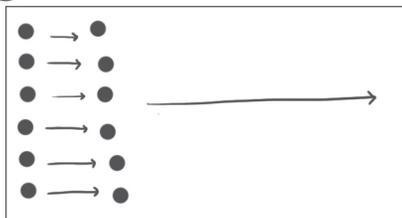
Equipos de 6 miembros.

Seleciones dos equipos, uno perseguirá desde un extremo del predio a los integrantes del otro equipo; dando saltos con ambos pies. El otro equipo huirá (también con saltos con ambos pies), hasta llegar al otro extremo. Cada miembro capturado es un punto para el equipo contrario. Luego se cambian los roles.

1



2



4

EVALUACIÓN

Se le propone hacerles las siguientes preguntas: ¿cómo son los signos de cansancio que han identificado en su organismo después de las actividades realizadas? ¿Qué consecuencias tienen en el rendimiento? Valore las respuestas y registre sus apreciaciones en una escala de valores.

Materiales:

Botellas plásticas grandes o medianas, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

Revise las actividades programadas y valórelas, tomando en cuenta las condiciones físicas de sus estudiantes. Aplíquelas o con las propuestas acá, tome ideas y diseñe otras que se acomoden a la situación de los y las estudiantes y al contexto.

Lo que debemos saber:

La intensidad de la actividad física es el grado de esfuerzo que exige un ejercicio, es decir la cantidad de trabajo que se realiza en relación al tiempo (potencia que es necesario desarrollar para realizar una tarea física).

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.

LECCIÓN 05: Posturas y movimientos eficientes.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños articulares y musculares, aplicando aspectos posturales básicos en la ejecución de recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.8 Adopta la postura correcta y realiza movimientos eficientes al lanzar, recibir y golpear pelotas y otros implementos, previniendo daños.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Indáguelos el conocimiento de las posturas correctas para lanzar, cachar y golpear pelotas u otros implementos. Coménteles que para tener un movimiento efectivo en esas habilidades, es necesario adoptar posturas correctas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo toda la sección.
En parejas en predio libre.
Grupos de 8 a 10 estudiantes.

Realizar ejercicios, para el acondicionamiento previo del organismo. Acompáñelo con un juego motor. Búsquelo en archivo de soporte. Explique y de ejemplos sobre las posturas correctas para lanzar, recibir y golpear pelotas y otros implementos, de esa forma, prevenir daños, vea el archivo de soporte.

Después de la explicación, en parejas golpeando suavemente pelotas pequeñas, direccionándolas hacia su compañero o compañera para que las cache en distancias cortas, medias y largas. Luego cambiarlas por otras de diversos tamaños y estructuras, seguidamente cambio de rol dentro de la pareja. En grupos lanzar pelotas a largas distancias a sus compañeros y éstos recibir las con posturas correctas. Lanzar con estilo jabalina, palos de escobas, hacia arriba y distante. También lanzarlo paralelo al piso o en diversas formas que requieren posturas adecuadas.

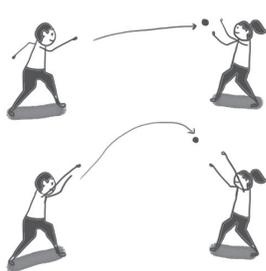
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

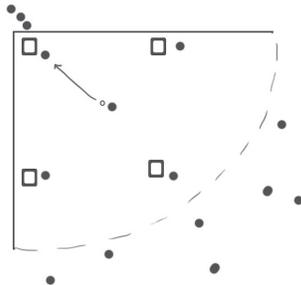
2 equipos.

Aplicar un juego estilo softbol, solo que una de las formas es golpear la pelota con el pie y la otra, es golpearla con la mano. Recomiéndeles ejecutar las posturas correctas al lanzar, cachar y golpear la pelota.

1



2



4

EVALUACIÓN

Para identificar avance en el aprendizaje de los y las estudiantes, establezca criterios con base al indicador de logro, tales como: adopta postura correcta al lanzar, cachar o golpear; movimientos eficientes; cooperación entre los equipos, etc. Sus valoraciones a cada estudiante regístrelas en una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Aspectos posturales fundamentales para ejecutar recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.

LECCIÓN 05: Posturas y movimientos eficientes.

ACTITUD A FOMENTAR:

La prevención de daños articulares y musculares, aplicando aspectos posturales básicos en la ejecución de recepciones, lanzamientos y golpes a pelotas y otros implementos.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.8 Adopta la postura correcta y realiza movimientos eficientes al lanzar, recibir y golpear pelotas y otros implementos, previniendo daños.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Solicite a dos o cuatro estudiantes realizar entre ellos lanzamientos, recepciones y golpes de pelotas u otros implementos. Luego refuerce las orientaciones sobre las posturas correctas de éstas acciones.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo con su docente.

Equipos de 8 a 10 integrantes.

Invíteles a la ejecución de actividades físicas de acondicionamiento previo del organismo.

Agregue un juego motor de animación adecuado al contenido de la sesión. Búsquelo en archivo de soporte.

Aplique el juego: **La botella contraria**. Con el objeto de que practiquen posturas correctas. Divida el predio de práctica en tres espacios paralelos, un equipo en cada espacio de los extremos, uno en medio que los separa. En el campo de cada equipo, colocar una botella de pie sobre una banca. Con un número determinado de pelotas de calcetín o de otro material, cada equipo lanza las pelotas a la botella contraria para derrumbarla. Cada vez que la derrumba es un punto para el equipo. Asigne un número de puntos para definir quién ganará.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos equipos en el predio libre.

Organícelos para jugar **fútbol con las manos**,

en el que cada equipo hará pases con las manos y tratará de hacer gol en la portería contraria; pero el gol tendrá validez si la pelota es golpeada (no lanzada), y tumba un objeto (botella plástica, un pin de boliche, una caja, etc.) colocado en la línea de gol.

Materiales:

Botellas plásticas u otro material similar, pelota plástica o similar, silbato.

Puntos de atención:

Solicíteles que sugieran actividades de cachar, lanzar y golpear pelotas que quisieran hacer y prográmeselas; es valioso e importante para su aprendizaje efectivo. Participan con mayor entusiasmo e interés.

Lo que debemos saber:

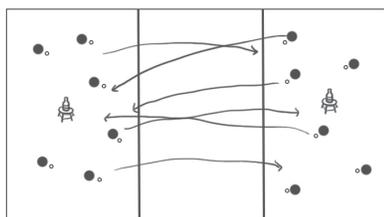
Los lanzamientos y las recepciones pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas. Por lo tanto, podemos definir las en la Educación Física, como capacidades adquiridas por aprendizaje; que sirven para realizar una serie de acciones con las que se logra un objetivo, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo.

4

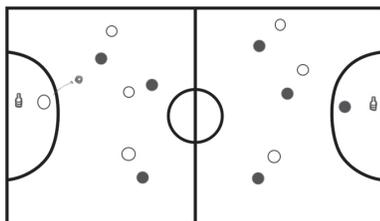
EVALUACIÓN

Observe la aplicación de las posturas correctas en la práctica de lanzar, cachar y golpear pelotas u otros implementos. Registre las debilidades y programe acciones de refuerzo en futuras sesiones.

1



2



SEXTO GRADO

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

TERCER TRIMESTRE

1. OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- “Aplicar normas de corrección de la columna vertebral, identificando y evaluando la condición actual y las posibles desviaciones de su posición normal, para habilitar al organismo en el desempeño eficiente y saludable”.
- “Analizar y superar los prejuicios y estereotipos culturales, relacionados con las muestras de afecto saludables, entre niños y niñas, para una comunicación efectiva y convivencia con respeto”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación y concentración de contenidos conceptuales del Sexto Grado con los de Quinto y Séptimo grados y que tienen similitud en sus temáticas. Además, se plantea la relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes que se perfilan hacia el Séptimo Grado.

QUINTO GRADO	SEXTO GRADO	SÉPTIMO GRADO
1. Atención primaria a torceduras y otros daños leves de las extremidades durante la actividad física: compresión, elevación, frío y reposo.	1. Desviaciones anormales más comunes de la columna vertebral, causadas por posturas y movimientos inadecuados y sus consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • Cifosis. • Lordosis. • Escoliosis. 	Métodos para desarrollar la fuerza explosiva. Métodos para desarrollar la fuerza resistente.
2. Los ejes como referencia de la dirección de los movimientos. <ul style="list-style-type: none"> • Eje longitudinal. • Eje antero posterior. • Eje transversal. 	2. Factores que determinan la organización del espacio en la ejecución efectiva del movimiento: <ul style="list-style-type: none"> • longitudes • superficies • volúmenes 	El softbol y su dinámica de juego. Lanzamiento y recepción de la bola de softbol. Bateo / Corrido de bases / Reglas del juego.
3. Modificaciones más evidentes del organismo durante y después de realizar actividades físicas. <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la temperatura. • Ritmo cardíaco. • Frecuencia respiratoria. 	3. El ritmo como estímulo de la actividad creadora individual y colectiva. 4. Conceptos relacionados con el tiempo y el ritmo: <ul style="list-style-type: none"> • Pulsación • Acentuación • Duración • Pausa • Compas • Patrón rítmico sonoro • Patrón rítmico de movimiento. 	
4. Factores que determinan el tiempo de reacción motriz. Externos: <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estímulo (táctil, auditivo o visual). • Intensidad del estímulo (Fuerte, medio o débil). Internos: <ul style="list-style-type: none"> • Condición presente de salud. • Edad. • Grado de entrenamiento. 	5. Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de fibra muscular • Experiencia motriz ganada con la práctica. • Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica. 	Aspectos para mantener la estabilidad ante cambios dinámicos de postura.
5. La expresión corporal creativa en la comunicación.	6. La expresión corporal como manifestación de afecto, sus prejuicios y estereotipos culturales.	Comunicación corporal <ul style="list-style-type: none"> - Desinhibición corporal. - Creatividad e improvisación de gestos y movimientos en contexto.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (12 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad. La cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
Lección 1: "Salud en mi columna"	2	Ejercitación de músculos agonistas- antagonistas del tronco, evitando posturas corporales que generan malformaciones en la columna vertebral.
Lección 2: "Domino mi espacio"	2	Estimación de longitudes, superficies y volúmenes del espacio y elementos de este, en la ejecución de tareas diversas en el juego.
Lección 3: "Disfrutando el ritmo"	2	Creación de ritmos variados de forma individual y colectiva.
Lección 4: "Somos veloces"	4	Correr, saltar, esquivar, sentarse-levantarse, golpear de emergencia en situaciones apremiantes creadas.
Lección 5: "Me acepto y me expreso con naturalidad"	2	Expresiones corporales de afectos con intenciones sanas entre niños y niñas, en el marco de un juego u otra situación creada. Contraste entre manifestaciones de afecto de sana convivencia con mitos y estereotipos sobre el afecto entre niños y niñas que se escucha popularmente.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Asunción de responsabilidad, evitando posturas viciadas. 2. Interés en conocer las posturas correctas para proteger su columna vertebral. 3. Seguridad y dominio de acciones motrices en espacios variados. 4. Creatividad en su actuación personal y en grupo. 5. Autonomía en la presentación del ritmo motor. 6. Seguridad en la respuesta pronta a situaciones apremiantes. 7. Empatía con las muestras de afecto de los demás. 8. Disposición a prácticas saludables de afecto con todos y todas. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

Cada lección posee un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una se explica y justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“SALUD EN MI COLUMNA”

Se orienta sobre los tres tipos de desviaciones normales más comunes de la columna vertebral, causadas por posturas y movimientos inadecuados y sus consecuencias: cifosis, lordosis y escoliosis. Además, se orienta sobre la ejercitación de músculos agonistas y antagonistas del tronco; evitando posturas corporales que generan malformaciones en la columna vertebral.

LECCIÓN No. 2.

“DOMINO MI ESPACIO”

Con actividades físicas adecuadas al tema, se busca orientar sobre los factores que determinan la organización del espacio en la ejecución efectiva del movimiento en longitudes, superficies y volúmenes. Por lo que se practican desplazamientos en superficies uniformes y superficies con obstáculos (que poseen diversidad de volúmenes y longitudes), y que deben ser controladas y organizadas mentalmente.

LECCIÓN No. 3

“DISFRUTANDO EL RITMO”

Se le da tratamiento al contenido del ritmo, como estímulo de la actividad creadora individual y colectiva; promoviendo la creación de ritmos variados y su autonomía en la presentación del ritmo motor.

LECCIÓN No. 4

“SOMOS VELOCES”

Se han creado actividades físicas con el objetivo de dar a conocer, de manera práctica, los factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes. Se aplican acciones como: correr, saltar, esquivar, sentarse-levantarse, golpear de emergencia en situaciones apremiantes; buscando dar seguridad en las respuestas prontas a situaciones sorpresivas.

LECCIÓN No. 5

“ME ACEPTO Y ME EXPRESO CON NATURALIDAD”

La lección se dedica a promover la expresión corporal como manifestación de afecto, sus prejuicios y estereotipos culturales. Expresiones corporales de afectos con intenciones sanas entre niños y niñas, en el marco de un juego u otra situación creada.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Desviaciones anormales más comunes de la columna vertebral, causadas por posturas y movimientos inadecuados y sus consecuencias.

LECCIÓN 01: Salud en mi columna.

ACTITUD A FOMENTAR:

La asunción de responsabilidad evitando posturas desviadas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.1 Nombra y señala con interés las curvas normales (naturales) e identifica las anormales de la columna vertebral.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Indague entre los y las estudiantes si conocen las malformaciones de la columna vertebral. Después de sus respuestas coménteles los problemas que se tienen en la columna por el uso de malas posturas con la columna vertebral.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo.
En 2 o más columnas.

Muéstreles imágenes de la columna vertebral con las curvas normales y anormales. Oriénteles sobre las desviaciones anormales que se adquieren por las malas posturas y movimientos inadecuados. Use archivo de soporte. Realice actividades adecuadas de acondicionamiento previo del organismo, con el fin de prepararles para actividades principales con la columna vertebral.

Realice el juego **La regata**, para practicar la postura correcta de la columna vertebral. El niño o niña que esté al frente de cada columna, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de detrás. De tal forma que, debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño o niña, recogerá la pelota del suelo y repetirá la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente hasta llegar al último de la columna. Al llegar al final, el niño o niña corre con la pelota a colocarse primero en la columna y continúa la dinámica. El equipo ganador, será aquel que consiga llegar a la posición inicial del primer estudiante que comenzó la ronda con la pelota en sus manos. Oriente para que apliquen las posturas correctas de la columna vertebral y mencióneles las desviaciones de la misma.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 o más grupos
a criterio del o la
docente.

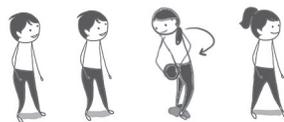
Aplique el juego “cambio de residencia”.

El primero de cada grupo carga a uno de sus compañeros y lo traslada, al llegar al punto de destino, quien fue cargado regresa a su grupo a llevar a otro miembro, y el que cargó se queda en ese punto. Así se trasladan hasta llevar al último de su grupo.

1



b)



2



Materiales:

Pelotas cualquier tipo, conos señaladores.

Puntos de atención:

Enfatice frecuentemente el riesgo de caer en las desviaciones de la columna, si no tienen cuidado en adoptar posturas correctas.

Lo que debemos saber:

Las funciones de la columna vertebral son varias. Principalmente interviene como elemento de sostén estático y dinámico. Proporciona protección a la médula espinal recubriéndola, y es uno de los factores que ayudan a mantener el centro de gravedad de los vertebrados.

4

EVALUACIÓN

Pídales que mencionen las curvas normales y las anormales de la columna vertebral. Identifique los que logran reconocerlas y refuerce a quienes tienen dificultades para ello. Registre los resultados en una bitácora.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Desviaciones anormales más comunes de la columna vertebral, causadas por posturas y movimientos inadecuados y sus consecuencias.

LECCIÓN 01: Salud en mi columna.

ACTITUD A FOMENTAR:

La asunción de responsabilidad evitando posturas desviadas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.2 Manifiesta mejoría en la cantidad y calidad de ejercitación de dorsales y abdominales en relación a su record anterior, adoptando posturas correctas de la columna vertebral.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Refuerce los conocimientos de las posturas correctas de la columna vertebral al realizar los movimientos. Invíteles a comentar lo aprendido en la sesión anterior.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo. 2 grupos en columna.

Coordíneles las actividades físicas de acondicionamiento previo del organismo. Agregue un juego motor de animación. Búsquelo en archivo de soporte.

Con 5 botellas plásticas medianas o grandes, llenas de arena, trasladarlas una por una alrededor de la columna formada por todos los y las estudiantes. Sentados sobre sus talones, cada alumno toma la botella que le pasa el compañero de adelante y la pasa al de atrás, desplazando las 5 botellas alrededor de la columna hasta regresar al estudiante que está al inicio de la columna. Oriénteles a ejecutar los movimientos con buena postura de la columna vertebral.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 grupos en columnas, sentados.

Las canoas: cada columna debe avanzar juntos de un punto a otro. Sentados con las piernas semi flexionadas y abiertas con espacio para el compañero de adelante. Deben impulsarse con manos, brazos y piernas hacia adelante y avanzar juntos hasta un punto distante de 4 a 5 metros. Con este juego se promueve la ejercitación de dorsales y abdominales y también el trabajo en equipo.

Materiales:

Botellas plásticas grandes, conos o platos señaladores.

Puntos de atención:

Para el uso de obstáculos deben clasificarse atendiendo la característica de longitud, superficie y volumen; para facilitarles el fortalecimiento de dicha capacidad de organización espacial.

Lo que debemos saber:

La organización del espacio consiste en la forma de disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o los dos a la vez, establece las relaciones entre los elementos de vecindad, proximidad, sobre-posición, anterioridad y posterioridad.

4

EVALUACIÓN

Obsérveles la capacidad de organización espacial en la práctica de las actividades ejecutadas. Apóyese con criterios elegidos basados al indicador de logro. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo o escala de valoración.

1



2



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que determinan la organización del espacio en la ejecución efectiva del movimiento:
- longitudes, - superficies, - volúmenes.

LECCIÓN 02: Domino mi espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad y dominio de acciones motrices en espacios variados.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 3. 5 Ejecuta satisfactoriamente y con seguridad las acciones solicitadas, estimando longitudes, superficies y volúmenes en el espacio disponibles.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Solicítele comentar la dificultad que tienen para evadir obstáculos en sus recorridos. Pregúntele ¿por qué creen que tenemos la habilidad de superarlos con facilidad? Coménteles en que consiste la organización del espacio. Consulte archivo de soporte.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En semicírculo con su docente.
3 o 4 grupos.

Coordíneles las actividades de acondicionamiento previo del organismo, preparándolos para las actividades de mayor intensidad. Elija un juego de animación motora y que lo practiquen.

Con el juego “Lanzar sin caer”, estimarán la superficie y longitud del espacio. Cada grupo forma un círculo dejando suficiente espacio dentro del mismo y colocan unos cinco obstáculos dispersos (conos, cajas, cartones, etc.). Después, algún estudiante lanza la pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de quién deberá salir a atraparla evadiendo los obstáculos. Quien la atrapa, la lanzará de nuevo y dirá el nombre de otra persona y así sucesivamente. Debe hacerse sin parar y cada vez más rápido. Cuando a alguien se le caiga la pelota o tropiece en algún obstáculo, volverán a comenzar.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

3 o 4 columnas.

Para cada columna en su recorrido, se colocan obstáculos de diversos tamaños: cajas, conos, banquitos, etc. Se subdivide cada columna y se distribuyen uno en cada extremo del recorrido. A la señal, el primero de cada sub columna lanza la pelota al aire y el primero de la otra sub columna, corre a capturarla haciendo el recorrido y salvando los obstáculos. Luego lleva la pelota al siguiente estudiante de la sub columna donde se inició la acción para hacer el mismo ejercicio.

Materiales:

Pelotas plásticas, conos señaladores, cajas de cartón, trozos de cartón, banquitos.

Puntos de atención:

Para el uso de obstáculos deben clasificarse atendiendo la característica de longitud, superficie y volumen; para facilitarles el fortalecimiento de dicha capacidad de organización espacial.

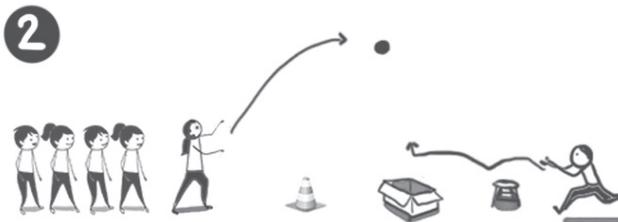
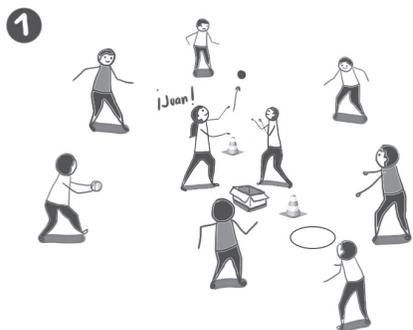
Lo que debemos saber:

La organización del espacio consiste en la forma de disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o los dos a la vez, establece las relaciones entre los elementos de vecindad, proximidad, sobre-posición, anterioridad y posterioridad.

4

EVALUACIÓN

Obsérveles la capacidad de organización espacial en la práctica de las actividades ejecutadas. Apóyese con criterios elegidos basados al indicador de logro. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo o escala de valoración.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que determinan la organización del espacio en la ejecución efectiva del movimiento:
- longitudes, - superficies, - volúmenes.

