



GOBIERNO DE
EL SALVADOR



Desarrollo corporal

Guía Metodológica

José Mauricio Pineda Rodríguez

Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgar Eliseo Alvarenga Funes

Viceministro de Educación y de Ciencia y Tecnología *ad honorem*

Edgard Ernesto Ábrego Cruz

Director General de Educación

Marcela Isabel Hernández Gonzáles

Directora de Educación Primaria, en funciones

Wilfredo Alexander Granados Paz

Director de Currículo y Materiales Educativos

Equipo técnico y autoral

David Josué Barahona Sicilia

Silvia Carolina Ramírez de Velasco

Jorge Armando Mendoza

Gestión Editorial

Marlene Elizabeth Rodas Rosales

Diseño editorial y diagramación

Judith Samanta Romero de Ciudad Real

Elmer Rodolfo Urquía Peña

Corrección de textos

Claudia Gaitán

Ilustraciones

Ernesto Escobar

Imágenes

Shutterstock

Primera edición, Ministerio de Educación,
San Salvador, El Salvador, 2025.

Derechos reservados. Prohibida su venta y su
reproducción con fines comerciales sin previa
autorización del MINED.

ISBN en trámite

Carta a docentes

Queridos docentes:

La elaboración y entrega de esta guía metodológica, correspondiente a la asignatura de Desarrollo Corporal, tiene como propósito ampliar la cobertura e incrementar la calidad en la atención de las clases de Desarrollo Corporal a niñas y niños de Tercer Grado de Educación Primaria con la que esperamos que sea de mucha utilidad para el desarrollo de las actividades en los centros educativos.

Tengo plena seguridad de que utilizando dicho instrumento curricular, se va a facilitar la concreción del programa de estudio, garantizando también el desarrollo secuencial didáctico de los contenidos y una práctica más orientada a la construcción de aprendizajes competencias, habilidades y destrezas físico-motoras, así como la formación de hábitos saludables que acompañen a los estudiantes durante toda su vida.

Como Ministerio, en el marco de la reforma educativa Mi Nueva Escuela, reconocemos la importancia de la actividad física y que la formación a partir del movimiento es esencial para estimular un sano crecimiento y una óptima calidad de vida en la comunidad educativa, por lo tanto invito a todos los docentes del sistema educativo a potenciar Desarrollo Corporal y hábitos saludables en beneficio de cada niña y niño, todo con el fin de que alcancen su máximo potencial en nuestras escuelas.

José Mauricio Pineda Rodríguez

Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Índice

N°

I. Presentación	5
II. Orientaciones para el uso y estructura de la guía metodológica	6
III. Distribución de lecciones, sesiones e indicadores de logro por unidad didáctica	8
IV. Ejes temáticos, ejes transversales y su articulación	9
V. Orientaciones didáctico-metodológicas	11
VI. Enfoque de la asignatura de Desarrollo Corporal	12
a. Competencias a desarrollar	12
b. Evaluación	13
Programación anual	14
• Lecciones y sesiones. Unidad 1	19
• Lecciones y sesiones. Unidad 2	41
• Lecciones y sesiones. Unidad 3	61
Anexos	
1. Activación corporal (movilidad articular y juegos de activación)	77
2. Gimnasia cerebral (ejercicios de activación mental y gimnasia cerebral específica)	83
3. Vuelta a la calma (estiramientos y juegos de vuelta a la calma)	87
4. Información de soporte (juegos específicos de algunas sesiones, información adicional sobre el tema y otros)	
• Unidad 1	90
• Unidad 2	100
• Unidad 3	108
5. Evaluación.....	114
Glosario	118
Bibliografía y referencias	123

I. Presentación

La guía metodológica es un instrumento curricular derivado de los programas de estudio actualizados. Su propósito principal es brindar orientaciones básicas para abordar el desarrollo del currículo en el ámbito Desarrollo Corporal. Estas directrices abarcan desde la jornalización de las unidades didácticas del programa de estudio de grado hasta la propuesta de actividades didácticas que corresponden a cada uno de los indicadores de logro y contenidos del programa. La guía también incluye aspectos importantes de la estructura curricular de la asignatura, así como sugerencias metodológicas y criterios de evaluación de los logros de aprendizaje.