LECCIÓN 02: Domino mi espacio.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad y dominio de acciones motrices en espacios variados.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 3. 5 Ejecuta satisfactoriamente y con seguridad las acciones solicitadas, estimando longitudes, superficies y volúmenes en el espacio disponibles.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Refuércelos los conocimientos de la organización del espacio en cuanto a los factores que inciden: longitudes, volúmenes y superficies.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo.
En círculo.

Coórdeles las actividades físicas de acondicionamiento previo del organismo. Agregue un juego motor de animación. Búsquelo en archivo de soporte.

Practique la organización espacial ejecutando el juego “El nudo”: Se colocan en círculo y deben avanzar hacia adentro y ellos hasta juntarse de forma desordenada. Después, cada niño y niña debe agarrar la mano de un compañero o compañera. Una vez tienen las manos unidas, deben deshacer el enredo sin soltarse las manos.

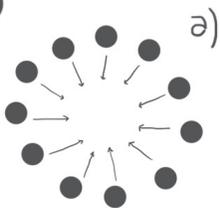
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas.

Aplique el juego “Busco mi pareja”: todos en el grupo hacen parejas, y cada pareja acuerda una señal o sonido que les identifique. Una vez eligen el sonido, todos tienen que vendarse los ojos y dispersarse por el predio o recinto. A la señal del o la docente, las parejas tendrán que encontrarse siguiendo el sonido que previamente acordaron.

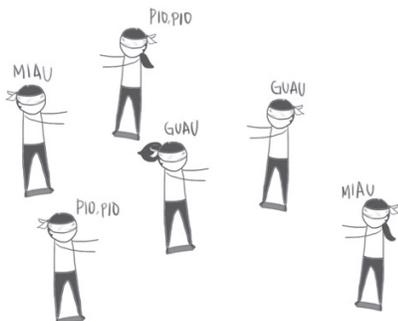
1



b)



2



Materiales:

Pañuelos para vendarse los ojos.

Puntos de atención:

La práctica constante de estas actividades, permite dar a los y las estudiantes mejor formación en el reconocimiento de su espacio, estimando longitud, volumen y superficie. Por lo que es necesario aplicar en las sesiones futuras este tipo de actividades.

Lo que debemos saber:

La percepción y estructuración espacial: La percepción y comportamiento en el espacio están determinados por las informaciones que se reciben a través de los receptores sensoriales (vista, oído, tacto y sentido cenestésico). Estas informaciones pueden ser externas (informan de la orientación espacial de los objetos o de los elementos del medio) o internas (informan de la posición del cuerpo y del movimiento).

4

EVALUACIÓN

Elija criterios con base al indicador de logro y aplíquelos observando a sus estudiantes en la práctica. Valore las acciones que realizan, luego registre sus valoraciones en un instrumento de recolección de evaluaciones formativas.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3. 7 Presenta con autonomía y espontaneidad movimientos rítmicos diversos, involucrando todo el cuerpo.

Contenido conceptual: El ritmo como estímulo de la actividad creadora individual y colectiva.

LECCIÓN 03: Disfrutando el ritmo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad en su actuación personal y en grupo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo.

Pregúnteles ¿Qué es el ritmo? Escuche las respuestas y luego coménteles que el ritmo está en todo movimiento que hacemos: caminando, corriendo, saltando, bailando, cantando, etc.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La sección en un solo grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Mediante la aplicación de una actividad lúdica, condicione las partes del cuerpo para realizar las actividades físicas de aprendizaje de las sesión (ver archivo de soporte).

Explíqueles los conceptos relacionados con el tiempo y el ritmo: pulsación, acentuación, duración, pausa, compás, patrón rítmico sonoro, patrón rítmico de movimiento. Realice algunos ejemplos de cada concepto y practíquelos con el grupo.

Busque alguna pieza musical con ritmo dinámico y que hagan libremente movimientos de acuerdo al ritmo de la música... Detenga la música y condúzcales la ejecución de cinco a siete ejercicios coordinados y secuenciados... Repítanlos varias veces hasta que logren ejecutarlos por sí mismos. Por cada ejercicio cuénteles 8 tiempos. Vea ejemplos en archivo de soporte.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo, en el espacio de prácticas.

Con música dinámica, que sus estudiantes repitan la serie de ejercicios practicados anteriormente, intentando sincronizar a un mismo tiempo los movimientos.

Materiales:

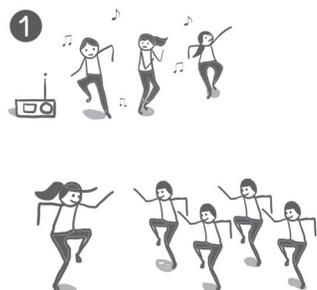
1 reproductor de sonido, piezas musicales dinámicas, serie de 5 a 7 ejercicios, 1 silbato, conos señaladores.

Puntos de atención:

Trate de modelar todos los ejercicios que sus estudiantes deben practicar y aprender, si tiene dificultad, identifique un estudiante aventajado (que puede ser de otra sección) para que se aprenda con anticipación la serie de ejercicios y que se encargue de modelar con sus orientaciones.

Lo que debemos saber:

El ritmo está presente desde el vientre materno, una serie de ritmos naturales como los latidos del corazón o la respiración marcan nuestra vida. Aunque no existe un ritmo común a todas las personas, si es bueno educar el sentido del ritmo para desarrollar la serenidad, el equilibrio y la armonía. Consultar: <https://edukame.com/el-ritmo-en-los-ninos?email=josecruzma10%40gmail.com>



4 EVALUACIÓN

Obsérvelos en su práctica y con la ayuda de criterios definidos con base al indicador de logro, tales como: autonomía en sus movimientos; ejecución de movimientos rítmicos diversos, etc. Registre el avance de sus aprendizajes en una lista de cotejo o escala de valoración.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: El ritmo como estímulo de la actividad creadora individual y colectiva.

LECCIÓN 03: Disfrutando el ritmo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad en su actuación personal y en grupo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3. 7 Presenta con autonomía y espontaneidad movimientos rítmicos diversos, involucrando todo el cuerpo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un círculo.

Indague si el grupo ya tiene claridad de lo que es el ritmo y luego solicíteles que comenten algunas experiencias que hayan tenido con el ritmo. Refuerce su conocimiento y coménteles que el ritmo está presente en todas nuestras acciones.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un grupo.
Equipos.

Realizar ejercicios, para el acondicionamiento previo del organismo. Acompáñelo con un juego motor. Búsquelo en archivo de soporte.

Cada integrante de cada equipo, escoge una canción de cualquier género o estilo musical, que al bailarla les permita expresar cómo se sienten. Cada quien proponga una secuencia de pasos de baile, para que luego, utilizando la técnica del espejo, la enseñen a los demás y la practiquen.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos.

Apoyados con música adecuada, cada grupo debe crear actividades en las que juntos hacen el mismo movimiento de manera sincronizada. Luego tratar de que los otros grupos, logren imitar esa actividad rítmica dirigida por cada grupo que lo manifieste. Puede ser: caminar, caminar con movimientos en las extremidades inferiores, caminar hacia adelante y rítmicamente cambiar caminando hacia atrás. Trotar despacio rítmicamente, trotar combinando diferentes direcciones y movimientos laterales, correr combinando saltos, flexiones, cantidad de saltos, etc.

Materiales:

1 reproductor de sonido, piezas musicales dinámicas, 1 silbato, conos señaladores.

Puntos de atención:

Acompañe a los y las estudiantes en la creación de movimientos rítmicos, orientándoles en la forma de hacer sus presentaciones. Elija música de diversos de ritmos y que no sea música deshonesta.

Lo que debemos saber:

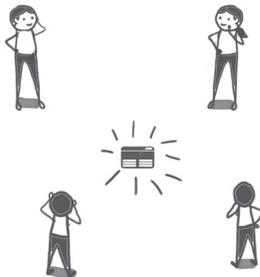
El ritmo ayuda a desarrollar el control motor elemental y la coordinación sensoriomotora. Favorece el equilibrio, la destreza, la coordinación, la velocidad y el control de los movimientos físicos y psicofísicos.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos la coordinación entre cada equipo para la toma de decisiones, la autonomía y espontaneidad en sus movimientos rítmicos, utilización de todo el cuerpo en sus movimientos... Registre sus observaciones en una lista de cotejo.

1



2



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: - Tipo de fibra muscular, - Experiencia motriz ganada con la práctica, - Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica.

LECCIÓN 04: Somos veloces.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.9 Responde con rapidez y seguridad ante situaciones apremiantes durante la actividad física: con carreras, saltos, esquivando, sentándose, levantándose, golpeando con premura para resolver la situación presentada.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad en la respuesta pronta a situaciones apremiantes.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Coménteles que hoy pondrán en práctica la velocidad que tienen para dar respuestas motoras. Pregúnteles ¿saben por qué tenemos velocidad en esas respuestas? Escuche y luego infórmeles que es por las fibras musculares que tienen, por su experiencia motriz y por su capacidad de fuerza. Mientras más tienen, más veloces serán.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo y en parejas.
En el espacio de prácticas.
2 equipos.

Diríjales actividades de acondicionamiento previo, a fin de prepararles el cuerpo para ejecutar actividades físicas más intensas. Agregue un juego motriz para animarles y contribuir a su preparación corporal. Organice dos equipos, en columna A y B. El primero de columna A, corre con la pelota y desde un punto predeterminado la lanza al aro hula colgado al frente de ambas columnas a una distancia aproximada de 10 m. El primero de la columna B, corre y salta tratando de evitar que la pelota atraviese el aro hula. Luego cambio de roles de ambas columnas. El desplazamiento podría cambiarlo en cada evento de ambas columnas. Caminando, corriendo, rebotando la pelota, haciendo giros con el cuerpo, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

4 grupos de igual número de integrantes.

Organice un juego entre dos equipos que se disputan la pelota. Cada equipo tratará de anotar en su aro hula (sostenido con sus manos hacia arriba por un compañero al final del campo contrario, parado dentro de un aro hula). El jugador al poseer la pelota no deberá desplazarse, solo lanzarla a un compañero o al aro de su equipo, mientras los jugadores del equipo contrario, tratarán de quitársela. Los pases que se hagan, podrán ser al aire o rebotando en el piso. Establezca un tiempo para el juego o una cantidad de anotaciones para completarlo. Luego cambio de equipos.

Materiales:

2 pelotas de baloncesto o similar, 6 conos para delimitar espacio, 4 aros hula, 1 silbato.

Puntos de atención:

Recomiéndeles constantemente que deben movilizarse con rapidez para mejorar su capacidad de reacción motriz.

Lo que debemos saber:

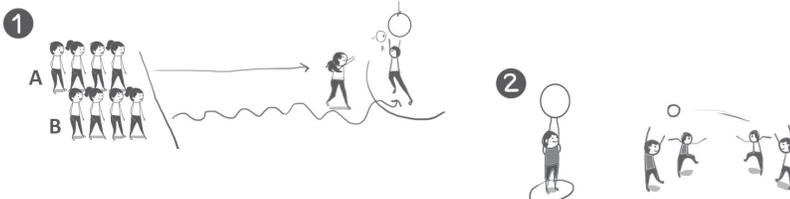
La fibra muscular fue clasificada dependiendo su color: Rojo y Blanco. La fibra muscular roja tiene más vasos sanguíneos y mitocondrias, y es conocida como "fibra muscular roja". El otro tipo tiene un contenido más bajo de vasos sanguíneos y mitocondrias y es de color blanco, es conocida como fibra muscular blanca, de contracción rápida, y la roja como fibra muscular de contracción lenta. Mayor información:

http://www.flashmavi.com/weight_training_muscle-types-es_tipos_fibras_musculares

4

EVALUACIÓN

Evalúe con criterios deducidos del indicador de logro, tales como: actúa con rapidez; acciona con seguridad; salta con premura; etc. Evalúeles su avance en el aprendizaje. Registre los resultados en una lista de cotejo o escala de valoraciones. Programe actividades de refuerzo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: - Tipo de fibra muscular, - Experiencia motriz ganada con la práctica, - Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica.

LECCIÓN 04: Somos veloces.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad en la respuesta pronta a situaciones apremiantes.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.9 Responde con rapidez y seguridad ante situaciones apremiantes durante la actividad física: con carreras, saltos, esquivando, sentándose, levantándose, golpeando con premura para resolver la situación presentada.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Solicite a sus estudiantes que aplaudan una vez, luego que lo hagan más y más rápido... y luego cada vez más lento. A continuación reflexionen ¿Por qué es importante la velocidad en nuestra vida cotidiana? Escuche los aportes y explique que la velocidad se manifiesta en todas las acciones de la vida. Por ejemplo: al desplazarnos a algún lugar, al jugar un deporte o al reaccionar ante una situación inesperada.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
En 2 grupos.

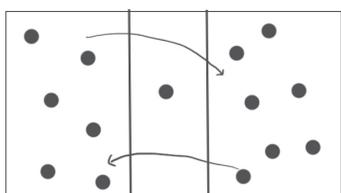
Con un juego de activación, condicionen las partes del cuerpo que les prepare para las actividades de esta sesión (ver archivo de soporte). Organice el juego "El cambio". Se divide el grupo en dos y así mismo el campo de juego. Cada equipo se sienta a un lado del campo. Se marcará una franja en la línea central y se asignará un perseguidor o perseguidora, que se moverá únicamente en esta zona. A la señal, un integrante de cada equipo deberá intentar cambiar de lado del campo a toda velocidad sin ser tocados por el perseguidor que se mueve en la franja central. Quien sea tocado pasa a ser el nuevo perseguidor. Como variantes puede aplicar: el perseguidor atrapa lanzando una pelota, dos o más perseguidores, cuatro cambian a la vez.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 círculos.

Desarrolle el juego "Tierra, mar y aire". Se forman dos grupos o 2 círculo y se asigna un estudiante que estará al centro. Su función será señalar a los demás diciendo: tierra, mar o aire. Dependiendo de lo que diga el jugador elegido, tendrá que colocarse: tierra, dentro. Aire, fuera. Mar sentado. El que se equivoque pasa al centro.

1



2



4 EVALUACIÓN

Para la evaluación considere aspectos como: responde con rapidez ante diversas situaciones; y, domina sus movimientos de forma rápida y precisa. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

Al igual que ocurre con las otras cualidades condicionales, la velocidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento. Aunque, es una cualidad que se encuentra altamente influenciada por el potencial genético que posee la persona. Es decir, hay niños y niñas con ventajas naturales respecto a la velocidad.

Lo que debemos saber:

El dominar o mejorar la ejecución de un gesto técnico por ejemplo la técnica de carrera, permitirá responder o actuar con mayor velocidad cuando existan exigencias de realización con rapidez.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: - Tipo de fibra muscular, - Experiencia motriz ganada con la práctica, - Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica.

LECCIÓN 04: Somos veloces.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.9 Responde con rapidez y seguridad ante situaciones apremiantes durante la actividad física: con carreras, saltos, esquivando, sentándose, levantándose, golpeando con premura para resolver la situación presentada.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad en la respuesta pronta a situaciones apremiantes.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Inicie la sesión preguntando ¿Cómo podemos ser más veloces? Escuche los aportes y coménteles que la velocidad depende mucho de la fuerza de nuestros músculos por lo que fortaleciendo nuestro cuerpo podemos ser más veloces.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
4 columnas.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de movilidad articular de todas las partes del cuerpo, y desarrolle uno o dos juegos de activación; finalizando con un ligero estiramiento (ver archivo de soporte). Desarrolle el juego “Los relevos locos”. Se forman 4 columnas contiguas, con 2 mt de separación entre cada estudiante. El o la primera estudiante de cada columna tendrá un balón y a la señal, deberá pasar la pelota por abajo entre las piernas. Cuando la pelota llegue al último estudiante de la columna, él o ella deberá correr a velocidad en zigzag entre sus compañeros y posicionarse en primer lugar para repetir la acción. Gana el grupo en que todos completen el recorrido primero. Como variantes puede: Pasar la pelota arriba o lateral, o que sus estudiantes partan de la posición sentados.

Materiales:

Conos señaladores, 5 balones de igual tamaño y textura.

Puntos de atención:

La velocidad es la capacidad física que determina el tiempo que necesitamos para ejecutar un ejercicio o realizar una prueba. Depende de nuestro grado de entrenamiento, pero también de nuestro estado de salud y de nuestra capacidad física.

Lo que debemos saber:

La fuerza es un factor determinante para el desarrollo de la velocidad, el disponer de una mayor fuerza proporciona mayor capacidad de desplazamiento del cuerpo y por ende mejores resultados de velocidad.

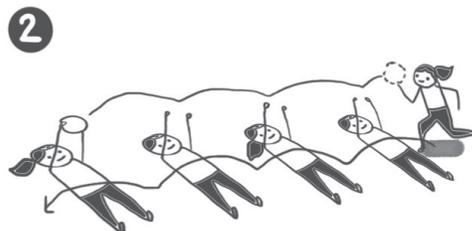
3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 grupos.

Organice la dinámica “Salto y corro”. En ambos grupo todos acostados en el suelo (uno a lado del otro) y con una separación de 1 metro entre sí. Marque una línea de salida y una de meta. El primero de cada columna con un balón, a la señal pasan uno por uno el balón hasta llegar al último quien debe incorporarse y correr saltando por encima de sus compañeros hasta ocupar el primer lugar y repetir la acción, de esta forma se irá desplazando el equipo completo. Gana el equipo que complete primero el recorrido. Como variantes puede: organizar más equipos, aumentar o disminuir la distancia.

4 EVALUACIÓN

Solicite que escriban en su cuaderno, 5 ventajas de ser veloces en nuestra vida cotidiana, y que representen cada uno mediante un dibujo o esquema.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Factores que favorecen la velocidad de respuestas motoras en situaciones apremiantes: - Tipo de fibra muscular, - Experiencia motriz ganada con la práctica, - Capacidad de fuerza desarrollada con la práctica.

LECCIÓN 04: Somos veloces.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad en la respuesta pronta a situaciones apremiantes.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.9 Responde con rapidez y seguridad ante situaciones apremiantes durante la actividad física: con carreras, saltos, esquivando, sentándose, levantándose, golpeando con premura para resolver la situación presentada.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Recuérdelos de forma sencilla ¿Qué es la reacción? Explicándoles que la reacción motriz del cuerpo es una respuesta a estímulos externos, percibidos por los sentidos y que es importante estimular esta capacidad por medio de diferentes acciones físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
2 columnas.

Por medio de una actividad lúdica o un juego de activación, realice el acondicionamiento previo del organismo para las actividades de esta sesión (Ver archivo de soporte). Organice el juego “El rey del balón”. Organizados en 2 columnas contiguas, con igual número de estudiantes. La o el docente de frente a las columnas sosteniendo una pelota a una distancia de 10 mts y detrás de él (a una distancia similar) una línea marcada como meta. A la señal los dos primeros de cada columna, deben correr a tratar de tomar el balón. El que lo consiga, se convierte en atacante y tratará de llegar hasta la meta rebotando la pelota y el otro se convertirá en defensor tratando de impedirlo. Si el defensor roba la pelota gana el punto y si el atacante consigue llegar a la meta el punto será de él. Gana el equipo que acumule más puntos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

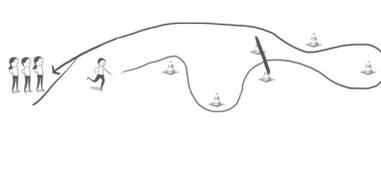
En 4 grupos.

Organice la dinámica “Carrera dinámica”. 4 columnas paralelas y disponga para cada una un circuito con obstáculos diversos (que deban saltar, girar, reptar, etc.). A la señal los primeros de cada grupo deben salir y completar el recorrido para que continúe el siguiente de su grupo. El grupo que completen antes gana. Como variantes puede: aumentar o disminuir las distancias y obstáculos, transportar una pelota u objeto en el recorrido.

1



2



Materiales:

Conos señaladores, 5 bastones, 5 pelotas.

Puntos de atención:

Es muy importante recordar que, para realizar ejercicios de velocidad hay que hacer un buen acondicionamiento previo del organismo, buena hidratación. Y al final de la sesión, buenos estiramientos.

Lo que debemos saber:

Algunos aspectos de la velocidad son mejorables desde temprana edad; como son los casos del tiempo de reacción y la frecuencia de movimiento. Al estar estos aspectos ligados a la maduración del sistema nervioso y no a otros aspectos funcionales. Entre los 8 y 10 años, se alcanzan valores similares a los adultos. Los tiempos de reacción y la frecuencia de movimiento alcanzan los mismos valores que en el adulto al final de la pubertad.

4 EVALUACIÓN

Con base a criterios tomados del indicador de logro, observe el desempeño a lo largo de la sesión. Utilice el instrumento de evaluación más adecuado al contenido y características de sus estudiantes.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.11 Muestra respeto, naturalidad, empatía y reciprocidad al expresar afecto a sus compañeros y compañeras.

Contenido conceptual: La expresión corporal como manifestación de afecto, sus prejuicios y estereotipos culturales.

LECCIÓN 05: Me acepto y expreso con naturalidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La creatividad en su actuación personal y en grupo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

En parejas solicíteles que se den la mano. Luego que se abracen. A continuación reflexionen juntos: ¿De qué otras maneras mostramos nuestro afecto? Escuche los aportes y coménteles que la expresión corporal nos permite mostrar nuestro afecto y empatía con quienes nos rodean.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos en el espacio de juego.
1 círculo.

Por medio de actividades lúdicas o juegos de activación desarrolle el acondicionamiento previo del organismo, para las actividades de esta sesión (ver archivo de soporte). Desarrolle el juego “**Sonríe si me quieres**”. Toda la clase en círculo y se asigna a uno que estará al centro e iniciará el juego diciendo a alguno: “**¡Sonríe si me quieres!**”. A lo que el otro deberá responder: Si te quiero, pero no me puedo reír. Deberá repetir esto lo más serio posible, si se ríe se unirá al primero y continuarán uno por uno hasta que logren hacer reír a todos, pueden hacer diferentes gestos o muecas con este objetivo. Al final gana el último o ultima que no logren hacer reír.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

2 círculos.

Organice la dinámica “**El saludo**” en dos círculos concéntricos, al ritmo de la música, giran en sentidos opuestos. Cuando la música se detiene, deben expresar afecto a su compañero o compañera de enfrente; ya sea un saludo de manos, abrazos, sonrisas, de acuerdo a la indicación de el o la docente. Luego puede indicar únicamente el estado de ánimo a expresar. Ejemplo: triste, enojado, feliz, eufórico, emocionado. Y que cada uno exprese con su pareja por medio de un saludo libremente el estado de ánimo asignado.

Materiales:

Conos señaladores.

Puntos de atención:

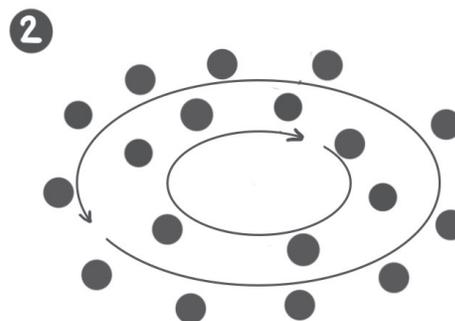
Es importante considerar las características particulares e individuales de los y las estudiantes, ya que la personalidad y carácter de cada uno condiciona en gran medida su desenvolvimiento y su facilidad o dificultad para expresarse.

Lo que debemos saber:

La importancia de la expresión corporal radica, en que la persona es un ser social que necesita relacionarse. Para lo cual, utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos). Así mismo, la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.

4 EVALUACIÓN

En el trascurso de la sesión, observe y registre el desempeño de cada uno de acuerdo a los criterios establecidos con base el indicador de logro. Puede utilizar una lista de cotejo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: La expresión corporal como manifestación de afecto, sus prejuicios y estereotipos culturales.

LECCIÓN 05: Me acepto y expreso con naturalidad.

ACTITUD A FOMENTAR:

La empatía con las muestras de afecto de los demás.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.11 Muestra respeto, naturalidad, empatía y reciprocidad al expresar afecto a sus compañeros y compañeras.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo.

Recuérdelos brevemente sobre la expresión corporal. Invíteles a demostrar ¿Cómo puedo expresar el afecto por los demás?, coménteles que durante esta sesión continuaremos desarrollando actividades de expresión corporal.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un grupo.
En parejas.

Dirija el acondicionamiento previo del organismo por medio de uno o dos juegos lúdicos, de tal manera de preparar a sus estudiantes para las actividades correspondientes a esta sesión (ver archivo de soporte). Desarrolle el juego “Emociones con la mano” En parejas, se trata de expresar emociones específicas con las manos. El o la docente prepara muchas tarjetas con diferentes expresiones de emociones (tristeza, alegría, timidez, enamoramiento, enfado, etc.). Cada niño y niña, por turno, recibe una tarjeta con la indicación y expresa este sentimiento con las manos únicamente, dejando que la pareja adivine. Luego cambio de roles. Puede incorporar progresivamente otras partes del cuerpo hasta que finalicen expresándose con todo el cuerpo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos.

Organice la dinámica “Los sentimientos”. Se organizan varios grupos y se asigna a cada uno un sentimiento diferente: alegría, euforia, enamoramiento, solidaridad, compasión. Asígneles unos minutos para que se organicen. El objetivo será mostrar una forma diferente e innovadora de expresar ese sentimiento (al resto de compañeros y compañeras) sin hablar; únicamente utilizando gestos y mímica. El resto de estudiantes deberán adivinar de qué se trata.

Materiales:

Conos señalizadores, tarjetas con diferentes expresiones.

Puntos de atención:

Promueva en todo momento el respeto y empatía entre el grupo durante la ejecución de las actividades, favoreciendo un clima positivo en el abordaje de este contenido.

Lo que debemos saber:

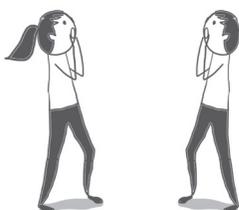
Algunas finalidades y elementos claves de la expresión corporal son: la comunicación con el mundo que nos rodea a través del cuerpo y el movimiento, la creatividad y desinhibición. La Expresión y Comunicación Corporal deben ser procesos globales que alcancen un desarrollo íntegro de todas las capacidades.

4

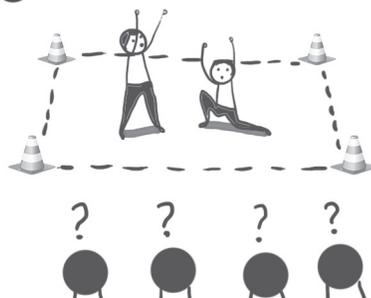
EVALUACIÓN

Observe a sus estudiantes en el desempeño de las diferentes actividades y establezca criterios de evaluación basados en el indicador de logro. Puede utilizar el instrumento de evaluación más adecuado a las características y edades de los y las estudiantes.

1



2



BIBLIOGRAFÍA

- **Actividad física y Salud para la vida.** Editorial Kinesis. Libro de texto para alumn@. Colección Deporte para todos. Educar jugando. Colombia.
- BATLLORI, JORGE y BLANCH, IGNASI. (2001). **Juegos de educación física.** Ed. GIL EDITORES libros para maestros. Barcelona.
- BATLLORI, JORGE y BLANCH, IGNASI. (2001). **Juegos de expresión artística.** Ed. GIL EDITORES libros para maestros. Barcelona.
- BOULCH, J. (1989): **La educación por el movimiento.** Barcelona y Bueno Aires. Paidós.
- CastañerBalcels, Marta y CameriñoFoguet, Oleguer. (1996) **LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA.** Ed. INDE. Barcelona.
- **Documento Educación Física Escolar, Recreación y Deporte Escolar.** Programa de Escuela de tiempo Completo en el D.F. SEP Estados Unidos Mejicanos.
- **Epistemología de la Educación Física, 1ª. Edición,** Jorge Luis Zamora Prado. Guatemala, Dirección General de Educación Física. 2009.
- García Fogueda. M. A. (1987): **El juego pre deportivo en la Educación Física y el Deporte.** Madrid. Pila Teleña.
- Gutiérrez Delgado, M. (1989): **140 juegos de educación psicomotriz.** Sevilla. Wanceulen.
- Gutiérrez Delgado, M (1991): **La educación psicomotriz y el juego.** Sevilla Wanceulen.
- Guy, J. (1985): **La educación por el juego.** Madrid. Ed. Atenas.
- Ministerio de Educación: (2008). **Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 1º. Grado de Educación Básica.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 2º. Grado de Educación Básica.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 3º. Grado de Educación Básica.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **Guía metodológica de Lenguaje de 6º. Grado.** EL SALVADOR
- Ministerio de Educación: (2008). **Guía metodológica de Matemática de 5º. Grado.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 5º. Grado.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2004). **Guía Metodológica de Educación Física.** Segundo Ciclo de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2004). **Guía Metodológica de Educación Física.** Tercer Ciclo de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **PROGRAMA DE ESTUDIO CUARTO GRADO Educación Física.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **PROGRAMA DE ESTUDIO QUINTO GRADO Educación Física.** EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). **PROGRAMA DE ESTUDIO SEXTO GRADO Educación Física.** EL SALVADOR.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986): **Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte.** Madrid. Gymnos.
- Secretaría de Educación Pública (2013) **Guía de educación física 1º a 6º grado.** Argentina 28, Centro, 06020, México, D.F.
- Zamora, Jorge L. (2009). **Epistemología de la Educación Física.** Dirección general de Educación Física. Guatemala.

SITIOS WEB CONSULTADOS

- Adaptación del organismo al ejercicio físico
<https://www.saludalia.com/ejercicio-fisico/adaptacion-organismo-ejercicio-fisico>
- Capacidades perceptivo motrices
<http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>
- Educación postural
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>
- Ejercicios de calentamiento para niños
<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>
- Equilibrio
<http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>
- Esquema corporal y lateralidad
<https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>
- Fuerza corporal
https://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza_muscular
- Juegos de calentamiento y vuelta a calma
<http://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-de-calentamiento-y-vuelta-a-la-calma-unidad-didactica-1/>
- Juegos de expresión corporal
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-expresion-corporal/>
- La Coordinación y el equilibrio en Educación Física
<http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- ¿Qué son las articulaciones en el ser humano?
<http://tusintoma.com/articulaciones-del-cuerpo-humano/>
- Resistencia corporal
https://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia_f%C3%ADsica
- Rutina de calentamiento para niños: ejercicios de gimnasia y juegos
<http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-calentamiento-para-ninos.html>
- Velocidad corporal
[https://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_\(deporte\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_(deporte))

1. JUEGOS MOTRICES PARA EL ACONDICIONAMIENTO PREVIO DEL ORGANISMO.

a. ¿Qué es el acondicionamiento previo del organismo en Educación Física?

Antes de cualquier actividad física o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente; ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de relajación, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza. Sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Cuando comenzamos una actividad dinámica estas sensaciones comienzan a abandonarnos lentamente, consiguiendo la predisposición para el trabajo. A esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina: acondicionamiento previo del organismo.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios que en primer momento son de carácter general o que se realizan antes de cualquier actividad física superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas de la persona y adecuándola para un máximo rendimiento.

Dentro de los objetivos principales del acondicionamiento, esta prevenir la aparición de lesiones, a través de la preparación física, fisiológica y psicológica de los niños y las niñas; para la actividad fuerte de una sesión de Educación Física.

El acondicionamiento y estiramiento de los músculos, incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Psicológicamente, ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés. Además, mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención; así como la activación de determinadas estructuras centrales. A nivel fisiológico, no solo prepara la musculatura, sino también el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular. Redirigiendo los nutrientes y oxígeno hacia las zonas musculares que más lo necesitan y optimizando el metabolismo de los productos de desecho.

Por lo tanto, el acondicionamiento previo del organismo representa la parte inicial o previa de toda sesión de educación física, donde se preparará al estudiante para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

Pautas para efectuar el acondicionamiento

- El calentamiento debe ser progresivo, debe de ir de menor a mayor intensidad.
- A nivel práctico, la persona sabe cuándo está lo suficientemente acondicionado para comenzar el trabajo. Normalmente, es cuando empieza a sudar y sobre todo se debe fijar en los sitios donde más difícil es obtener una temperatura más alta, como son las manos y los lóbulos de las orejas.
- Dentro del calentamiento hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que prepara las articulaciones y tendones para la actividad principal.
- Las pulsaciones al final del calentamiento deben estar entre las 100 y 130 p/m (entre 1 y 2 minutos del final del calentamiento).
- La temperatura corporal al final del entrenamiento ha subido a 38°-39°.
- Durante el calentamiento, y sobre todo al principio, no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos, ya que la capacidad de coordinación es baja.
- En el calentamiento no se debe crear fatiga. El número de repeticiones estará entre 5 y 10. Hay quien dice que más de 10 es mucho, y que menos es poco.

Metodología del calentamiento.

No existen reglas exactas para aplicar un calentamiento, pero de forma general tener en cuenta las siguientes pautas:

- Puesta en acción.
- Movilidad articular y estiramientos de la musculatura.
- Ejercicios genéricos de principales músculos, orientados a la elevación de la frecuencia cardiaca y temperatura corporal.
- Estiramientos libres o dirigidos (recuperación).

En cuanto a los ejercicios que se realizarán en las distintas partes del calentamiento, destacan los siguientes:

Ejercicios de movilidad. Esta es la parte que ocupa menos tiempo. Alrededor de 2 minutos. En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones que van a trabajar en la segunda parte del calentamiento. Con esta movilización se prepara para una actividad algo más intensa de lo habitual. En total son de 4 o 5 ejercicios.

Por ejemplo: si la siguiente actividad es correr, deberán movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas; ya que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.

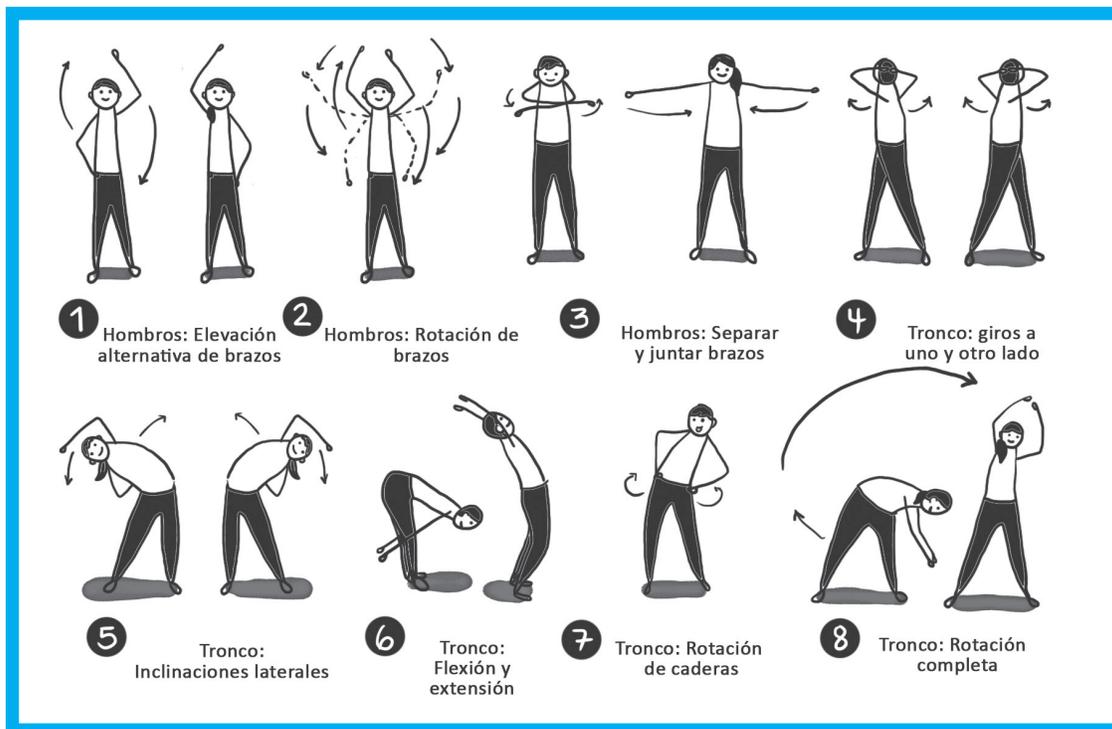
Ejercicios que aumenten las pulsaciones. Esta parte es más larga y no debería ser inferior a 5 minutos. En esta parte se pretende que aumenten las pulsaciones del corazón, aumentando la cantidad de sangre que llega al músculo y así consigue estar preparado para actividades más intensas y para estirarse mejor.

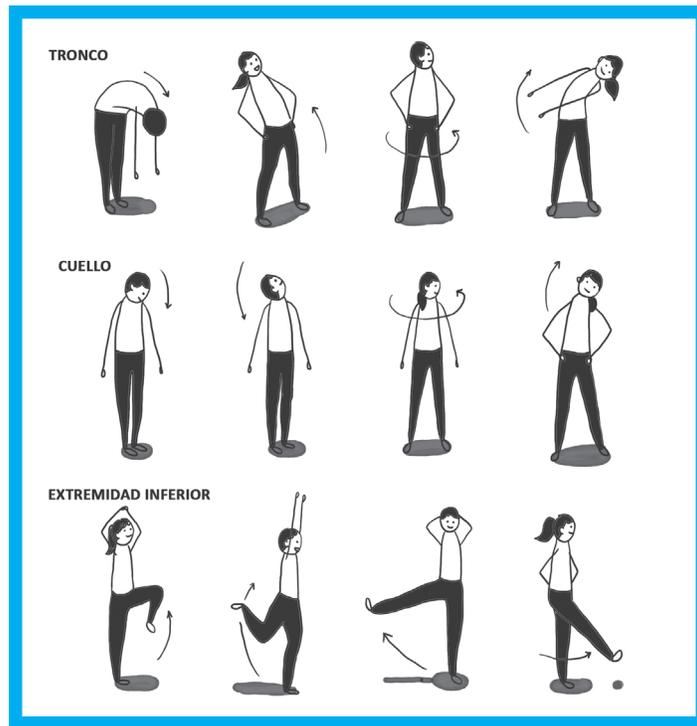
Por ejemplo: actividades como correr, saltar, hacer aeróbic suave, etc. también se incluyen formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zigzag. Y por supuesto en Educación Física, utilizando juegos de activación

Ejercicios de estiramientos. Esta parte será un poco más corta que la anterior. Se pretende estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas. Se realiza al menos un ejercicio de estiramiento para todas las parte del cuerpo. Las piernas suelen necesitar algún ejercicio específico. En total de 5 a 6 ejercicios.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Son acciones orientadas a estimular las articulaciones, por lo que deben ser movimientos constantes, puede ejecutarse entre 5 o 10 repeticiones por cada ejercicio.





EJEMPLOS DE ESTIRAMIENTOS

Son acciones orientadas a estimular la flexibilidad muscular, se recomienda sostener la posición constante por un periodo establecido, entre 8 y 10 segundos.



b. Juegos sugeridos para fortalecer el acondicionamiento previo

- **Los cañoneros:** Se elige una pareja y se les entrega un balón. Tienen que intentar darles con el balón a los demás estudiantes. Al que le den se les une como cañonero. Ganará el último en convertirse en cañonero. El cañonero que tiene la pelota en las manos no puede moverse. Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
- **Tulipán:** Se elige un grupo de 4-5 niñas y niños. Cada uno lleva un objeto en la mano (botella plástica, pelota plástica, pañoleta, etc.). Su misión es dejar de cargar el objeto tocando a otro niño o niña. Cuando lo toca le tiene que dar el objeto en la mano y deja de cargarlo. Quienes que no cargan objeto, se pueden salvar diciendo "tuli" y abrir manos y piernas al tiempo que se quedan como estatuas. Para poder volver al juego otro compañero o compañera, que esté libre, debe pasar por debajo de sus piernas.
- **Jimmy Jou el malacarita:** Este es uno de esos juegos de calentamiento típico. Uno se queda en el centro. El resto tienen que pasar de un lado a otro cuando el que se quedó en el centro diga: "yo soy Jimmy Jou el malacarita", y los otros le contestan: "no te tenemos miedo". El que está en el centro no puede salirse de la línea sobre la que está, pudiendo correr solamente de derecha a izquierda y no hacia delante o atrás. Al que toque se queda con él en el centro y deben volver a decir: "yo soy..." Ganará el último niño o niña en ser tocada.
- **Gatos y ratones:** Dos equipos. Uno hace de gatos y el otro de ratones. Los gatos tienen que capturar a los ratones y meterlos en "su cueva" (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ratones se pueden salvar entre ellos y ellas, cuando uno que no esté capturado le de la mano a otro u otra, que esté en la cueva. Cuando estén todos los ratones en la cueva cambio de rol.
- **Balón sentado:** Básicamente consiste en dos equipos separados por un lazo o cuerda. 4 pelotas para cada equipo. El objetivo del juego es sentar a todo el equipo contrario a un lado del área de juego cuando se le da con una pelota. Si lo consigue, ganan el juego. La forma de salvar a los del equipo que están sentados, es cogiendo el balón en el aire sin que se le caiga. Otra forma de conseguir salvar a un compañero es cuando alguien comete una falta, es decir, le han dado con el balón y no se ha sentado.
- **Bote, bote:** Se elige a un niño o niña que sentado, con un bote y con los ojos cerrados contará hasta 50 de 5 en 5 (o de 3 en 3... de esta forma trabajamos las tablas de multiplicar). El resto de la clase se esconde. Cuando termina de contar abre los ojos y tiene que ir a buscar los niños y las niñas. Cuando ve a uno tiene que ir a donde estuvo contando y decir: "bote, bote por Juan", y "Juan" continuará contando. Cuando un niño o niña consiga llegar al bote (sin que le vea quien contaba) y darle una patada se termina la partida que se está jugando y seguirá contando el mismo niño. Nuevamente todos se esconden mientras el nuevo niño o niña cuenta.
- **Torito tres cuartas:** Se eligen 4-5 estudiantes que llevan un objeto en la mano. Su misión es dejar de cargarlo tocando a otro niño o niña. Cuando lo toca, le tiene que dar el objeto en la mano. La forma de ponerse a salvo los que no llevan objeto es levantando sus pies del suelo más de tres cuartas (una cuarta se mide abriendo la mano y poniendo el dedo meñique en el suelo y el pulgar mirando al techo-cielo, encima del dedo pulgar pongo el dedo meñique de la otra mano -eso serían dos cuartas-). Cuando el que tiene el objeto toca a alguien le tiene que decir: "pies quietos" y a partir de ese momento comenzar a contarle las tres cuartas, si fuera necesario. Las formas de levantar los pies del suelo son variadas: subiéndose a algunas gradas, poniendo la espalda en el suelo y levantando las piernas, subiéndose en algún banco, en algunas colchonetas, etc.
- **Caza fantasmas:** Se eligen 4-5 estudiantes que tendrán un aro hula grande en la mano y serán los caza fantasmas. El resto de niños y niñas son los fantasmas. Los caza fantasmas tienen que cazar a los fantasmas con el aro hula y meterlos en su guarida (una zona delimitada por conos o colchonetas) y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de caza fantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida.