Las actividades didácticas para el desarrollo de los contenidos se presentan en sesiones. Estas sesiones siguen una secuencia didáctica que inicia con la activación física y mental, continúa con el afianzamiento de los conocimientos y culmina con la aplicación de los aprendizajes y un breve vuelta a la calma. Todas estas fases de la clase se explican de manera clara e ilustrada en el documento, lo que permite su comprensión sin necesidad de ser especialista en Desarrollo Corporal.

Es importante destacar que esta guía metodológica no opera de manera independiente del programa de estudio, ni pretende reemplazarlo. Más bien, constituye una propuesta de actividades didácticas y orientaciones que facilitan la implementación efectiva de los programas de estudio en el contexto de el Desarrollo Corporal. Esto beneficia a los maestros, incluso a aquellos que no son especialistas en el campo, brindando de esta manera una mejor atención y calidad en los aprendizajes en cada una de las sesiones que corresponden a esta asignatura.

Adicionalmente, la guía metodológica incluye un apartado de anexos diseñado para ampliar los conocimientos conceptuales y procedimentales esenciales. Estos recursos respaldan a los docentes en la comprensión y aplicación de las actividades, además de proporcionar una guía efectiva para el desarrollo de los contenidos, lo que, en última instancia, contribuye a la consecución de los indicadores de logro y al éxito del proceso de aprendizaje de los estudiantes.

II. Orientaciones para el uso de la guía metodológica

La guía metodológica de Desarrollo Corporal para tercer grado de Educación Primaria surge de la necesidad de ofrecer procedimientos y actividades didácticas concretas para el desarrollo de los contenidos establecidos en el programa de estudio de la asignatura. Por lo tanto, esta guía metodológica ha sido diseñada para facilitar la implementación del currículo Desarrollo Corporal de tercer grado.

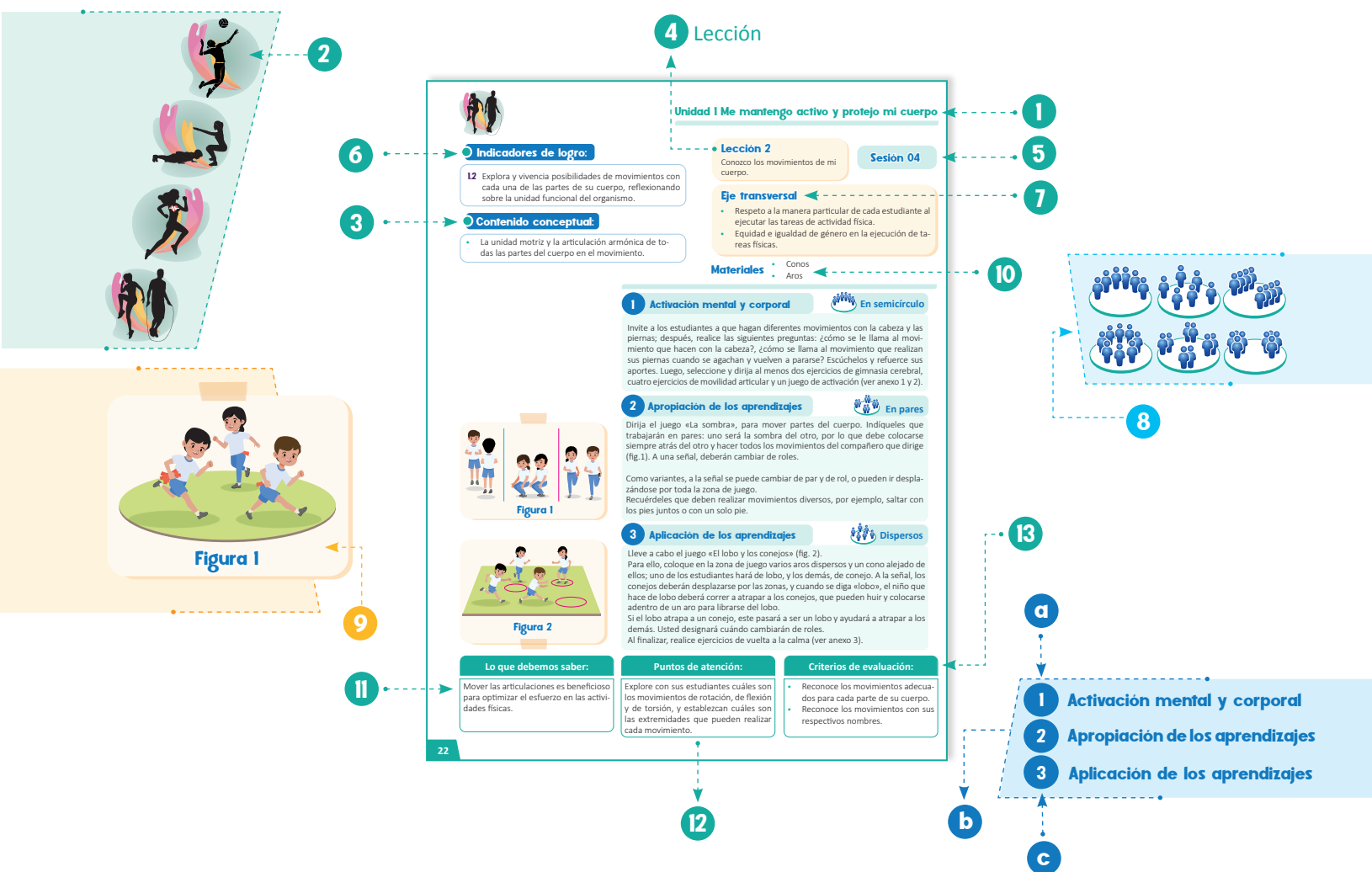
Desde un punto de vista operativo, la guía se convierte en una herramienta invaluable para los docentes especialistas y no especialistas de el Desarrollo Corporal, ya que les brinda actividades didácticas orientadas a concretar la intencionalidad educativa básica en los estudiantes, mediante los contenidos del programa de tercer grado, lo que a su vez garantiza el cumplimiento de los indicadores de logro establecidos en dicho programa. De esta manera, se asegura el logro de las competencias necesarias en el desarrollo de los estudiantes de tercer grado.