- **La roca:** Se seleccionan 4-5 estudiantes. Cada uno con una pelota. El objetivo es convertir en piedra al resto de estudiantes dándoles con la pelota. Para eso tienen 3 o 4 minutos. Si en ese tiempo no lo consiguen, se formará un nuevo equipo. Los y las niñas convertidas en piedra, se ponen en el suelo para ser saltados por sus compañeros y compañeras, ya que ésa es la forma de poder volver al juego.
- **El país de piedra:** Se eligen 4-5 estudiantes, que serán los o las duendecillas traviesas. Tienen la capacidad de convertir en piedra -estatua- a todo aquel que toque la pelota que llevan en las manos. Por suerte, también existe un duendecillo bueno que lleva una varita mágica en la mano y que no puede ser convertido en piedra. Con la varita, puede salvar a todo aquel que esté convertido en piedra con un suave toque de mágica (una varita de goma espuma). Cada equipo de duendecillos traviesos, tiene un tiempo de 3-4 min para intentar lo imposible: convertirlos a todos en piedra.
- **Cadena corta:** Se selecciona a un estudiante, que intentará tocar al resto. Cada vez que toque a uno, se tienen que agarrar de las manos -serían dos-. De esa forma, tomados de la mano tendrían que tocar a un tercero. Y éstos a un cuarto. En el momento de ser cuatro, la cadena se divide de dos a dos, y cada equipo es independiente. Así hasta que se consiga tocar a todo el grupo de la clase.
- **La cadena semi larga:** Se seleccionan 3 o 4 estudiantes. Cada uno tiene que formar su propia cadena e intentar tocar al mayor número de compañeros y compañeras posible. Todo el que sea tocado se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga tocar al final.
- **Cadena larga:** Se elige a uno que tendrá que intentar tocar al resto de estudiantes. Cada vez que toca a alguien se van dando la mano, de tal forma que nunca se pueden soltar, sea el número que sea. El objetivo es intentar tocar a toda la clase. Cuando la cadena comienza a ser relativamente grande, es más importante la cooperación que la rapidez. Y solo pueden tocar los o las niñas de los extremos de la cadena.
- **Come cocos:** Se seleccionan 4 a 5 estudiantes que llevan un objeto en la mano. Su misión es dejar de cargarlo tocando a otro niño. Cuando lo toca le tiene que dar el objeto en la mano y deja de tenerlo. Los que no cargan el objeto no tienen salvación, y todo el mundo solamente puede correr por las orillas del campo. El juego termina cuando el o la maestra lo estime oportuno. •Cocodrilo dormilón: Se eligen 3 a 4 niños que se ponen a dormir. El resto de niños, haciendo un círculo alrededor de ellos, le cantan: "cocodrilo dormilón, que no sabes ni la "o", chin pon". Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a "comérselos" (tocarlos). Se repite el procedimiento: a dormir, círculo, canción y a "comérselos" (tocarlos).
- **Cocodrilo dormilón:** Se eligen 3 a 4 niños que se ponen a dormir. El resto de niños, haciendo un círculo alrededor de ellos, le cantan: "cocodrilo dormilón, que no sabes ni la "o", chin pon". Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a "comérselos" (tocarlos). Se repite el procedimiento: a dormir, círculo, canción y a "comérselos" (tocarlos).
- **El vampiro vegetariano:** Se seleccionan 4 a 5 niños y niñas que serán los vampiros que se alimentan de tomates, en lugar de sangre. Cada uno con una botella plástica en la mano. El resto de estudiantes serán los tomates. Cada vez que capturen a un tomate, lo tienen que sorber de forma simbólica, dejando al tomate "aguado" y tumbado en el suelo. La forma de que el tomate pueda volver a tener vitalidad es que un compañero suyo simule regarlo con agua -también de forma simbólica-. Cada equipo de vampiros tiene 3 minutos para intentar comer todos los tomates posibles.

2. ACTIVIDADES DE VUELTA A LA CALMA

- **Pobre Gatito.** Sentados en círculo, menos uno que es el gatito que va maullando, porque tiene mucha hambre y se pasea por delante de los niños y niñas que están en el círculo. El gatito se acercará a cada niño y niña, y él o ella le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces y sin reírse: “pobre gatito”. Si se ríe pasa a ser gatito (el resto puede aprovechar a reírse, menos cuando es su turno). Material: ninguno.
- **La Orquesta.** Toda la clase forma un gran círculo. Un niño o niña sale fuera del gimnasio o aula. El profesor o profesora nombra, un director de orquesta. A la señal del docente, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Los niños y las niñas en el círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.) lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá dos intentos para localizar al director. Material: ninguno.
- **El Fantasma.** Con música de fondo, los alumnos y alumnas se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se tumban en el suelo y se echan a dormir cerrando los ojos. En ese momento, el o la docente tapaná con una sábana o tela a un niño o niña. Después preguntará: “¿Quién es el Fantasma?” El resto de niños y niñas se levantan e intentan adivinar qué compañero es “El Fantasma”. Material: una sábana.
- **Pelota Caliente.** Sentados formando un gran círculo. El alumno o alumna que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar. Instantes después, se la pasa rodando. Quien la recibe, rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo. Material: una pelota.
- **La Gallinita Ciega.** Colocados en círculo se toman de las manos, menos la “gallinita ciega” que se encuentra en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí misma se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Material: un pañuelo.
- **Zapatilla por Detrás.** Se colocan en círculo, excepto quien se queda con la zapatilla. Él o ella, se situará detrás del círculo con una zapatilla, que colocará detrás de cualquiera que esté en el círculo; mientras todos cantan la canción con los ojos cerrados. Cuando la canción acaba abren los ojos y tantean su espacio por detrás por si está allí la zapatilla. El que la tiene se levanta para dar alcance al que la ha dejado, el cual intentará ocupar el sitio dejado libre. Material: una zapatilla o similar.
- **Bolsa Mágica de Animales.** De uno en uno, los estudiantes van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen. Material: tarjetas de animales.
- **Telegrama.** Sentados en círculo, menos uno en el centro para vigilar el pase del telegrama. Un niño o niña al azar, comienza: “Envío un telegrama a... ¡Pepito!” Quienes están en el círculo tratarán de pasar el mensaje dándose apretones de manos. El vigilante observa las manos y si aprecia por donde se está enviando el telegrama, cambia los roles, sino, continúa en el centro. Material: ninguno.
- **El Teléfono inventor.** Se colocan sentados formando una fila. El niño o niña que inicia el juego se le dice un mensaje al oído (que nadie escuche) y luego tiene que repetirlo el mensaje a su compañero o compañera que está a su lado, siempre en el oído... que los demás no escuchen. Luego este segundo estudiante, repite lo mismo hasta que el mensaje ha sido dicho en el oído del último estudiante. Cuando el mensaje ya ha sido dicho al último de la fila, él o ella debe decir el mensaje en voz alta. Este juego, puede utilizarlo para analizar y discernir sobre la comunicación y las interferencias que afectan (el chambre, por ejemplo). Material ejemplo del mensaje: *“en la siguiente sesión de educación física, don Chepito y doña Nayelly servirán horchata con pan al terminar”.*

- **El Aposento.** En círculo sentados en una silla, se coloca una silla de más, que estará libre. El que la tenga a su derecha comienza diciendo “el sitio de mi derecha está libre, quiero que se siente... Rosita” Rosita corre y se sienta en la silla libre. Quien queda a la izquierda de donde estaba sentada Rosita continúa el juego. Material: sillas o aros. 1, 2, 3
 - **Pollito Inglés.** Un niño o niña se coloca de cara a una pared y dirá: “1, 2, 3... pollito inglés”. Sus compañeros y compañeras situados en la línea de salida avanzan hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que está de cara a la pared, les ve retroceden al principio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto; y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared. Material: ninguno.
 - **La Pinza.** Al son de una canción lenta, las y los estudiantes imitan a quien lleve puesta “la pinza”. Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero o compañera. Material: una pinza para tender ropa y música.
 - **Al Medio a Bailar.** Al son de la música, en medio del círculo un niño o niña, baila al ritmo que marque la canción. El resto de sus compañeros y compañeras le imita. El reemplazo será el niño o la niña que no imite el baile. Material: la música y el medio para reproducirla.
 - **La Mano Roja.** Colocados en círculo y con música de baile, se van pasando una mano de madera o plastificada para marcar un ritmo y una acción (golpes en el pecho, subirla y bajarla...) y el resto le imita. Pasado un tiempo, se pasa la mano al que esté al lado. Material: una mano de madera.
 - **Chuchuwá.** Representar la canción “Chuchuwá”. Material: ninguno.
 - **El Limbo.** Dos sujetan una cuerda por los extremos a la altura de un metro. El resto, pasa por debajo de ésta al ritmo de la música. Se va aumentando la dificultad de forma progresiva, bajando la altura de la cuerda, hasta 50 cm. Material: una cuerda y música.
 - **La Silla.** Se forma un círculo con tantas sillas menos una, como número de participantes. Los y las participantes girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción hasta que de
- improvisado se corte la música debiendo los y las participantes buscar asiento en una de las sillas. Quien no logre sentarse, se retira del juego y se saca una silla. Así sucesivamente hasta llegar a los dos finalistas que disputarán la única silla. Ganará el que logre sentarse. Material: tantas sillas menos una como alumnos.
 - **¡Qué Risa, pero hagamos un serio!** Por parejas, sentados uno enfrente de otro, intentan mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe. Material: ninguno.
 - **Masajes.** Por parejas, con ayuda de pelotas de tenis, nos damos masajes por el cuerpo Material: pelotas.
 - **Adivina la letra.** Por parejas, uno se tumba boca abajo. Su compañero, le dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada. Material: ninguno.

3. INFORMACIÓN DE SOPORTE PARA CUARTO GRADO.

UNIDAD 1

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
Lección 1 Sesión 1	<p>Ejercitación física y menstruación.</p> <p>La actividad física moderada no parece afectar adversamente la menstruación en la mayoría de las adolescentes. Algunas inclusive reportan mejoría de la dismenorrea (menstruación dolorosa) y regulación del ciclo menstrual con la práctica regular del ejercicio.</p> <p>En un gran número de casos sobrevienen modificaciones favorables suscitadas por la actividad física moderada, por ejemplo las menstruaciones son menos abundantes, disminuyen los dolores menstruales, se regula el ciclo menstrual y disminuye o desaparece la dismenorrea.</p> <p>Es conocido que el entrenamiento físico excesivo puede ocasionar perturbaciones del ciclo con prolongación (oligomenorrea) o ausencia del ciclo (amenorrea), o retraso en la primera menstruación, pero la actividad física normal o moderada no perturba la primera menstruación, ni los ciclos o la historia obstétrica posterior, ni el parto o el climaterio. Es conocido el hecho de que mejora las condiciones del parto y hay menor cantidad de cesáreas en atletas, además mejora la densidad ósea retrasando la aparición de osteoporosis.</p> <p>¿Cuál es la actividad física moderada que se puede realizar? Todo tipo de elongaciones, movilidad articular, contracciones isométricas (sin desplazamiento), contracciones isotónicas (con desplazamientos) y poca resistencia o carga.</p> <p>¿Cómo afrontar el tabú? Una buena forma de afrontar el tabú por parte del o la docente de Educación Física, es preguntar a la alumna si realmente se siente muy mal o si su periodo es muy fuerte. De ser afirmativa la respuesta, se le debe aconsejar acudir al sistema de salud cercano a su casa; si es que en la escuela no lo hay; para que sea una profesional de la Salud quien le indique lo que debe hacer para no perder su práctica de ejercicios en esos días del mes.</p> <p>En el caso que su respuesta sea negativa, pero la alumna se siente incómoda, se le puede decir que participe en la medida que sienta que su cuerpo se lo permite. Lo más probable es que la alumna, se integre a la clase con la misma energía que lo ha hecho en otras ocasiones.</p> <p>Es más probable que una niña desarrolle una actitud positiva hacia el ejercicio durante su periodo menstrual, si no se siente incómoda como resultado de su naturaleza. Además el y la profesora, deben dar total libertad a la niña para abandonar la actividad y poder atender su higiene personal.</p> <p>Existen pocas razones para evitar la actividad física durante la menstruación. No parece existir evidencia alguna que sugiera que la actividad física deba restringirse (incluida la natación) durante la menstruación, salvo por incomodidad de la alumna.</p> <p>En síntesis se recomienda que:</p> <ul style="list-style-type: none">• En la Fase Premenstrual se practique actividades físicas moderada o pequeñas.• En la Fase Menstrual se practique actividades físicas normales o medias.• En la Fase Post menstrual se practique actividades físicas de todo tipo o grandes.• En la Fase de Ovulación se practique actividades físicas normales o medias.• En la Fase de Post ovulación se practique actividades físicas de todo tipo o grandes.• Esto ha sido corroborado por especialistas dedicados al deporte y actividad física femenina. <p>Referencia virtual: http://www.escolares.net/deporte-y-salud/actividad-fisica-y-el-ciclo-menstrual/</p>

<p>Lección 1. sesión 2.</p>	<p>“Patéale la cola”. Diseñeles el recorrido a cada columna con conos colocados en zigzag. En cada grupo se organizarán en parejas, uno de la pareja la hará de ratón, a quien se le entregará una cuerda que se la colocará en un hombro y la deberá colgar y arrastrar en el suelo. Simulará la cola del ratón. Su pareja tratará de pateársela mientras hace el recorrido establecido caminando, trotando o corriendo. Luego cambiar los roles cuando han hecho el recorrido todas las parejas de cada columna.</p>
<p>Lección 1. sesión 3.</p>	<p>“El Tren Ciego”. 1) Organice varias columnas con 6 a 8 integrantes, tomados de los codos uno tras otro y los ojos cerrados. Solo el último puede ver y dirigir el tren a un lugar determinado. 2) El último jugador empuja suavemente el codo de su compañero de adelante, hacia la izquierda o hacia la derecha de acuerdo con la dirección que debe llevar el tren.) El resto de compañeros que no ven, al recibir los estímulos táctiles, deben continuar el movimiento de los codos para llegar al destino establecido.</p> <p>Variante: Establecer varias estaciones por donde el tren pasará a recoger pasajeros. Éstos se incorporarán al tren colocándose entre sus compañeros que conforman el tren que deberán cerrar los ojos al incorporarse.</p>

UNIDAD 2

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 1 Sesiones 1 y 3</p>	<p>Articulaciones del Cuerpo Humano</p> <p>Las articulaciones forman parte del aparato locomotor. Son el punto de contacto entre 2 o más huesos, entre un hueso y un cartílago o entre un tejido óseo y los dientes. Su función es la de facilitar los movimientos mecánicos del cuerpo.</p> <p>Partes de una articulación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartílago. Es un tipo de cobertura presente en los extremos de los huesos (epífasis). Este tejido es de tipo conectivo y su función es la de evitar o reducir la fricción provocada por los movimientos. • Cápsula y membrana sinovial. Es una estructura cartilaginosa que envuelve la membrana sinovial. Esta membrana posee un líquido pegajoso y sin pigmentación que protege y lubrica a la articulación. A este líquido se lo conoce como membrana sinovial. • Ligamentos. Son tejidos de tipo conectivo, elásticos, y firmes, y cuya función es rodear la articulación, protegerla y limitar sus movimientos. • Tendones. Al igual que los ligamentos, son un tipo de tejido conectivo. Se ubican a los lados de la articulación y se unen a los músculos con el fin de controlar los movimientos. • Bursas. Son esferas llenas de líquido que tienen como función amortiguar la fricción en una articulación. Se encuentran en los huesos y en los ligamentos. • Menisco. Se halla en la rodilla y en algunas otras articulaciones. Posee forma de medialuna. <p>Las articulaciones reciben del torrente sanguíneo la irrigación, mediante las arterias articulares. Dentro de las articulaciones se hallan nervios articulares que derivan de los nervios cutáneos. Estos tienen como función principal la de informar sobre la posición del cuerpo o sus sensaciones. Por este motivo, tanto las cápsulas fibrosas como los ligamentos, poseen una gran cantidad de fibras muy sensibles al dolor.</p>

Lección 1
Sesiones
1 y 3

Para poder estudiar las articulaciones, éstas se dividen según su funcionalidad o su movilidad:

- **Articulaciones móviles (diartrosis).** Son las articulaciones más numerosas y con mayor movilidad en el organismo. También se las conoce como sinoviales. Según su tipo de movimiento se dividen en:
 - Troclear. Son similares a una bisagra y permiten realizar movimientos de flexión y extensión. Por ejemplo, la articulación del codo y los dedos.
 - Artrodias. Deslizantes o planas, permiten movimientos de desplazamientos. Su superficie es aplanada.
 - Pivote. Sólo permiten una rotación lateral y medial. Por ejemplo, articulaciones del cuello.
 - Esféricas. Tienen libertad de movimiento y su forma es redondeada. Por ejemplo, las articulaciones de la cadera.
 - Encaje recíproco o "silla de montar". Deben su nombre a que su estructura se asemeja a una silla para montar. Por ejemplo, la articulación carpo-metacarpiana del pulgar.
 - Elipsoidales. Se presentan uniendo 2 huesos irregularmente, es decir, cuando uno de los huesos es cóncavo y otro convexo.
- **Articulaciones con movilidad limitada (anfiartrosis).** Son cartilaginosas y poseen cierta de movilidad. Se dividen en:
 - Anfiartrosis verdaderas.
 - Diartroanfiartrosis.
- **Articulaciones sin movilidad (sinartrosis).** Son de tipo fibrosas y carecen de movilidad. Se clasifican en:
 - Sincondrosis.
 - Sinostosis.
 - Sinfibrosis.
- **Movimientos articulares.** Se clasifican en:
 - Deslizamiento.
 - Angulación. Clasificadas en:
 - > Flexión. Reducen el ángulo entre las partes del cuerpo o los huesos.
 - > Extensión. Aumentan el ángulo entre las partes del cuerpo o los huesos
 - > Abducción. Alejan una estructura de otra.
 - > Aducción. Acercan una estructura de otra.
 - > Circunducción. Realiza una combinación de movimientos de extensión, flexión, abducción y aducción.
 - Rotación.

Lesiones articulares más frecuentes:

- Esguinces.
- Sinovitis aguda.
- Luxaciones y subluxaciones.

**Lección 1.
Sesión 2.**

Incorporar ejercicios de acondicionamiento

**EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN Y CALENTAMIENTO EN SI
(Ejercicio de carrera ancho de la cancha con movilidad)**

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino en gran movimiento de brazos		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás		Camino elevando piernas	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo con los brazos hacia adelante y hacia atrás	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zig-zag por encima de mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas	

**Lección 1.
Sesión 4.**

Buscar la información en el anexo referido a acondicionamiento previo del organismo, que se encuentra al inicio de este apartado.

**Lección 4.
Sesión 1.**

Forma de respirar al hacer ejercicio.

Consejos para respirar correctamente a la hora de hacer ejercicio.

La respiración es fundamental a la hora de realizar ejercicio, pues así obtenemos el oxígeno necesario para que nuestras células consigan energía y puedan realizar correctamente la actividad. Aunque muchas veces este aporte de oxígeno no es el suficiente debido a una mala técnica de respiración.

Respirar es un acto que realizamos inconscientemente, ya que desde que nacemos es lo que hacemos para poder vivir. Por esta razón, es una acción en la que no reparamos y que tiene más importancia de la que realmente le damos. Respirar bien es la base de un buen rendimiento deportivo. Tenemos que tener en cuenta principios básicos para obtener grandes dosis de oxígeno.

Normalmente cuando corremos, levantamos pesas, hacemos escalada, etc. no nos concentramos en la respiración, ya que solo nos fijamos en la acción que estamos llevando a cabo y no en cómo la estamos haciendo. Es importante que a partir de ahora comencemos a controlar nuestra respiración y saber cuál es el mejor momento para tomar aire, expulsarlo y por qué parte del cuerpo.

Nosotros tenemos dos vías para obtener el oxígeno: la nariz y la boca. Aunque lo ideal es obtener el aire a través de la nariz, pues entrará depurado al organismo y expulsarlo por la boca. El modo de hacerlo cuando practicamos deporte es inspirando fuertemente por la nariz y llenando los pulmones. La expulsión de dióxido de carbono debe hacerse poco a poco y siempre por la boca. De esta manera aumentaremos el rendimiento de nuestro cuerpo.

Lección 4

Sesión 1

Si estamos realizando una carrera, es importante que nos adaptemos a un ritmo de respiración; el cual debe ser constante a lo largo de todo el tiempo que dure el ejercicio. Ya que el aporte de oxígeno no debe ser interrumpido. Lo mismo sucede cuando practicamos cualquier deporte aeróbico en el que las demandas son mayores. La mecánica debe ser la antes explicada para maximizar sus efectos.

Si por el contrario estamos llevando a cabo ejercicios de fuerza, es primordial que también controlemos la respiración y sepamos en qué momento debemos inspirar y expirar. La toma de oxígeno se producirá cuando estamos en posición relajada para nutrir a nuestras células de la cantidad necesaria para poder realizar la contracción, que será cuando expulsemos el dióxido de carbono.

Son unas reglas básicas y sencillas que si las llevamos a cabo conseguiremos aumentar nuestra potencia y maximizar de esta manera los efectos del ejercicio. Además, nuestro cuerpo funcionará mejor al estar más oxigenado.

¿Cómo recorre el oxígeno todo tu cuerpo?

El oxígeno es indispensable para el cumplimiento de todas nuestras funciones. De hecho, es imprescindible para mantenerse con vida.

Aproximadamente inhalamos cerca de 17 mil veces al día. Esta acción es inconsciente y ocurre todo el tiempo. Para que la respiración tenga lugar en el cuerpo humano, se articulan naturalmente distintos órganos internos tales como: los pulmones, el estómago, el cerebro, los huesos, la sangre y el corazón. Al respirar, los beneficios influyen básicamente en todo el cuerpo a través de los tejidos.

El oxígeno permite que las células realicen sus funciones, pero para llegar a éstas, es necesario un medio de transporte: 20 trillones de células rojas que contienen 270 millones de moléculas de hemoglobina que son compatibles con el oxígeno.

Para hacer estas células, el cuerpo utiliza materiales crudos que se encuentran en los alimentos que consumimos. Por eso el estómago es una parte primordial en el recorrido del oxígeno por el cuerpo. Durante la digestión, los alimentos se descomponen en unidades mínimas como el hierro, que influyen en el tejido hematopoyético, donde nacen las células rojas. Además, el riñón regula los niveles de células rojas mediante una hormona que aumenta su producción. Así, el cuerpo genera 2.5 millones de células rojas por segundo (cantidad equivalente a la población total de París). Todo para que el oxígeno tenga un transporte apropiado para llegar a los pulmones.

Sin embargo, antes de que el oxígeno pueda llegar a los pulmones, el cerebro interviene. El tronco encefálico envía una señal que recorre el cuerpo mediante el sistema nervioso hasta llegar a los músculos del diafragma y a los huesos de las costillas, que cuando reciben este estímulo se expanden y permiten que la presión interna de los pulmones baje, haciendo que el aire entre al cuerpo. En ese momento, las células rojas transportan el oxígeno por el sistema circulatorio hasta los pulmones y el resto del cuerpo. Pero para hacerlo, requieren del corazón. El corazón palpita cerca de 100 mil veces al día, y es gracias a su fuerza que el oxígeno alcanza a recorrer todo el cuerpo.

La perfecta coordinación del cuerpo es asombrosa. Para disciplinas como el yoga, el tai chi y la meditación, la respiración es fundamental.

<p>Lección 4. sesión 3.</p>	<p>“Aros musicales cooperativos”: Divida al grupo en parejas que a su vez, se colocan dentro de un aro. Cada estudiante sujeta un lado del aro a la altura de la cintura. Al compás de música alegre, las parejas saltan por el salón, manteniéndose dentro de sus respectivos aros. Si hay parejas con problemas para saltar, sugiéralas que lo hagan al compás de la música. Después de un momento, detenga la música y pida que se junten dos parejas y coloquen sus dos aros juntos y saltan los cuatro al compás de la música (sujetando los dos aros). Se juntan tantas parejas en los aros, como sea posible, para seguir con el juego (normalmente un máximo de 4 parejas).</p> <p>“Te vas conmigo”. Tres equipos en columnas. Un miembro de cada columna se ubica a 3 metros de su equipo. A la señal, éste corre a traer de la mano al primer compañero o compañera de su columna y corren alrededor de una señal colocada en el lugar de donde salió el primer estudiante. Regresan ambos, tomados de la mano, a traer al segundo compañero y hacen el mismo desplazamiento. Así va el juego hasta que todos van tomados de la mano y llegan al lugar de donde salió el primer estudiante.</p>
--	---

UNIDAD 3

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 2 Sesión 5</p>	<p>“El gavián”. En el predio o área para el deporte, se colocarán todos los y las participantes. En la línea divisoria del área, se colocará el o la estudiante que será el gavián. Él o ella, sin salirse de la línea, tendrá que atrapar a los demás cuando los llame; pero primero gritará “gavián” y dirá el nombre de uno de sus compañeros o compañeras, que será quien abra camino a los demás. Una vez haya pasado por la línea donde está colocado el gavián, las personas que agarre serán gaviñanes junto a su compañero y tendrán que ayudarlo a agarrar a los demás participantes, una vez que vuelvan a cambiar de campo. El juego acabará cuando todos sean capturados.</p>

4. INFORMACIÓN DE SOPORTE PARA QUINTO GRADO. UNIDAD 1

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 1 Sesión 1</p>	<p>DEPORTE Y DIGESTIÓN</p> <p>La digestión es el proceso que se desencadena en el organismo cuando comemos. Este proceso es el que permite que aprovechemos al máximo los nutrientes que nos brindan los alimentos. Este proceso requiere un tiempo y un desempeño de energía y recursos por parte del organismo. Por este motivo la concentración de sangre mientras estamos realizando la digestión disminuye, ya que aumenta en el aparato digestivo, y por ello el resto del cuerpo dispone de menos riego sanguíneo, esto es lo que hace que sea necesario tener cuidado a la hora de hacer deporte para no sufrir efectos adversos.</p> <p>Todas las actividades que realizamos con nuestro cuerpo, requieren un aporte extra de energía. Esto conlleva un aporte mayor de sangre a la parte del cuerpo que se trabaja, pues es necesario que los músculos reciban el oxígeno suficiente para poder aprovechar al máximo la energía. Por eso, la digestión es un proceso en el que la acumulación de sangre en estómago, intestinos, páncreas, hígado y demás órganos que componen el aparato digestivo aumenta. Por este motivo cuando comemos nos entra una sensación de relajación y somnolencia, que se parece a una situación de letargo, ya que la actividad del resto de partes del cuerpo disminuye.</p> <p>El problema surge cuando a la vez que realizamos la digestión llevamos a cabo otra actividad como por ejemplo correr o realizar cualquier tipo de ejercicio físico en el que el esfuerzo muscular sea elevado. Cuando ponemos a trabajar los músculos del cuerpo es necesario que éstos reciban la sangre requerida para poder hacer frente a la actividad en cuestión.</p>

<p>Lección 1. Sesión 1.</p>	<p>Sobre todo este aporte sanguíneo es mayor cuanto más grande sea el músculo, por eso a la hora de realizar actividades en las que las piernas están implicadas el requerimiento sanguíneo es mayor, y por ello debemos tener en cuenta la incompatibilidad que se produce con el proceso digestivo.</p> <p>Cuanta más cantidad de alimentos ingiramos a la hora de realizar actividades deportivas menos cantidad de sangre tendremos a nuestra disposición para poder hacer frente a ese ejercicio. Pero si forzamos a los músculos, que intervienen en ese ejercicio, a seguir haciéndolo el resultado puede ser perjudicial para el organismo, ya que sufriremos un traspaso de sangre que dejará el aparato digestivo sin apenas riego y congelará el proceso digestivo provocando una serie de trastornos y malestar en nuestro organismo.</p> <p>Esto es algunos de los riesgos que podemos sufrir al hacer deporte con el estómago lleno. Entre otros está el bajo rendimiento que obtendremos, ya que no nos encontraremos con la suficiente fuerza para afrontar el ejercicio como es debido. Por ello, lo más recomendable es ingerir el alimento dos horas antes de realizar ejercicio, de modo que el proceso digestivo haya concluido y no interferir así en la cantidad de sangre que tenemos a nuestra disposición.</p>
<p>Lección 2. Sesión 1.</p>	<p>Ejercicios físicos (anatómicos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalece el desarrollo estructural de órganos y tejidos. • Favorece el desarrollo muscular y óseo articular. • Mejora la imagen corporal. <p>Ejercicios fisiológicos (funcionalidad).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la capacidad aeróbica y cardiorrespiratoria. • Mejora la flexibilidad músculo- tendinosa • Favorece el tono muscular y la composición corporal • Favorece el desarrollo de la agilidad, balance, coordinación, rapidez, potencia muscular, capacidad anaeróbica y reacción al tiempo. <p>Ejercicios psicológicos (seguridad).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la autoestima e imagen corporal. • Seguridad en si mismo y en sus potencialidades funcionales • Mejora la capacidad de memoria y concentración. • Estimula la buena convivencia y la relaciones con los demás.

UNIDAD 2

En esta unidad no se escriben archivos de soporte, puesto que en cada sesión están establecidas las actividades.

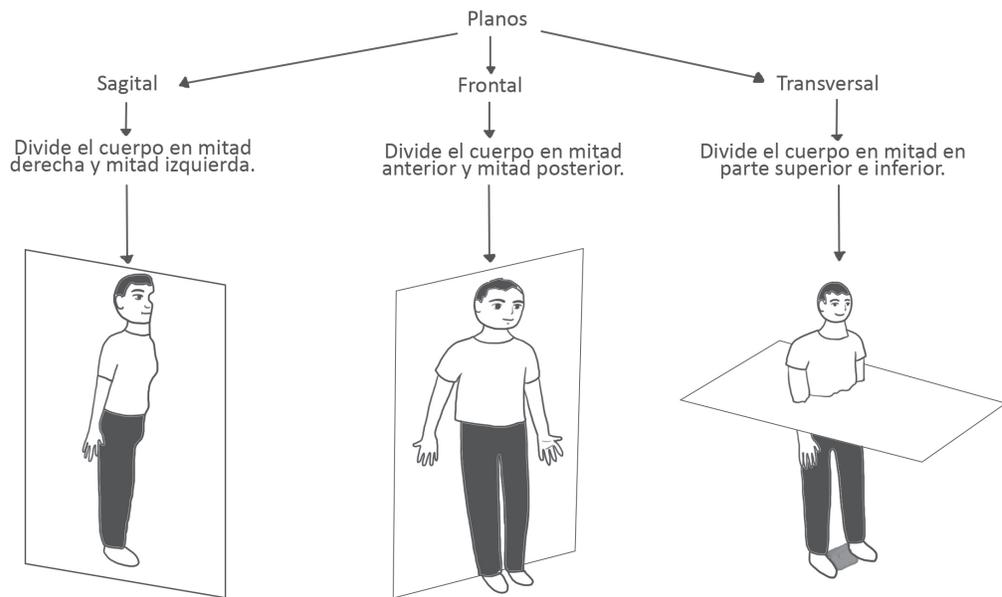
UNIDAD 3

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 1. Sesión 1.</p>	<p style="text-align: center;">ATENCIÓN PRIMARIA ANTE LESIONES LEVES EN EDUCACIÓN FÍSICA MÉTODO RICE</p> <p>En la práctica deportiva o durante la actividad física, todos hemos sufrido alguna vez algún doblón (esguince), un golpe leve, etc. ¿qué tenemos que hacer en esos casos? obviamente antes de acudir al médico o fisioterapeuta para que nos haga las pruebas y tratamiento adecuado. La respuesta es simple y fácil, se llama método rice, vamos a ver en que consiste. El método rice es sencillo de recordar.</p> <p>Se denomina rice por sus siglas en inglés: rest (reposo) ice (hielo) compression (compresión) y elevation (elevación).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reposo: esta parte es fundamental. en el momento en el que suframos una lesión debemos cesar nuestra actividad física ya que el cuerpo necesita tiempo de descanso para poder recuperarse. • Hielo: consiste en aplicar hielo sobre la lesión, evitando siempre el contacto directo con la piel para evitar quemaduras. Con el hielo buscaremos la función analgésica, y la disminución de la hemorragia por vasoconstricción en el sitio de la lesión. • Compresión: el objetivo es disminuir la irrigación de la sangre en el área lesionada. se puede utilizar un vendaje sin apretar demasiado para no bloquear la circulación sanguínea. • Elevación: con la elevación del miembro lesionado se busca reducir la presión arterial de la zona lesionada, buscando que se reduzca la inflamación y disminuya el dolor. <p>Hay que tener en cuenta que el método rice es eficaz para lesiones leves y como tratamiento de primeros auxilios.</p>
<p>Lección 2. Sesión 1 y 2.</p>	<p>PLANOS Y EJES DEL CUERPO HUMANO</p> <p>La Terminología anatómica es considerada como la nomenclatura La Terminología anatómica es considerada como la nomenclatura general que define la estructura corporal en el espacio. Así pues, a partir de ella es posible situar un segmento corporal en el espacio, ubicar una región y describir cambios espaciales.</p> <p>Para ello, la posición anatómica adoptada es de pie, con el cuerpo en posición vertical, los brazos a los lados del cuerpo y las palmas de las manos hacia adelante. A través del cuerpo se trazan planos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plano sagital o plano medio: divide el cuerpo de delante hacia atrás en dos mitades simétricas, derecha e izquierda. • Plano frontal o coronal: divide el cuerpo lateralmente de lado a lado en dos mitades, anterior y posterior. • Plano horizontal o transversal: divide el cuerpo horizontalmente en dos partes superior (cranial) e inferior (caudal).

Lección 2.
Sesión
1 y 2.

A través de las direcciones anatómicas, podemos designar localizaciones en esos planos:

- **Medial:** Todo lo que está cerca del plano medio.
- **Lateral:** Todo lo que está situado más lejos del plano medio.
- **Anterior o ventral:** Todo lo que está cerca de la superficie anterior del cuerpo.
- **Posterior o dorsal:** Todo lo que está más cerca de la superficie posterior.
- **Superior o craneal:** Lo que está situado cerca del extremo superior del cuerpo.
- **Inferior o caudal:** Lo que está situado más cerca del extremo inferior.
- **Proximal:** Las partes situadas más cerca del punto de inserción del miembro al cuerpo.
- **Distal:** Las partes más alejadas del punto de inserción del miembro al cuerpo.
- **Palmar:** se refiere a todo lo relacionado con la palma de la mano.

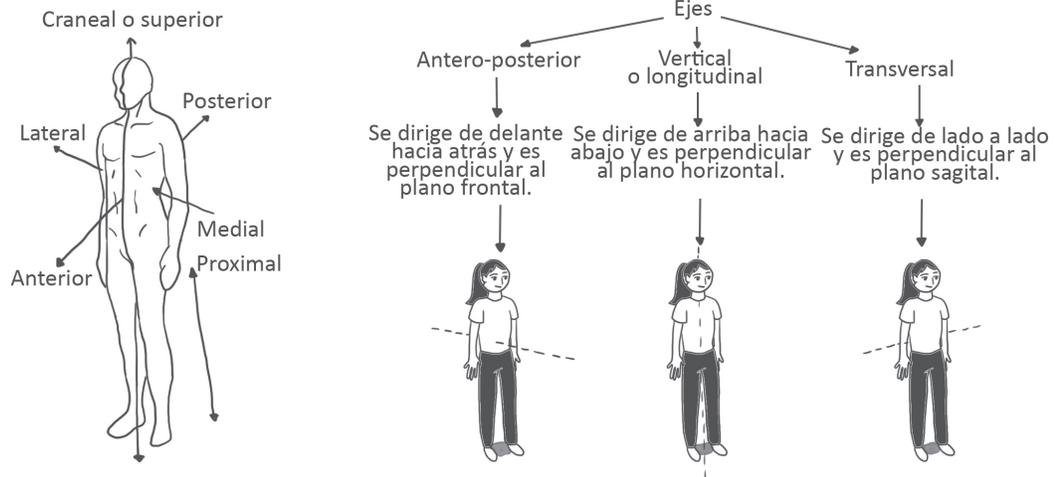


Cuando las personas se mueven, generalmente lo hace en estos planos, que se corresponden con tres ejes de movimientos y que se encuentran en un ángulo de 90° , con respecto a ellos. Esto permite clasificar los movimientos. Aunque cada movimiento articular puede clasificarse dentro de un plano y eje específico. Por regla general, nuestros movimientos no se producen enteramente dentro de uno solo, sino que se llevan a cabo como una combinación de movimientos desde más de un plano y eje. Además en el cuerpo se pueden trazar la cantidad de paraplano (planos paralelos) que sean convenientes, de acuerdo a las articulaciones que se encuentran en actividad.

Ejes que permiten clasificar los movimientos de la persona.

- **Eje Transversal:** Es el eje imaginario que pasa por el cuerpo de derecha a izquierda y se relaciona con el plano sagital.
- **Eje longitudinal:** Es el eje imaginario que pasa de arriba hacia abajo y se relaciona con el plano transversal u horizontal.
- **Eje antero-posterior:** Es el eje imaginario que pasa por el cuerpo de adelante hacia atrás, se relaciona con el plano frontal.

Lección 2.
Sesión
1 y 2.



Movimientos existentes en los Planos y Ejes del Cuerpo Humano

Plano	Eje	Movimientos
Sagital	Transversal	Flexión y extensión
Frontal	Antero - posterior	Abducción y aducción
Transversal	Longitudinal	Movimiento de rotación

Lección 4.
Sesión 1.

TIEMPO DE REACCIÓN

Habilidad cognitiva. Neuropsicología.

¿Qué es el tiempo de reacción o tiempo de respuesta?

El tiempo de respuesta o tiempo de reacción hace referencia a la cantidad de tiempo que transcurre desde que percibimos algo hasta que damos una respuesta en consecuencia. Por tanto, es la capacidad de detectar, procesar y dar respuesta a un estímulo.

El tiempo de respuesta depende de varios factores:

- **Percepción:** Ver, oír o sentir el estímulo, con seguridad es esencial para tener un buen tiempo de reacción. En una carrera de atletismo, cuando el juez da el disparo de salida, el sonido llega a los oídos de los y las atletas (perciben el estímulo).
- **Procesamiento:** Es necesario centrarse y entender bien la información para un adecuado tiempo de reacción. Siguiendo el ejemplo anterior, los y las corredoras, al percibir la señal de salida, la distinguen del ruido ambiente y entienden que pueden empezar a correr (procesan el estímulo).
- **Respuesta:** La agilidad motora es necesaria para actuar ante el estímulo y tener un buen tiempo de respuesta. Cuando los atletas han percibido y procesado correctamente la señal, empiezan a mover las piernas (dan respuesta al estímulo).

Lección 4.
Sesión 1.

Si alguno de estos procesos se ve alterado, el tiempo de respuesta se verá afectado en consecuencia. Es decir, si un atleta tuviese un mal tiempo de respuesta, estaría en desventaja con el resto de competidores. Además, el tiempo de respuesta incluye necesariamente un componente motor, a diferencia de la velocidad de procesamiento. Es por esto que tener un buen tiempo de reacción se identifica con tener buenos reflejos.

En el ejemplo, la cadena de procesos (percibir, procesar y responder) se lleva a cabo en cuestión de milisegundos, pero el tiempo de respuesta puede variar dependiendo de diferentes factores:

- **Complejidad del estímulo:** Cuanto más complejo sea, más cantidad de información habrá que procesar, por lo que habrá que emplear más tiempo en ello.
- **Familiaridad, preparación y expectativas:** Si hay que responder a estímulos conocidos y a los que ya has dado respuesta anteriormente, el tiempo dedicado a procesar la información es menor. Cuánto menos información nueva haya que procesar, más rápida será nuestra respuesta. Si, como en el ejemplo de atletismo, esperas la aparición del estímulo (los atletas saben que van a dar la señal), el tiempo de reacción será aún menor.
- **Estado del organismo:** Algunos factores que pueden afectar negativamente al tiempo de respuesta son la fatiga, la atención (estar adormitado), una alta temperatura, la edad avanzada o, incluso, el consumo de comidas copiosas o de sustancias como el alcohol u otras drogas. Pueden afectar negativamente tanto a la detección del estímulo, como a su procesamiento, como a la respuesta.
- **Modalidad sensorial estimulada:** El tiempo de respuesta es menor cuando el estímulo que desencadena la respuesta es auditivo que cuando es visual, ya que los estímulos auditivos requieren un procesamiento menor. Cada modalidad sensorial conlleva un tiempo de respuesta distinto.

Además de los factores explicados, el tipo de estímulo que procesemos también afectará a nuestro tiempo de respuesta:

- **Simple:** hay una respuesta a un único estímulo. Por ejemplo, pulsar la barra espaciadora cuando aparezca en la pantalla del ordenador cualquier palabra.
- **De elección:** hay distintas respuestas a distintos estímulos. Por ejemplo, pulsar la flecha izquierda del teclado si aparece una palabra en inglés y pulsar la flecha derecha del teclado si aparece una palabra en castellano.
- **De selección:** hay distintos estímulos, pero sólo tenemos que responder a uno de ellos. Por ejemplo, pulsar la barra espaciadora sólo cuando aparezca una palabra en castellano. Si aparece en inglés, no tocamos ninguna tecla.

¿Por qué es tan importante el tiempo de reacción y cómo afecta a nuestra vida?