La guía proporciona orientaciones y propuestas útiles para que los docentes planifiquen y jornalicen el año lectivo, considerando los contenidos e indicadores de logro planteados en el programa de estudio de tercer grado. Por otra parte, se evidencia un orden lógico y secuencial de los contenidos y las actividades didácticas respectivamente. En este sentido es importante aclarar que cada docente debe ajustar dicha propuesta a la realidad en la que está inmerso, en relación con las características de la población estudiantil que atiende.

Es fundamental tener en cuenta que las lecciones propuestas en este documento están integradas por sesiones, las cuales tienen afinidad en los contenidos, sin embargo, no todas las lecciones cuentan con la misma cantidad de sesiones, por lo que es importante verificar en la programación anual de tercer grado, la cantidad de sesiones en las que el docente debe desarrollar cada lección, considerando lo mencionado anteriormente en cuanto a las modificaciones, atendiendo a su jornalización.

Es importante resaltar que cada lección y sesión no necesariamente corresponde a una hora clase, puesto que será cada docente quien, de acuerdo con todo lo que se ha explicado, deberá hacer las adecuaciones que considere necesarias, siendo esto siempre en función de las necesidades de sus alumnos. Además, para una mayor claridad y utilidad de esta guía, se presenta en el siguiente apartado la estructura de las sesiones. Cabe mencionar que un indicador de logro no se corresponde necesariamente con cada sesión, debido a las particularidades de la asignatura.

Estructura de las sesiones



Generalidades:

- Número y nombre de la unidad:** Representa el número y nombre de la unidad.
- Ícono de identificación:** Cada una de las sesiones se identificará con un ícono acorde al eje temático al que pertenece.
- Contenido conceptual:** Describe el nombre del contenido según el programa de estudio de la asignatura de Desarrollo Corporal.
- Lección:** Describe el número y nombre de la lección.
- Sesión:** Se refiere al número de sesión.
- Indicador de logro:** Con referencia al programa de estudio.
- Eje transversal:** Comprende contenidos que tienen una estrecha relación con las competencias.
- Organización de los estudiantes:** Describe una propuesta para organizar a los estudiantes y desarrollar el contenido de forma más lúdica.
- Imagen de referencia:** Refuerza los pasos a desarrollar en la secuencia didáctica según sea requerido.
- Materiales:** Se describen los recursos a utilizar para desarrollar la sesión.
- Lo que debemos saber:** Se describen los términos que fortalecen la explicación de la sesión.
- Puntos de atención:** Se describen propuestas adicionales y alternativas para desarrollar la sesión.
- Criterios de evaluación:** Se describen aspectos a tomar en cuenta para evaluar los aprendizajes adquiridos.