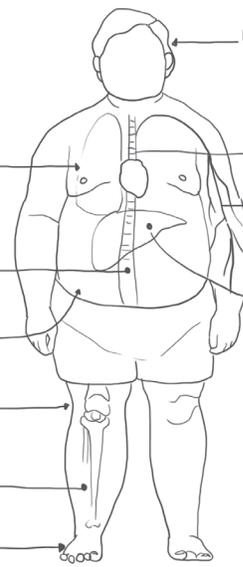
Un buen tiempo de respuesta nos permite ser ágiles y eficientes a la hora de responder ante estímulos y situaciones. En una conversación, durante la conducción, en un deporte... Un tiempo de respuesta adecuado nos reporta beneficios, pero es necesario que procesemos correctamente la información: Si nos hacen una pregunta en una entrevista, lo que se espera es que respondamos rápido y bien. Con otros ejemplos, como imprevistos en el coche o un buen desempeño en un deporte, ocurre del mismo modo: ni vale solo con hacerlo rápido, ni vale con hacerlo bien; tiene que hacerse de ambas formas al mismo tiempo. Afortunadamente, el tiempo de respuesta es algo que se puede entrenar y mejorar.

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 4. Sesión 1.</p>	<p>Juego “Sostén mi aro” todos en círculo y cada uno un aro en su mano derecha puesto sobre el piso verticalmente. A la señal, todos los estudiantes sueltan su aro y avanzan hacia la derecha a sostener el aro que dejó el compañero de su derecha, tratando que no caiga al piso. Hacer varios intentos hasta que todo el grupo lo haga sin fallar.</p>
<p>Lección 5. Sesión 1.</p>	<p>El vampiro vegetariano: Se seleccionan 4 a 5 niños con una botella plástica cada uno en la mano. Serán los vampiros que se alimentan de tomates (el resto de estudiantes), en lugar de sangre. Cada vez que capturen a un tomate lo tienen que sorber de forma simbólica, dejando al tomate “aguado” y tumbado en el suelo. La forma de que el tomate pueda volver a tener vitalidad es que un compañero o compañera simule regarlo con agua. Cada equipo de vampiros tiene 3 minutos para intentar comer todos los tomates posibles.</p>
<p>Lección 5. Sesión 2.</p>	<p>El país de piedra. Se eligen 4-5 estudiantes que serán los y las duendecillas traviesas, que tendrán la capacidad de convertir en piedra -estatua- a todo aquel que toque la pelota que llevan en las manos. Por suerte también existe un o una duendecillabuena que lleva una varita mágica en la mano y que no puede ser convertido en piedra. Con ella puede salvar a todo aquel que haya sido convertido en piedra con un suave toque de su varita mágica -una varita de goma espuma-. Cada equipo de duendecillos traviesos tiene un tiempo de 3 minutos para intentar lo imposible: convertirlos a todos en piedra.</p> <p>¿Qué es el mimo? La palabra griega “mimo” significa imitación de la realidad. El mimo imita la vida que ve. Al principio era una forma hablada y cantada, además de corporal. Suelen emplearse una serie de palabras asociadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mímica: conjunto de gestos corrientes y otros ligados a la expresión artística. • La obra representada también puede denominarse mimo, otras veces como mimodrama y a veces como pantomima. <p>Según la RAE se trata de un: <i>“actor, intérprete teatral que se vale exclusiva o preferentemente de gestos y de movimientos corporales para actuar ante el público.”</i></p> <p>La Mímica, es el arte de expresarse mediante el gesto y el movimiento, prescindiendo de la palabra o lenguaje verbal. El mimo utiliza todos los elementos del cuerpo para expresar la información, pero sin emitir una sola palabra.</p> <p>Los mimos son artistas que necesitan entrenar con profusión las distintas partes de su cuerpo con el fin de transmitir la información deseada a las personas que les observan. Resaltar que el simbolismo o código específico y fuerte tecnificación lo convierten en una actividad muy repetitiva, que exige una enseñanza directiva y analítica con poco margen a la espontaneidad.</p> <p>En palabras de Marcel Marceau <i>“la palabra tiene más posibilidades de expresión; puede mentir, tener doble sentido, doble intención. El mimo debe sujetarse a un proceder claro y visible. No debe proponer enigmas, debe ser inmediatamente entendido y atrapar al espectador por las formas, la belleza y el contenido del mensaje”</i>. Marcel define al mimo como el arte del silencio.</p> <p>Infórmese más en : http://www.garuyo.com/teatro/caracteristicas-de-un-mimo-tecnicas</p>



5. INFORMACIÓN DE SOPORTE PARA SEXTO GRADO.

UNIDAD 1

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS		
<p>Lección 1. Sesión 1.</p>	INFORMACIÓN DE ALIMENTOS BENEFICIOSOS Y NOCIVOS.		
	<p style="text-align: center;">ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA NIÑOS y NIÑAS</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Cereales, sus derivados y legumbres secas. Aportan carbohidratos y fibra.</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Verduras y frutas Son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de minerales.</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Leche, yogurt y queso Ofrecen proteínas completas de alto valor y son fuente principal de calcio.</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Carnes y huevos Ofrecen las mejores proteínas y todas aportan gran cantidad de hierro.</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Aceites, semillas y frutas secas Son fuente principal de energía y vitamina E. Los aceites son necesarios.</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Azúcar y dulces Brindan energía, pero no aportan sustancias nutritivas indispensables.</p> </div> </div> </div>	<p style="text-align: center;">NO ACONSEJABLES</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p style="margin-left: 10px;">Embutidos</p> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p style="margin-left: 10px;">Gaseosas</p> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p style="margin-left: 10px;">Productos salados</p> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p style="margin-left: 10px;">Alimentos fritos</p> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p style="margin-left: 10px;">Dulces</p> </div> </div>	<p style="text-align: center;">POSIBLES COMPLICACIONES EN NIÑOS Y NIÑAS CON OBESIDAD</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>Disminución de la autoestima</p> <p>Depresión</p> <p>Apnea de sueño</p> <p>Acentuación de desviaciones de columna</p> <p>Estrías en la piel</p> <p>Aumento de lesiones en articulaciones</p> <p>Dolores óseos</p> <p>Pie plano</p> </div> <div style="flex: 2; text-align: center;">  </div> <div style="flex: 1;"> <p>Desarrollo puberal acelerado y aumento de talla</p> <p>Hipertensión</p> <p>Aumento del colesterol malo y de los triglicéridos</p> <p>Aumento del nivel de glucosa en sangre: un problema para el hígado y riesgo de diabetes</p> <p>A largo plazo, la obesidad podría asociarse con enfermedades cardiovasculares, mal de Alzheimer y osteoporosis.</p> </div> </div>
	<p>LISTADO DE LOS MEJORES ALIMENTOS.</p>		
	<p>1. Bayas. En botánica, una baya es el tipo más común de fruto carnoso simple; en el cual la pared entera del ovario madura generalmente, en un pericarpio carnoso y comestible. Ejemplos de bayas son la uva y el tomate. Pero, muchas otras frutas comunes se consideran botánicamente como bayas: los hesperidios como la naranja y el limón son bayas modificadas; el caqui, la berenjena, la guayaba y el pimiento son consideradas también como bayas. Las bayas, además de ser ricas son saludables, ya que aportan vitaminas A, C y E. Estas vitaminas, tienen la función antioxidante, lo que disminuye el riesgo de padecer ciertas enfermedades y ayuda a preservar la fuerza muscular con la edad.</p> <p>Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres, que aparecen en el cuerpo como consecuencia del ejercicio físico intenso, la contaminación ambiental, el tabaquismo, las infecciones, el estrés, dietas ricas en grasas y la sobreexposición al sol. A la hora de elegir las bayas, se debe optar por aquellas con color intenso, como las moras, las frambuesas y los arándanos. Éstas se pueden incorporar perfectamente al vaso de cereales en el desayuno o comer como golosinas durante el día.</p> <p>2. Verduras crucíferas. Los vegetales crucíferos, como el brócoli, la col y el coliflor, entre otros, tienen una mayor concentración de fibra y antioxidantes comparados con otras verduras. Al igual que las frutas, todas las verduras son buenas para la salud porque aportan distintos tipos de vitaminas y minerales, aunque si se debe elegir, por regla las verduras de color “más oscuro” son mejores.</p>		

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 1. Sesión 1.</p>	<p>Las verduras son ideales para armar ricas ensaladas o como guarnición para las carnes. También, pueden incorporarse como bocaditos entre comidas cuando aparece el hambre: rodajas de zanahoria, tomates y cebollas en vinagre son una opción.</p> <p>3. Pasta. Si bien cuando se trata de carbohidratos, es preferible consumir el grano entero y no refinado. Las pastas hechas en base a harinas de grano, son la mejor opción para cargarse de energía; antes de practicar algún deporte o competencia gracias a su fácil digestión.</p> <p>El cuerpo quema carbohidratos como combustible, grasas y proteínas también; pero, debe convertirlos en carbohidratos primero, lo que es más trabajoso para el cuerpo. La pasta recomendable no contiene rellenos y se puede acompañar con alguna salsa roja.</p> <p>4. Nueces. Toda dieta balanceada debería incluir frutos secos, debido a que son una combinación natural de proteínas y grasas saludables. Las nueces y sus productos derivados son especialmente recomendables porque son fáciles de digerir y ayudan a equilibrar el azúcar en la sangre cuando se combina con hidratos de carbono. Por ejemplo, si se unta el pan con mantequilla de nuez, maní o almendra, la proteína y la grasa pueden ayudar a mantener los hidratos de carbono durante un período más largo de tiempo, de una manera no invasiva que no cause malestar estomacal.</p> <p>Las nueces, además, aportan gran cantidad de fibra y magnesio, que facilita la entrega del calcio y el potasio a los músculos. Pero, cuidado, porque tienen muchísimas calorías. No se deben comer más de tres o cuatro al día para evitar engordar.</p> <p>5. Leche chocolatada. Un estudio estableció que la leche chocolatada es beneficiosa después de entrenamientos intensos, debido a su contenido de carbohidratos y proteínas.</p> <p>Muchos creen que luego del ejercicio físico es necesario ingerir una gran cantidad de proteínas, cuando en realidad hacen falta carbohidratos simples con un poco de proteínas. Esto se puede conseguir tranquilamente en un vaso de leche con chocolate bajo en grasas. Además, la cafeína del chocolate dilata y relaja los vasos sanguíneos, ayudando a que la sangre rica en oxígeno llegue a los músculos más rápido y fácil.</p> <p>6. Pescado. El pescado es imprescindible en la dieta. Es un alimento con tantas proteínas como la carne. Es rico en vitaminas y minerales pero además, algunas variedades de pescados (como el Salmón) son también una importante fuente de Omega 3, que son ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular. Diversos estudios avalan las ventajas su consumo.</p> <p>7. Legumbres. La soja, las lentejas y los frijoles, entre otras semillas de plantas leguminosas, son ideales para atletas, por su alto contenido en proteínas de origen vegetal y de minerales. Si bien no tienen tantas proteínas como las carnes, estas no contienen grasas saturadas y sí fibras, lo que ayuda a sentirse saciado por más tiempo. Se pueden agregar en ensaladas, rellenos o hacer pastas como el humus.</p> <p>8. Banana. Cada banana tiene sólo cien calorías y aporta azúcar fácil de digerir y electrolitos naturales. Es ideal para consumir antes del ejercicio físico, ya que durante el mismo expulsarás electrolitos del cuerpo. Una banana puede aportar el potasio necesario para evitar calambres o espasmos musculares. Además, combinados con su fibra, los tres azúcares naturales que contiene (sucrosa, fructosa y glucosa) son una inyección instantánea y sostenida de energía.</p> <p>9. Agua. El agua se considera un alimento porque contiene nutrientes, como los electrolitos (que se mencionan en el párrafo anterior), los cuales se pierden en cantidad cuando hay sudoración durante la actividad física. Por eso es tan importante su consumo, sobre todo después de hacer deportes.</p>

**Lección 1.
Sesión 1.**

Diariamente, es bueno consumir entre dos y tres litros de agua. No significa que deba tomar esa cantidad de líquido. El agua también se incorpora al cuerpo, mediante otros alimentos (todos, salvo los aceites), el aire, e incluso se produce dentro del organismo como consecuencia de múltiples reacciones metabólicas.

Se debe poner atención a la deshidratación, aunque sea mínima, ya que produce debilidad, desconcentración, pérdida del apetito, dolor de cabeza, irritabilidad, y alteraciones cardiocirculatorias.

LISTADO DE CINCO COMIDAS QUE PERJUDICAN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE ATLETAS.

1. Suplementos proteicos y barras luego del entrenamiento. Los productos orientados a deportistas como las cápsulas, batidos o barras proteicas que se consumen luego de cada entrenamiento no son la mejor opción para el cuerpo. Según la nutricionista deportiva Bárbara Lewin, "luego del entrenamiento, los atletas creen que tienen que tomar un batido de proteínas y eso es un error. Lo que el cuerpo necesita realmente es carbohidratos y una pequeña cantidad de proteínas".

Esto es así, porque las proteínas solas no desarrollarán fibra muscular y para hacerlo necesitan de los carbohidratos. De lo contrario, las proteínas serán lo único con lo que deberá trabajar el cuerpo, haciendo que los riñones sean exigidos más de lo que deberían. Por otro lado, cuando se ingieren proteínas que el cuerpo no necesita, simplemente no las consume. El resultado es que quedan almacenadas y se convierten en grasa, además de producir deshidratación y pérdida de calcio. *El mejor método para ingerir las proteínas que el cuerpo necesita es alimentarse con bananas, carne, pescado, pastas, huevos o frutos secos.*

2. Las barras de cereales. La granola resulta una forma de alimentación saludable porque se compone de avena y otros elementos nutritivos como frutos secos y semillas. Sin embargo, las barras de cereales (procesadas a nivel industrial) que se venden en supermercados a menudo contienen otros aditivos como altos niveles de azúcar, chispas de chocolate o caramelo, que aumentan sus calorías.

Por ejemplo, cada barra de 140 calorías contiene cuatro gramos de grasas saturadas, soja parcialmente hidrogenada o aceite de almendras de palmera, lo cual la configura como un obstructor de arterias y reductor del colesterol bueno (que remueve la grasa de las paredes de las arterias) al tiempo que aumenta el colesterol malo, alojándose en las paredes arteriales. *La mejor opción es consumir sólo las barras de cereal que fueron hechas de forma natural.*

3. Los energizantes y la cafeína. Con frecuencia, las bebidas energizantes aparecen como promotoras de actividades deportivas, en muchos casos extremas, y se posicionan como un complemento que puede otorgar poder al atleta. Sin embargo, este tipo de productos contienen grandes cantidades de azúcar y cafeína, que no son saludables para el cuerpo.

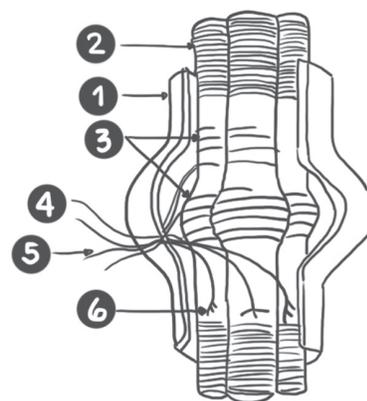
En este sentido, no se tiene en cuenta que la cafeína no es el único estimulante presente en estos productos, sino que además tienen (por ejemplo) extracto de semilla de guaraná, que posee cafeína de manera natural y se ha visto relacionada con hospitalizaciones como consecuencia del exceso de su ingesta. Por otra parte, un alto consumo de cafeína puede producir deshidratación, náuseas y dolores de cabeza, lo que afecta el desempeño físico en el entrenamiento o en una competición. Además, si bien una taza de café no le hará daño al cuerpo, si se le incorpora leche, crema y azúcar, las calorías de éste serán más y la bebida resultará más pesada al organismo.

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 1. Sesión 1.</p>	<p>4. Grasas saturadas y frituras. Evadir alimentos grasosos como hamburguesas, panceta, carnes rojas, papas fritas, salchichas o jamón, y aderezos como la mayonesa, ayudará a que el cuerpo esté más liviano y tenga un mejor desempeño.</p> <p>El problema con las grasas saturadas es que toman demasiado tiempo para digerirse y generan malestar, por tanto, su consumo provocará que el ejercicio físico cueste y exija un esfuerzo mayor que puede derivar en lesiones. Sin contar que el exceso de estas comidas produce el aumento del colesterol que con el tiempo traerá problemas de salud.</p> <p>5. Bebidas gaseosas y bebidas enlatadas. Evitar bebidas carbonatadas y con preservantes, porque afectan los riñones, el estómago y el sistema nervioso.</p>
<p>Lección 4. Sesiones 1, 2 y 3.</p>	<p>Los Receptores Musculares; Huso muscular y Órgano tendinoso de Golgi.</p> <p>Los tendones y los músculos trabajan en sinergia con el cerebro y el sistema nervioso. Las terminaciones musculares son mecanorreceptores de la sensibilidad tejidual profunda, que detectan una deformación mecánica. Los músculos y tendones tienen cantidad abundante de dos tipos especiales de receptores: los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi. La principal diferencia entre ambos es que mientras el huso detecta la largura relativa del músculo, el órgano tendinoso detecta la tensión muscular.</p> <p>Huso muscular. Cada huso se localiza alrededor de 3 a 10 pequeñas fibras musculares intrafusales, afiladas en sus extremidades y que se insertan en las vainas de las fibras musculares esqueléticas extrafusales adyacentes.</p> <p>La porción receptora del huso muscular está localizada en la parte media, entre las 2 extremidades, donde las fibras musculares intrafusales no tienen cualquiera de los elementos contráctiles.</p> <p>El huso muscular está formado por una cápsula fusiforme de tejido conjuntivo fibroso, que rodea a un grupo de 8 a 15 fibras musculares delgadas que se conocen como intrafusales que pueden ser las fibras de la bolsa nuclear fusiformes, con un agregado central de núcleos y las fibras de cadena nuclear de un ancho uniforme y núcleos dispuestos en cadena:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El huso muscular puede ser estimulado de dos maneras diferentes: por el estiramiento de todo el músculo y por la contracción de las porciones terminales de las fibras intrafusales. • Se observa dos tipos de terminaciones sensoriales en la región receptora del huso muscular: la terminación primaria (<i>en el centro de la zona receptora, una fibra grande envuelve las porciones centrales de las fibras intrafusales, formando esta terminación que transmite impulsos hacia la médula a una velocidad de 100m/s</i>) y la terminación secundaria (<i>dos fibras nerviosas sensoriales más pequeñas inervan la región receptora en cada lado de la terminación primaria; pueden ser llamadas también como terminaciones en ramo de flores</i>). <p>Este receptor sensorial propioceptor, tiene la función de inhibir la musculatura antagonista al movimiento que se produce y esto se provoca mediante la relajación del antagonista para que el movimiento se pueda realizar de forma eficiente.</p> <p>La información que mandan los husos musculares al sistema nervioso central, hace también que se estimule la musculatura sinergista al músculo activado, ayudando a una mejor contracción.</p>

Lección 4,
sesiones
1, 2 y 3.

HUSO MUSCULAR

1. Cápsula o envoltura del huso.
2. Fibras intrafusales.
3. Terminales nerviosos anulo-espinales.
4. Fibras aferentes que se dirigen a la médula espinal.
5. Fibras eferentes que vienen de la médula espinal.
Corresponden a los axones de las moto neuronas.
6. Terminales nerviosos de las neuronas eferentes. Se ubican sobre la parte contráctil de las fibras intrafusales.



En resumen, facilita a los agonistas e inhibe a los antagonistas.

Cuando la porción receptora del huso muscular es estirada lentamente, el número de impulsos transmitidos, tanto por la terminación primaria como por la secundaria, aumenta casi directamente en proporción al grado de estiramiento, y las terminaciones continúan transmitiendo esos impulsos durante muchos minutos. Ese efecto es llamado como la respuesta estática del receptor del huso y significa simplemente que tanto la terminación primaria como la secundaria, continúan transmitiendo sus señales durante todo el tiempo que el receptor permanece estirado.

- Como sólo las fibras intrafusales del tipo con cadena nuclear son inervadas por terminaciones tanto primaria como secundaria, se cree que esas fibras con cadenas nucleares sean responsables por la respuesta estática. Cuando el largo del receptor del huso aumenta súbitamente, la terminación primaria (pero no la terminación secundaria) es estimulada.
- Ese estímulo excesivo de la terminación primaria es llamado como la respuesta dinámica, que significa que la terminación primaria responde de forma extremadamente activa a la rápida velocidad de modificación del largo.

Los dos tipos de movimientos:

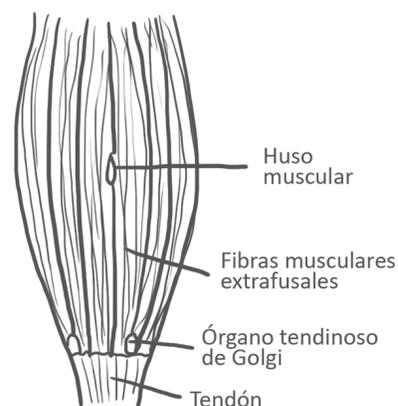
- Inmediatamente después de ser detenido el aumento de largura del receptor, la frecuencia de descarga de los impulsos vuelve a nivel muy bajo, correspondiente a la respuesta estática.
- Al contrario, cuando hay el acortamiento del receptor del huso, esa modificación disminuye momentáneamente la frecuencia de impulsos provenientes de la terminación primaria. Por lo tanto, la terminación primaria envía al sistema nervioso central, señales de gran intensidad alertándolo sobre cualquier alteración del largo del área receptora del huso.

El órgano tendinoso de Golgi. Se sitúan dentro de los tendones musculares e inmediatamente delante de sus inserciones en las fibras musculares.

Es un órgano estimulado por la tensión producida por ese pequeño haz de fibras musculares. El órgano tendinoso tiene una respuesta dinámica y una respuesta estática. Responde con intensidad cuando la tensión del músculo aumenta súbitamente, pero dentro de una pequeña fracción de segundo él órgano tendinoso de Golgi se acomoda en un nivel inferior de disparo constante, que es casi directamente proporcional a la tensión muscular.

**Lección 4,
sesiones
1, 2 y 3.**

- Así, el órgano tendinoso de Golgi proporciona al sistema nervioso una información instantánea del grado de tensión de cada pequeño segmento de cada músculo.
- Las fibras del tipo Ib. transmiten señales tanto para las áreas localizadas de la médula como para las áreas cerebrales distantes, tales como el cerebelo y córtex cerebral por medio de vías largas, tales como los haces espino-cerebelares y otros haces para el córtex cerebral.
- La señal local en la médula estimula la inter neurona inhibitoria única que por su parte, inhibe la moto neurona anterior. Ese circuito local inhibe directamente el músculo individual, sin afectar los músculos adyacentes.
- A veces, el reflejo causado por la estimulación del órgano tendinoso cuando es sometido a un aumento de la tensión muscular es enteramente inhibitorio (las señales son transmitidas hacia la médula espinal para causar efectos reflejados en el propio músculo estimulado), exactamente lo contrario al reflejo del huso muscular.
- Otra probable función del reflejo del órgano de Golgi es la de esqualizar las fuerzas contráctiles de las fibras musculares dispersas, es decir, las fibras que están ejerciendo tensión excesiva son inhibidas, mientras las que están ejerciendo tensión muy baja, ellas son más estimuladas.



TESTS PARA MEDIR LA CAPACIDAD DE FLEXIÓN DEL TRONCO, CADERA, HOMBROS

1. Test de flexión profunda del tronco. Para llevar a cabo este test, póngase de pie y con las piernas juntas con las puntas de los dedos en el filo de una grada. A continuación se realiza una flexión del tronco tratando de llegar lo más abajo posible sobrepasando con las manos el nivel de los dedos de los pies, sin movimientos bruscos o rápidos, sin adelantar una mano más que la otra y sin levantar la planta de los pies del suelo parcial o totalmente. Con una regla graduada en centímetros, mida cuanto rebasan la punta de los dedos de las manos el nivel de los pies y el resultado es el nivel de flexibilidad del tronco o columna vertebral.

2. Test de flexibilidad de las caderas. En posición de sentado, con las piernas juntas y extendidas y los pies haciendo ángulo recto con las piernas. Los brazos y manos extendidas y paralelos entre sí, levantados a la altura de las axilas. A continuación se realiza una flexión del tronco tratando de sobrepasar la punta de los dedos de los pies con la punta de los dedos de las manos. Medir cuantos centímetros pasan de los pies con una regla graduada en centímetros. Registrar los resultados de cada estudiante en la nómina respectiva. El resultado es el nivel de flexibilidad de las caderas.

3. Test de flexibilidad de hombros. Materiales y equipo: Colchón para ejercicios o trozo de cartón que sustituya. Un trozo de madera como regla de aproximadamente 30 centímetros, una regla de madera o metal marcada con 100 cm.

Área de la prueba: Cualquier salón que posea suelo liso y donde se puedan alojar un promedio de 30 niños y niñas.

**Lección 4,
sesiones
1, 2 y 3.**

Procedimiento:

- El niño o la niña se acuesta en posición prona (boca abajo) sobre el suelo, con sus brazos totalmente extendidos y una regla sostenida entre ambas manos.
- El mentón y la región delantera o frente de la cabeza deben estar en contacto con el suelo mientras un compañero o compañera, presiona contra el suelo los glúteos (sentaderas) y piernas del estudiante que se examina.
- Al comenzar la prueba, se le instruye al participante que levante lo más alto posible sus brazos, manteniendo una regla en sus extremos con ambas manos en posición horizontal. Durante este movimiento, el cuerpo debe mantenerse en contacto con el suelo.
- El o la docente, mide la distancia o altura (en pulgadas o centímetros) que se encuentra entre el suelo y la regla sostenida por el o la estudiante.
- Regrese ahora a la posición inicial.
- Se permitirán tres intentos, registrando la mayor distancia lograda.

Puntaje e interpretación: La puntuación final se registrará como aquel intento que obtuvo la mayor distancia entre el suelo y la regla o más allá de los dedos de los pies. Anote los resultados de la prueba en la Hoja para la Colección de los Datos.

**Lección 4.
Sesión 4.**

“Quitarse el sombrero” Es un juego de flexibilidad divertido para niños y niñas en parejas. Colocados de dos en dos, cada uno con un sombrero en la cabeza y colocados por parejas frente a frente con las piernas estiradas y abiertas. El juego consiste en que cada uno debe de tratar de quitar el sombrero de la cabeza del otro sin perder el suyo propio.

De esta forma, los niños y las niñas desarrollan la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera, así como de los músculos abductores en las piernas. También se potencian con este juego los músculos abdominales. Una variante es tratar de realizar lo mismo, pero con una mano en la espalda, por ejemplo.

“La Regata” Para este juego, se coloca a los niños y niñas divididos en dos filas. De esta forma, el primero de cada fila, debe agarrar una pelota y pasarla a su compañero de atrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño o niña debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero o compañera de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila.

Este juego permite realizar múltiples variantes, ya que los niños y niñas pueden cambiar la forma en la que pasan la pelota. Así, pueden probar a pasar la pelota por debajo de los pies, o por encima de la cabeza, de uno a otro lado, etc.

“El Alfabeto” Para este juego debe de dividir al grupo de estudiantes en grupos de cuatro. A continuación, asigne una letra del alfabeto para cada uno de los grupos; los y las estudiantes deberán formar con sus cuerpos dicha letra. De esta forma, los niños y las niñas pueden mejorar su flexibilidad al trabajar en equipo para estirar sus cuerpos cuando formen la letra asignada. Luego, el resto de los grupos deben de adivinar de qué letra se trata.

“El Limbo” Con este juego sus estudiantes pueden mejorar la flexibilidad en la espalda y la cadera. Para llevar a cabo este juego, dos estudiantes deben encargarse de sostener cada extremo de un palo de escoba a la altura de su pecho. Luego, el resto de estudiantes, uno por uno, deben pasar por debajo inclinándose hacia atrás sin dejar que ninguna parte de su cuerpo toque ni el suelo ni el palo, o perderían. Después de cada ronda en la que todos pasan por debajo del palo, lo ideal es ir bajándolo un poco más cada vez. El juego sigue hasta que sólo queda un niño o niña.

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 4. Sesión 4.</p>	<p>“Carrera con cuerdas” Es un juego de flexibilidad, motor de carrera, salto y velocidad de reacción. Lo ideal es que participen de 4 a 10 niños y niñas. Cada quien debe de tener una cuerda. El juego consiste en hacer un recorrido a más o menos velocidad, saltando a la cuerda. De esta forma, cada vez se acorta un poco más la cuerda para que deban de levantar más las piernas al saltar. Con esta actividad, los niños y las niñas desarrollan la amplitud de la zancada, la velocidad de desplazamiento y una potenciación de la flexibilidad del tren interior</p>
<p>Lección 6. Sesiones 1 y 2.</p>	<p>LA CARRERA, SUS FASES y LOS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR.</p> <p>Se define carrera como la sucesión de saltos. Es un proceso complejo que involucra a todo el cuerpo. La parte inferior del cuerpo participa como ejecutora del movimiento y la parte superior del cuerpo participa compensando y equilibrando al cuerpo. Cuanto menos eficientes sean los movimientos de la parte inferior del cuerpo, más exagerados serán los movimientos de la parte superior para absorber el impulso.</p> <p>Durante la carrera se pueden diferenciar 3 fases de movimiento: Impulso, vuelo y apoyo.</p> <div data-bbox="418 863 1369 1262" data-label="Diagram"> <p>El diagrama muestra cuatro ilustraciones de un corredor en diferentes etapas de su zancada. Arriba, un recuadro 'FASE DE APOYO' tiene flechas que apuntan a tres recuadros: 'AMORTIGUAMIENTO', 'SOSTEN' e 'IMPULSIÓN'. A la derecha, un recuadro 'FASE AÉREA' tiene una flecha que apunta a un recuadro 'VUELO'. Las ilustraciones corresponden: 1. Amortiguamiento (pie izquierdo en contacto, cuerpo inclinado hacia adelante). 2. Sosten (ambos pies en contacto, cuerpo vertical). 3. Impulsión (pie izquierdo en contacto, cuerpo inclinado hacia atrás). 4. Vuelo (ambos pies en el aire, cuerpo horizontal).</p> </div> <p>El apoyo y el impulso ocurren con el pie en contacto con el suelo y la recuperación con el pie en el aire. Siempre hay una pierna en recuperación mientras la otra pasa por las fases de apoyo e impulso. Mientras el corredor salta, ambas piernas están en la fase de recuperación lo que se denomina “periodo de vuelo”. Frecuentemente se descuida el trabajo de la técnica de carrera, debido a que no le damos la suficiente importancia y a que no sabemos identificar nuestros errores.</p> <p>Empieza por conocer las fases de la técnica de carrera: Un mal desarrollo muscular, los vicios y las manías posturales, estropean frecuentemente nuestro gesto de carrera, que deberíamos realizar correctamente de forma natural.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Impulso: con uno de los pies en extensión, se impulsa el cuerpo hacia adelante mientras el otro pie está en el aire en dirección al movimiento. El brazo contrario al pie de impulso se dirige hacia adelante mientras el otro va hacia atrás. 2. Vuelo: no tenemos ningún pie en contacto con el suelo. Es el momento de más separación entre los pies y determina la amplitud de zancada, que es directamente proporcional a la velocidad de carrera. Los brazos están en su punto de mayor separación y en una posición inversa a sus respectivos pies.

3. **Apoyo:** el pie impacta con el suelo para seguidamente buscar de nuevo la impulsión lo más rápido posible. Cuanto más dure esta fase, menor será la frecuencia de carrera y por tanto la velocidad. En esta fase se produce un cambio de la posición de brazos, el de atrás pasa para adelante y viceversa. Estas tres fases se suceden cíclicamente, repitiéndose cientos, miles y millones de veces, por lo que cualquier error en la posición o movimiento de las distintas partes del cuerpo, por pequeño que sea, redundará en un mayor riesgo de lesión y una menor eficiencia de carrera.

¿CÓMO DESCUBRIR NUESTROS ERRORES?

Es importante que el y la docente tenga clara la técnica y sus fases, así como los errores técnicos que se dan con mayor frecuencia, para que a partir de ellos genere actividades o ejercicios enfocados a la corrección de los mismos. Así mismo es importante fomentar la conciencia y autonomía del estudiante, de tal manera que ejecute los movimientos siempre de manera consciente y comprometida.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LA CORRECCIÓN DE ERRORES:

No todas las personas corren de la misma manera, debido a las diferencias morfológicas y antropométricas, algo a tener en cuenta a la hora de identificar los errores. Es muy importante corregir los errores cuánto antes, pues cuánto se tarde en corregirlos más difícil será cambiarlos.

Cuando intentamos solucionar un error, al principio da la sensación de que se mueve más lentamente, porque esta automatizado y es difícil cambiarlo, pero a corto plazo se percibirá que vale la pena haberlo corregido.

9 ERRORES MÁS COMUNES EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE CARRERA

1. **Apoyo excesivo de talones.** Lo ideal sería que el apoyo del talón fuese menor a mayor velocidad. En general, se debe buscar rápidamente el impulso cuando el pie sobrepase el centro de gravedad, tratando de apoyar lo menos posible y de manera suave el talón.
2. **Pies desalineados.** Se debe llevar los pies alineados en la dirección del movimiento para aprovechar al máximo el impulso generado en los sóleos y gemelos y seguir manteniendo esa linealidad en el momento de impacto del pie en el suelo.
3. **Rodillas desalineadas.** Esta desviación de rodillas se vería disminuida si se intenta lanzar más las rodillas hacia delante en las fase de vuelo de la pierna, para así corregir los impulsos defectuosos hacia los lados.
4. **Posición del tronco incorrecta.** El tronco debe ir en una posición lo más erguida posible para así facilitar el resto de movimientos de las extremidades, vital en el corredor o corredora, pues es el punto de apoyo desde el que se generan los movimientos.
5. **Movimiento insuficiente de brazos.** La amplitud del movimiento debe partir del hombro a modo de péndulo y continuar con una pequeña flexión del codo al llevarlo hacia delante y una pequeña extensión de este al llevarlo hacia atrás.
6. **Movimiento incorrecto de los antebrazos:** Se tiende a meter las manos muy hacia dentro en lugar de hacia delante con una excesiva separación de los codos del cuerpo.

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
	<p>7. Insuficiente elevación de rodillas. La elevación de rodillas depende en gran medida de los músculos flexores de cadera, como los abdominales, psoas y cuádriceps. Su escasa actividad al correr con las rodillas poco elevadas, posibilitará un menor desarrollo. Por eso es imprescindible el trabajo de técnica de carrera para fortalecer estos músculos implicados en la flexión de cadera.</p> <p>8. Hombros demasiado cerrados. Tratar de llevar los hombros hacia atrás y en una posición natural que nos posibilite una correcta expansión de los pulmones.</p> <p>9. Posición incorrecta de la cabeza. Erguir la cabeza, moviéndola lo menos posible, llevando la vista al frente y no hacia el suelo. Tenemos que pensar que tenemos un gancho en la coronilla de la cabeza que nos está traccionando hacia arriba. Esta corrección nos ayudará a llevar una mejor posición del tronco en general.</p>

UNIDAD 2

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 4. Sesión 1.</p>	<p>Los signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático, se explican a continuación.</p> <p>Clasificación y tipos de adaptación orgánica. Platonov (1991) clasifica la adaptación en adaptación rápida o aguda y adaptación larga o crónica:</p> <p>1. Adaptación rápida o aguda (compensatoria). Son aquellas reacciones iniciales del organismo ante el estrés causado por el esfuerzo, con carácter de adaptación metabólica. Se encuentra ligada a la intensidad del estímulo y al nivel de las reservas funcionales. Esta adaptación comprende: Ajustes cardiorrespiratorios y modificaciones bioquímicas. Estas alteraciones orgánicas inmediatas desaparecen de forma progresiva, una vez desaparecido el estímulo que las provocó. Es decir, la adaptación rápida no implica una adaptación estable del organismo. Comprende las siguientes fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activación de los sistemas funcionales. - Alcance del “estado estable” de estos sistemas. - Pérdida de ese estado por fatiga del Sistema Nervioso o agotamiento de reservas energéticas.

2. **Adaptación larga o crónica.** Son adaptaciones a consecuencia de someter al organismo a continuos y prolongados procesos de adaptación rápida. Comprende por tanto, los cambios relativamente estables a nivel morfológico o funcional, en las estructuras donde la actividad es solicitada de forma repetida. Manifestándose en un aumento de la eficacia de los distintos sistemas funcionales implicados y en la coordinación de los mismos.

Por ejemplo:

- Aumento del tamaño del corazón y mejora de su funcionalidad.
- Aumento del tamaño de los músculos y de sus reservas energéticas.
- Mayor eficiencia de los pulmones para captar y utilizar el oxígeno.

**Lección 5.
Sesión 1.**

Lanzar (proyección):

El desarrollo de esta habilidad ha sido muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños y niñas.

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente, se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños y niñas nada más adquirir la habilidad y, difícilmente, clasificables en otras formas de lanzamiento; lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás hacia delante.

Los infantes de 2 y 3 años lanzan empleando, exclusivamente, un movimiento de los dos brazos en el eje anteroposterior; lo cual viene a ser un balanceo del brazo hacia delante y abajo, manteniendo los pies quietos.

A partir de los 3 años y medio y hasta aproximadamente los 5 años de edad, ya ejercen un movimiento rotatorio sobre el plano horizontal, por ello, en movimiento preparatorio para lanzar, se produce una rotación hacia un lado del cuerpo y un balanceo del brazo hacia un lado y hacia atrás. Al igual que en el primer estadio los pies no varían su posición.

Entre los 5 y 6 años de edad, a todo lo anterior, los niños y niñas añaden un paso adelante con el pie del mismo lado que el brazo lanzador. Los movimientos para empezar a lanzar son parecidos a los del estadio anterior, en este momento los pies están juntos y comienza el movimiento del brazo que se balancea hacia un lado, arriba y atrás, y en el momento que se inicia el lanzamiento, da un paso adelante; al desplazar el peso hacia delante añade fuerza al lanzamiento.

Sucede lo contrario al usar el pie del mismo lado que el brazo ejecutor, limita la acción coordinada de movimientos y por tanto el lanzamiento adquiere el mismo ritmo extraño que en estadios anteriores.

A partir de los 6 años y medio de edad, aparece la forma madura o experta de efectuar un lanzamiento (patrón motor maduro).

Coger o Atrapar (recepción):

Coger o atrapar, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo, para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. Cuando se emplean otras partes del cuerpo junto con las manos, la acción se convierte en una forma de parar y no coger o atrapar.

El dominio de la habilidad se desarrolla a ritmo lento, en comparación con otras habilidades; porque necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil, exigiendo unos ajustes perceptivo-motores complejos. Los brazos han de perder la rigidez de las primeras edades (2 a 3 años), para hacerse más flexibles, localizándose junto al cuerpo (4 años). Hacia los 5 años la mayoría, al menos el cincuenta por ciento, de los infantes tienen la capacidad para recepcionar al vuelo una pelota.

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
	<p>A la hora de desarrollar esta habilidad, es necesario tener en cuenta aspectos importantes como el tamaño y la velocidad del móvil.</p> <p>La primera experiencia que se tiene a la hora de recoger un balón, es aquella en la que la pelota viene rodando lentamente y el niño o niña la espera sentado con las piernas abiertas, con lo cual sólo tiene que pararla. A partir de aquí, el movimiento mejora en cuanto a la percepción espacio – temporal y se es capaz de enfrentarse a tareas más complejas. El siguiente paso para alcanzar esta habilidad es difícil y lento. Consiste en controlar una pelota que viene por el aire y el niño y niña deben realizar movimientos concretos para cogerlas. Cuando a la edad de 2 años, no reacciona ante una pelota que le va al pecho, sino que deja que le golpee y después la persigue, suele ser necesario decirle como debe colocar los brazos para atraparla (receptionarla).</p>

UNIDAD 3

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
<p>Lección 1. Sesión 1.</p>	<p>Desviaciones anormales de la columna vertebral.</p>
<p>Lección 2. Sesión 1.</p>	<p>La percepción y estructuración espacial.</p> <p>La percepción y comportamiento en el espacio están determinados por las informaciones que se reciben a través de los receptores sensoriales (vista, oído, tacto y sentido cinestésico). Estas informaciones pueden ser externas (informan de la orientación espacial de los objetos o de los elementos del medio) o internas (informan de la posición del cuerpo y del movimiento).</p> <p>En el ámbito de la espacialidad, conviene diferenciar los siguientes parámetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientación espacial. A través de ella, la persona es capaz de saber qué lugar ocupa en unas determinadas coordenadas espaciales así como la relación que mantiene con los objetos que se encuentran en dicho espacio. “La lateralidad es la responsable por excelencia de la capacidad de orientación en el espacio” (Castañer y Camerino, 1991). - Estructuración espacial. Compuesta por las diversas categorías de relaciones espaciales establecidas por Piaget (1984): <ul style="list-style-type: none"> • Topológicas: Relaciones entre los objetos (vecindad, separación, orden, sucesión, etc.). • Proyectivas: Situación, en función de una perspectiva dada, de los objetos o elementos de un mismo objeto con relación a los demás.

- Euclidianas o métricas: Coordinación de los elementos entre sí en relación con un sistema o unas coordenadas de referencia. Ello implica poner en juego medidas de longitud, de volumen y de superficie.
- *Organización espacial.* Resultante de la interacción de la orientación y estructuración espacial.

Lección 3. Sesión 1.

Conceptos que relacionan tiempo y ritmo.

- **Pulsación.** Batimientos regulares con igual intervalo de intensidad que sirven de base a la estructura musical y de movimiento.
- **Acentuación.** Aumento de la intensidad o energía aplicada a determinados batimientos de la pulsación o de un movimiento en relación a otros. Concepto fuerte/débil.
- **Duración.** En la música el tiempo de un sonido, en el movimiento el tiempo de una acción. Concepto largo/corto.
- **Pausa.** En sonido el silencio, y en el movimiento la inexistencia del mismo.
- **Compás.** Cada una de las partes de igual duración de una obra musical. $4/4$, $3/4$, $2/4$...
- **Patrón rítmico sonoro.** Secuencia de sonidos y pausa con duración variada e intensificada regularmente o no por acentos.
- **Patrón rítmico de movimiento.** Secuencia de acciones variadas con diferentes duraciones, intensidades, pausas y velocidad.
- **Frase musical.** Agrupación de sonidos o notas musicales con un principio y un fin.
- **Frase de movimiento.** Agrupación de diversos movimientos o acciones con un principio y un fin.

El ritmo en los niños y las niñas.

El ritmo está presente desde el vientre materno, una serie de ritmos naturales como los latidos del corazón o la respiración marcan nuestra vida. Aunque no existe un ritmo común a todos los seres humanos si es bueno educar el sentido del ritmo para desarrollar la serenidad, el equilibrio y la armonía.