Secuencia didáctica:

- Activación mental y corporal:** Se presenta el contenido y se describen las acciones para iniciar de forma dinámica y atractiva.
- Apropriación de los aprendizajes:** Se describe el desarrollo de las actividades a realizar.
- Aplicación de los aprendizajes:** Se motiva a los estudiantes a poner en práctica los aprendizajes.

III. Distribución de lecciones, sesiones e indicadores de logro por unidad didáctica

Los siguientes recuadros ofrecen información de la cantidad de lecciones y sesiones diseñadas para cada unidad, así como la cantidad de indicadores de logro del programa de estudio Desarrollo Corporal retomados para su planificación.

Tercer grado

Unidad 1

**Me muevo con seguridad
y armonía**

5 lecciones
20 sesiones
6 indicadores de logro

Unidad 2

**Demuestro fortaleza
y rapidez**

6 lecciones
18 sesiones
6 indicadores de logro

Unidad 3

**Activo mi cuerpo para
comunicarme**

3 lecciones
14 sesiones
5 indicadores de logro

IV. Ejes temáticos, ejes transversales y su articulación

Ejes temáticos de la asignatura

La naturaleza de la disciplina permite la selección y organización de ejes temáticos que en su contenido abordan aquellas áreas o ámbitos del ser humano que se necesitan estimular y desarrollar para potenciar las condiciones físico-funcionales, psicológicas, sociales, perceptivo-relacionales y de autovaloración, dando orientación sobre hábitos y conductas que sirvan de plataforma y de sostén en la construcción de una vida saludable, funcional y con energía para asumir diferentes roles en la sociedad.

Habilidades perceptivo-motoras: Comprende conocimientos y habilidades senso-perceptivas que le permiten al ser humano tener una referencia de su cuerpo-organismo en el tiempo y el espacio, valorándose como un ser cambiante que posee un potencial biológico, psicológico y social capaz de transformar su realidad en relación con el entorno a partir de la estimulación de las propiedades neurofisiológicas y anatómicas que permiten realizar diversas acciones motrices. Además, propicia la agudeza armónica de los sentidos del estudiante en las fases sensibles de su desarrollo, permitiendo sentar las bases para el aprendizaje posterior de habilidades más complejas.

Movimiento y salud: Se refiere a diversos tópicos sobre el conocimiento y consciencia del cuerpo y sus posibilidades de acción en un sentido preventivo, protector y de eficiencia, desde el abordaje de aspectos morfológicos-funcionales del cuerpo humano y hábitos higiénicos que garantizan la efectividad y salud, así como la gestión y sustentabilidad de la energía necesaria y oportuna para el desarrollo, maduración y crecimiento del organismo. Todo ello, realizando actividad física de forma continua y sistemática y enfocándose en la calidad de vida, incluyendo la higiene postural tanto en reposo como en actividades cotidianas y en situaciones específicas de ejercitación y práctica deportiva.

Aptitud física: Aborda los conocimientos y experiencias vivenciadas con las que se logra comprender el funcionamiento del organismo. Permite aplicar principios anatómicos y fisiológicos que se manifiestan en métodos para desarrollar habilidades físicas innatas que permiten un funcionamiento óptimo del organismo en las diferentes tareas físicas de la cotidianidad. Aquí se tomarán en cuenta los procesos energéticos y metabólicos que el organismo activa al ejecutar una actividad física.

Habilidades deportivas: Comprende los contenidos que se refieren a la fundamentación y práctica de algunos deportes, específicamente aquellos que son factibles de aprender y practicar, considerando las proyecciones del aprendizaje como herramientas fundamentales para las condiciones físicas de los centros educativos.