El movimiento rítmico ayuda al niño a tomar conciencia y hacerse dueño de su cuerpo, le proporciona una mayor agilidad psicológica y le ayuda en el afianzamiento de su personalidad así como a adaptarse mejor al medio socio-cultural.

Actividades de ritmo.

- Realizar movimientos con el cuerpo mientras escuchamos un sonido, puede ser el sonido de un tambor, una pandereta o nuestras manos. Ir aumentando el movimiento a medida que aumente el ritmo del instrumento.
- Moverse por la habitación libremente y parar cuando suene un determinado sonido, una palmada, una campana, un timbre.
- Elegir un movimiento diferente para cada sonido, hacer sonar los instrumentos y poner en marcha los movimientos.
- Transcribir los sonidos: líneas largas para los sonidos continuados, cortas para los sonidos cortos, puntos para los golpes secos, etc.

VINCULO	INFORMACIÓN DE APOYO Y JUEGOS
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="354 212 1455 275">• Bailar una canción primero solo con los pies, luego solo con los brazos, luego solo con la cabeza, finalmente con todo el cuerpo.<li data-bbox="354 317 1029 348">• Hacer sonar diferentes melodías y repetirlas por orden. <p data-bbox="342 390 1455 453">La educación del ritmo incluye la educación del sentido auditivo. El oído se adapta al ritmo y posteriormente el cuerpo lo traduce en movimiento.</p>

6. EJEMPLOS DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Evaluación por competencias

Requiere combinación de instrumentos que den cuenta de aspectos cognitivos (saber), aspectos técnicos (saber hacer) y aspectos meta cognitivos (saber porque lo hace). Foster, C. 2001.

Evaluar por competencias implica

Diseñar instrumentos para que el alumno demuestre con evidencias que puede realizar las tareas de la competencia. Considerar todos los dominios involucrados en la competencia: conocimiento, desempeño y actitud.

Evidencias

Actuaciones o construcciones de los alumnos relacionadas con la(s) competencia(s) prevista(s) en la planeación que nos permitan, discernir sobre el alcance de tal o cual competencia, o en su caso, de su nivel de desarrollo y de los caminos para su mejora.

- **Por conocimiento:** un saber declarativo o de hecho
- **Por producto:** se centra en un resultado tangible.
- **Por desempeño:** actuación propiamente dicha.
- **Por actitud:** se generan a partir de comportamientos que puedan ser visibles en el proceso.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Procedimientos. Recoger evidencias del desempeño del estudiante, para formarse un juicio a partir de un estándar definido por el profesor, con el fin de determinar si es competente para desempeñar una tarea.

Tipos de instrumentos.

- Lista de cotejo.
- Escala de rango o categoría.
- Rúbrica.

Lista de cotejo

Técnica de observación que permite a los maestros identificar comportamiento con respecto a los contenidos, habilidades y actitudes de asignaturas específicas. Tiene siempre dos posibilidades de respuesta: si o no, logrado o no logrado, etc. Sin intención de calificar el nivel en que se realizó cada uno. Es una herramienta que se puede utilizar para observar sistemáticamente un proceso al ocupar una lista de preguntas cerradas ¿Lo tengo o no lo tengo?

Ejemplo para el indicador: 2.8 Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad. (5° grado).

CRITERIOS	SI	NO
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.		
Amplía su base de sustentación, al recepcionar objetos con las manos, desplazándose lateralmente hacia la izquierda y hacia la derecha.		
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y sus piernas al ejecutar saltos hacia adelante, bajando efectivamente el centro de gravedad.		
Participa de forma activa e integradora en las actividades grupales.		

Escala de rango o categorías

Grupo de características que se deben juzgar mediante un tipo de escala para determinar el grado en el cual está presente dicha característica. A diferencia de la lista de cotejo aquí no solo interesa conocer la presencia o ausencia de estos aspectos, sino el “grado” en que estos se dan

Tiene que ser como mínimo tres posibilidades en orden jerárquico (porque si son menos es una lista de cotejo), por ejemplo:

- Categoría cuantitativa: mucho, poco, nada.
- Categoría de frecuencia: siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca.
- Categoría cualitativa: excelente, muy bueno, bueno, regular, suficiente, insuficiente, deficiente.

Ejemplo para el indicador: 2.8 Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad. (5° grado)

Criterios a observar	Escala de Valoración				Estimación
	1 Insuficiente	2 bueno	3 Muy bueno	4 Excelente	
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.					
Amplía su base de sustentación, al recepcionar objetos con las manos, desplazándose lateralmente hacia la izquierda y hacia la derecha.					
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y sus piernas al ejecutar saltos hacia adelante, bajando efectivamente el centro de gravedad.					
Participa de forma activa e integradora en las actividades grupales.					
TOTAL					
OBSERVACIONES:					

Rúbrica

Este instrumento es un intento de delinear criterios de evaluación consistentes. Ambas son utilizadas para evaluar criterios complejos y subjetivos, además de proveer un marco de autoevaluación, reflexión y revisión por pares. Es un sistema de valoración integral que establece matrices de criterios, rangos, requisitos y escalas para apoyar el proceso de valoración.

Permite compartir con el estudiante la responsabilidad de su aprendizaje y de su calificación porque conjuntamente se deciden los rangos y los requisitos. Los rangos deben evitar la implicación de bueno o malo.

Cada uno de los rangos debe definirse, por ejemplo:

- **Lo realiza con apoyo.** Estudiante que ha entendido poco sobre la lección, observa poca preparación, sus conclusiones y su organización son deficientes y la información que maneja es incorrecta.
- **Lo realiza con dificultad.** Empieza a entender los conceptos, tiene la idea principal, pero la presenta en forma general con pocos detalles y algunos errores en la información.
- **Lo realiza sin dificultad.** Señala un claro entendimiento conceptual de la lección, y sus reportes son lógicos, organizados, con pocos errores.
- **Lo realiza eficientemente.** Su trabajo es distinguido, maneja detalles precisos, consistentes y a profundidad, y la presentación tiene pocos errores.

Ejemplo para el indicador: 2.8 Controla el equilibrio después de acciones dinámicas, ampliando la base de sustentación y bajando el centro de gravedad. (5° grado)

	LO REALIZA CON APOYO	LO REALIZA CON DIFICULTAD	LO REALIZA SIN DIFICULTAD	LO REALIZA EFICIENTEMENTE
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.	No muestra fluidez en las acciones, poca capacidad de adaptación aun en condiciones facilitadas.	Ejecuta con cierta fluidez y adaptación solo en condiciones facilitadas y conocidas.	Ejecuta con fluidez y capacidad adaptativa en situaciones que le son conocidas o familiares.	Muestra fluidez y capacidad adaptativa a diversas situaciones conocidas y no conocidas.
Amplía su base de sustentación, al recepcionar objetos con las manos, desplazándose lateralmente hacia la izquierda y hacia la derecha.	No modifica su base de sustentación, ni su centro de gravedad aun en situaciones facilitadas o conocidas.	Muestra poca modificación en la base de sustentación y centro de gravedad únicamente en algunas situaciones facilitadas y conocidas.	Muestra modificación efectiva de su base de sustentación y centro de gravedad solo en situaciones conocidas.	Amplia de manera óptima su base de sustentación y centro de gravedad en situaciones conocidas y no conocidas.
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y sus piernas al ejecutar saltos hacia adelante, bajando efectivamente el centro de gravedad.	No adapta sus segmentos corporales para mantener el equilibrio aun en situaciones facilitadas o conocidas.	Muestra poca adaptación de sus segmentos corporales para mantener el equilibrio únicamente en situaciones facilitadas y conocidas.	Muestra adaptación de sus segmentos corporales para mantener el equilibrio únicamente en situaciones conocidas.	Adapta de manera óptima sus segmentos corporales para mantener el equilibrio en acciones conocidas y no conocidas.
Participa de forma activa e integradora en las actividades grupales.	No se integra en las actividades grupales, con frecuencia presenta apatía y poca motivación.	Se integra y participa únicamente en las actividades grupales que le son de mayor interés.	Se integra de forma efectiva en las actividades grupales mostrando cierta motivación.	Se integra activa y efectivamente en las actividades grupales mostrando motivación e interés.

GLOSARIO

- **Acondicionamiento previo.** Es el conjunto de actividades y/o ejercicios previos a grandes esfuerzos que el individuo realiza para “desperezar” su organismo y garantizar su eficaz funcionamiento durante el esfuerzo principal.
- **Aerodinámica.** La aerodinámica es la ciencia que estudia el movimiento del aire y su interacción con aquellos objetos que se mueven y que generan con su desplazamiento que el aire del ambiente entre en circulación. La aerodinámica es parte de la mecánica y de la dinámica, ambas ciencias que estudian diferentes fenómenos físicos relacionados principalmente con el movimiento de diversos objetos.
- **Agilidad.** Es la capacidad para responder a una nueva situación, con movimientos rápidos y cambiar con rapidez, de un movimiento que requiere una coordinación precisa, a otro. Esta cualidad se caracteriza por una coordinación rápida de los movimientos.
- **Arco-reflejo.** “La capacidad del organismo de responder a los distintos estímulos, con la obligada participación del sistema nervioso”. El arco reflejo está constituido por un receptor, una vía sensitiva (aférente o centrípeta), un centro integrador (médula espinal, cerebro), una vía motora (eferente o centrífuga) y un órgano efector.
- **Articulación.** Las articulaciones son el punto de contacto entre 2 o más huesos, entre un hueso y un cartílago o entre un tejido óseo y los dientes. Su función es la de facilitar los movimientos mecánicos del cuerpo.
- **Bilateralidad.** Capacidad de poder hacer cosas con ambos lados de tu cuerpo, ejemplo patear un balón con la misma facilidad con la pierna izquierda y con la pierna derecha.
- **Capacidad física.** Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.
- **Cintura escapular.** La cintura escapular es el segmento proximal del miembro superior. Se extiende desde la base del cuello hasta el borde inferior del músculo pectoral mayor.
- **Circunducción.** Movimiento combinado que permite una articulación moverse en forma circular, en el que un segmento describe una circunferencia teniendo como base de apoyo un extremo de él.
- **Coordinación.** Cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía. Armonizar todos los movimientos corporales con las diferentes acciones que se realizarán. Capacidad física que tienen los individuos para sincronizar los movimientos del cuerpo.
- **Condición física.** La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.
- **Concepto corporal.** Es reconocer, identificar y nombrar las diferentes partes de su cuerpo.
- **Cuadripedia.** Es una posición anatómica la cual consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90°) apoyadas sobre el suelo. Es la que coloquialmente conocemos como posición “a cuatro patas”.
- **Cuclillas.** Palabra que se utiliza en la locución adverbial en cuclillas, que significa con las piernas completamente flexionadas, como si se estuviera sentado en el suelo pero apoyándose no en él sino en los talones.
- **Desequilibrio corporal.** Es la pérdida de la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida debido a la ausencia de movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, ya sea quieto en una posición o en desplazamiento.
- **Disociación Motriz.** Este término hace referencia a la capacidad que adquiere el niño de controlar y

coordinar por separado cada segmento motor sin que se involucren otros segmentos que no están implicados en la práctica de la actividad, como por ejemplo: el niño puede colorear, solo con su mano, sin involucrar otras partes de su cuerpo como el pie, la cabeza, entre otros.

- **Equilibrio corporal.** Es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).
- **Equilibrio dinámico.** Es la habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).
- **Equilibrio estático.** Es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
- **Esquema corporal.** Toma de conciencia global sobre el propio cuerpo y permite el uso de determinadas partes de él conservando su unidad. Permite la relación del niño con el medio ambiente. Relación con el espacio.
- **Estructuración espacial.** Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los del fruto de la imaginación. Relaciones de tipo tridimensionales. Permiten que el niño adquiera noción de volumen.
- **Expresión corporal.** Forma más antigua de comunicación entre las personas. expresa sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. Nos permite estar en contacto con el medio y con los demás. Para mejorar la expresión corporal es importante tener en cuenta las siguientes pautas: orientación corporal, postura, apariencia, distancia personal, gestos, expresión facial, mirada.
- **Expresión gestual:** los gestos son muy poderosos, los gestos son los movimientos del rostro. No tienen nada que ver con las muecas, ni con la deformación natural que están totalmente prohibidas en la oratoria. Por regla general, el rostro del orador debe acompañar cada una de sus palabras, sin gesticulaciones, ni visajes exagerados propios de la pantomima.
- **Estiramiento corporal.** El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo.
- **Estalon (del noruego slalom).** Es zigzaguear entre diferentes obstáculos.
- **Flexibilidad.** Es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación. Es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.
- **Flexión-extensión corporal.** La flexión es consecuencia de la contracción de uno o más músculos flexores. Por ejemplo, el bíceps braquial contraído aproxima el antebrazo al hombro. El movimiento opuesto a la flexión es la extensión, la cual se produce gracias a la acción de los músculos extensores, que actúan como antagonistas de los músculos flexores durante la flexión. Por ello, al contraerse el bíceps braquial, se extiende el tríceps braquial, y viceversa.
- **Fuerza.** La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.
- **Fuerza explosiva.** También conocida como pliometría o potencia. Se define como la mayor fuerza que actúa en el menor tiempo posible. $Fuerza + velocidad = potencia$. Ej. Levantar un peso máximo de un solo impulso y colocarlo en algún lugar, una sola vez.
- **Fuerza resistencia.** Capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante un determinado periodo de tiempo o entrenamiento. Se clasifica como fuerza anisométrica, ya que el músculo tiene movimiento al vencer la resistencia. Ej. Levantar varias veces un peso considerable, necesitando resistencia para ello.
- **Frecuencia Cardíaca.** La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late por minuto. La frecuencia cardíaca normal de un adulto en reposo

es entre 60-100 latidos por minuto. Algunos atletas expertos pueden experimentar un descenso de su frecuencia cardiaca en reposo, siendo esta inferior a 60 latidos por minuto.

- **Habilidades físicas básicas.** Las Capacidades Físicas Básicas (CFB) son la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la Amplitud de Movimiento (Flexibilidad).
- **Habilidades motoras finas:** Son las capacidades de las manos, muñecas, dedos de los pies, labios y lengua para controlar objetos con pequeños movimientos.
- **Habilidades motrices gruesas:** Incluye acciones tales como, correr gatear caminar, nadar y otras actividades que involucran a los músculos más grandes.
- **Habilidades perceptivo-motrices.** “Es el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Son denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices...Según algunos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son: 1) La corporalidad o esquema corporal 2) La espacialidad y 3) La temporalidad. De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como: a) La lateralidad. B) El ritmo. C) La estructuración espacio-temporal. D) El equilibrio. E) La coordinación.
- **Imagen corporal.** Es la experiencia subjetiva de la percepción del propio cuerpo y se relaciona con los sentimientos hacia sí mismo. Influye en la autoestima de la persona.
- **Independencia motriz.** Es la capacidad que tiene el cuerpo de realizar movimientos con una parte de su cuerpo sin que se involucren otras partes del mismo.
- **Kinestésico–cenestésico.** Ambos conceptos, de todos modos, se refieren a lo mismo: la kinestésica está vinculada a cómo se perciben la posición y el equilibrio de las diversas partes del cuerpo. Y son aquellas sensaciones que distintos puntos corporales se encargan de transmitir continuamente a los centros nerviosos, sean provocadas por agentes internos o externos.
- **Lateralidad.** La lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre

el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.

- **Manipular.** Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.
- **Movimientos de lubricación:** La estructura del cuerpo está conformada por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones. Todos ellos son elementos biológicos vivos, irrigados por capilares, que conforman una articulación. Por ello como parte del acondicionamiento previo del organismo es importante realizar movimientos articulares previos como flexiones, extensiones, rotaciones todos ellos de acuerdo a las posibilidades anatómicas de cada segmento corporal para estimular la irrigación y circulación en estas zonas de movimiento tan importantes.
- **Movilidad funcional individual y global.** Es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar movimientos solamente con una parte de él (individual) o con todas sus partes simultáneamente (global)
- **Músculos agonistas y antagonistas.** Los músculos antagonistas y agonistas, trabajan en parejas para realizar una amplia gama de movimientos y acciones. La diferencia es que trabajan en la dirección opuesta para completar una acción. El músculo agonista siempre se contrae para iniciar el movimiento, y el antagonista se estira y alarga para permitir el movimiento. Para devolver la parte del cuerpo a su posición normal, el músculo agonista que inició el movimiento original, tendrá que convertirse en el antagonista para permitir que el músculo antagonista original, se contraiga y volver a la posición normal.
En tus brazos, los bíceps y tríceps trabajan en forma conjunta, por ejemplo: cuando flexionas los brazos, tu bíceps funciona como agonista y los tríceps como antagonistas. Para extender tu brazo, los roles se invierten y los bíceps se convierten en antagonistas y los tríceps en agonistas.
- **Noción de ritmo propio.** Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes, que posee una persona.

- **Organización espacial.** El alumno/a empieza a entender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece en esta etapa (a partir de 6 años): Entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad.
- **Orientación espacial.** Es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan "relaciones topológicas": delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.
- **Oscilaciones:** Se denomina oscilación a una variación, perturbación o fluctuación en el tiempo de un medio o sistema. Si el fenómeno se repite, se habla de oscilación periódica. Oscilación, en física, química e ingeniería es el movimiento repetido de un lado a otro en torno a una posición central, o posición de equilibrio. Un ejemplo en educación física, es el movimiento de brazos y piernas al correr.
- **Pedipular.** Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con los pies o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.
- **Percepción espacial.** Es "el proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno" (Le Boulch, 1990).
- **Percepción temporal.** Es "la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)" (Le Boulch, 1991). El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena... (Conde y Viciana).
- **Postura corporal.** Etimológicamente proviene de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está colocada una persona, animal o cosa. Si atendemos a criterios funcionales, podrían entenderse como la tensión que nuestro cuerpo desarrolla para conseguir la posición ideal con una eficacia máxima y un gasto energético mínimo.
- **Puntos de apoyo.** Son los diversos puntos de sostén que retoma el cuerpo al adoptar posturas específicas. Ejemplo: al estar de pie el cuerpo está en dos puntos de apoyo.
- **Plancha o pechada:** La flexión de codos, también conocida como flexión de brazos, flexión de pecho, lagartijas, planchas, o simplemente flexión, es un ejercicio físico realizado estando en posición inclinada, recostado hacia abajo, levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo.
- **Reacción motriz:** Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves oportunas y con la velocidad conveniente, adecuadas al estímulo que puede ser visual, auditiva, táctil y kinestésico.
- **Relajación muscular.** La relajación es el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima. No se trata simplemente del mero reposo sino de una disminución de la tensión excesiva que nos va a facilitar actuar de forma serena y con energía utilizando el tono muscular apropiado a cada actividad.
- **Reptar.** Andar o moverse arrastrando el cuerpo.
- **Respuesta motora.** Es la reacción motora (movimiento) que ejecuta el cuerpo al recibir un estímulo ya sea visual, auditivo o táctil.
- **Región Lumbar:** El término 'columna lumbar' hace referencia a la parte más baja de la espalda, donde la columna se curva hacia el abdomen. Comienza alrededor de cinco o seis centímetros por debajo de los omóplatos, se conecta con la columna torácica en la parte superior y se extiende hacia abajo a la columna sacra.
- **Ritmo.** Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes. El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos.
- **Rotación.** Es la acción y efecto de rotar (dar vueltas alrededor de un eje). Se trata de un movimiento de cambio de orientación que se produce de forma

tal que, dado cualquier punto del mismo, éste permanece a una distancia constante del eje de rotación.

- **Sensopercepción.** La sensación es aquello que experimenta una persona a partir de los estímulos que recibe mediante los sentidos: el gusto, el tacto, el olfato, la audición y la vista. La percepción, por su parte, supone el registro y el reconocimiento de la realidad física a través de la organización de estas sensaciones.
- **Tono muscular.** El tono muscular, también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño. Se refiere a la tensión (contracción parcial) que exhiben los músculos cuando se encuentran en estado de reposo, la cual es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y gracias al correcto funcionamiento del reflejo miotático.
- **Tensión muscular.** Es cuando un músculo se contrae. El músculo agonista: es aquel que al entrar en tensión o contracción aproxima su origen e inserción para oponerse a una resistencia.
- **Torsión.** Se denominan así a las rotaciones de tronco y cabeza.
- **Torcedura.** Distensión o estiramiento violento que se produce en las partes blandas que rodean la articulación de un hueso a causa de un movimiento brusco o forzado.
- **Velocidad.** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción.** Es la capacidad de dar respuesta a un estímulo, ya sea visual, auditivo o táctil, en el menor tiempo posible.

Derechos reservados

Prohibida su venta
Este documento puede ser reproducido,
todo o en parte con fines estrictamente educativos,
reconociendo los derechos de autoría del
Ministerios de Educación de El Salvador,
San Salvador, C.A.

La edición consta de 2,570 ejemplares,
FINANCIAMIENTO: GOES- CONVENIO MINED-DNEM 01-2018.
Primera Edición,
impreso en San Salvador por: Talleres gráfico UCA

Mayo de 2018.



Ministerio de Educación

Dirección Nacional de Educación Básica, Primer y Segundo Ciclo
Edificio A-3, Plan Maestro, Centro de Gobierno, Alameda Juan Pablo II
y calle Guadalupe, San Salvador, El Salvador, América Central.

Correo electrónico: dnebasica@mined.gob.sv

Teléfonos: (503) 2592-3318, (503) 2592-3210

www.mined.gob.sv