Ejes transversales

La inclusión de ejes transversales y elementos curriculares brinda un espacio importante en los programas de estudio porque comprende contenidos que tienen cobertura a lo largo de todo el proceso de desarrollo de los ejes temáticos y tienen una estrecha relación con las competencias que se pretenden construir en los estudiantes. Además, tienen una trascendencia extensa e importante en la formación integral del estudiantado. Entre los ejes transversales se incluyen los siguientes:

Mecanismos y acciones de protección y atención al ejecutar actividades físicas: Comprende elementos teórico-prácticos que abordan los mecanismos que el organismo activa para protegerse, mantener su funcionamiento en condiciones óptimas y saludables, y procedimientos para la atención primaria en caso de sufrir una lesión ósea, muscular o tendinosa durante una actividad o tarea física.

Salud e higiene corporal antes, durante y después de la actividad física: Se refiere al abordaje de elementos teóricos y experiencias prácticas sobre las posturas saludables al realizar acciones físicas en los diferentes ámbitos de intervención que tiene el ser humano, la utilización de ropa y calzado cómodos y acordes a las prácticas, la higiene corporal antes, durante y después de la actividad física, el aseo de los espacios de las prácticas y la hidratación óptima del organismo, enfatizando en la realización de actividades, con el fin de prevenir lesiones, enfermedades y potenciar las facultades del organismo.

Habilidades socioemocionales y sentido de pertenencia: Este eje integra el fortalecimiento de la gestión de las emociones en el estudiante sobre la base del desarrollo de una adecuada autoestima a partir del autoconocimiento y la estructura de su autoconcepto, propiciando experiencias sobre la base del juego como una herramienta metodológica acorde con las necesidades en las diferentes edades del sistema educativo, teniendo como propósito fundamental la expresión espontánea de emociones, sentimientos, actitudes y conductas que fortalezcan las relaciones entre el estudiantado. Asimismo, explorará la expresión corporal como una forma de desarrollar y ampliar la comunicación, entendiendo el cuerpo como una herramienta de expresividad y manifestación de la motricidad a través del gesto y el movimiento.

Fortalecimiento de procedimientos anatómo-funcionales para potenciar la efectividad del organismo: Se enfoca en potenciar las facultades y propiedades del organismo, fundamentalmente aquellas donde es factible la flexibilidad, elasticidad y plasticidad de movimientos, así como el control y dominio de los segmentos corporales pares, como la bilateralidad y la activación física y mental del organismo, para prepararlo antes de iniciar labores o tareas físicas que pueden demandar mayor esfuerzo.

Relación entre los ejes temáticos, ejes transversales y unidades didácticas

La estructura y el desarrollo del currículo de la asignatura está integrado por los contenidos que directamente corresponden a las disciplinas afines al Desarrollo Corporal, y también por otros contenidos que son afines e importantes en el aprendizaje integral del estudiantado, específicamente para complementar la formación de hábitos de vida saludable y aprendizajes, conforme los ejes transversales establecidos.

En la organización y estructura de los programas de estudio se establecen los contenidos que se van a desarrollar como ejes transversales. Por lo general se ejecutan paralelamente con los contenidos que corresponden a los ejes temáticos; sin embargo, en algunos casos, a pesar del avance en estos últimos, los contenidos transversales permanecen sin evolucionar porque no se les da continuidad en los siguientes grados.

En ese sentido, esta propuesta busca conformar hábitos que se deben practicar continuamente en el desarrollo de las clases, que al interiorizarse juegan un papel importante en la prevención y protección de la salud, la convivencia y en el desarrollo de relaciones sociales y emocionales óptimas.

Estos contenidos transversales se articulan con los contenidos temáticos y la metodología. Por tanto, se invita a los docentes responsables de impartir esta asignatura a que integren acciones que se orienten al aprendizaje y a la retroalimentación que posteriormente se reflejen en actitudes y conductas. Por último, se debe contemplar que los contenidos que corresponden a los ejes transversales deberán tomarse en cuenta en la evaluación de los aprendizajes, ya que forman el perfil de salida de los estudiantes de 1.^{er}, 2.^{do} y 3.^{er} ciclo, ajustando las ponderaciones de los criterios que se establezcan en la planificación.

V. Orientaciones didáctico-metodológicas

Las posibilidades de aprendizaje se potencian cuando se planifican todas las fases que necesitan los procesos educativos, siendo determinante la fase de concreción de los programas de estudio, ya que es el momento didáctico en el que cada docente se organiza con el estudiantado para estimular, interiorizar y afianzar los aprendizajes en la clase.

En ese sentido, se propone una secuencia didáctica lógica en tres fases. En cada una de ellas se ejecutan acciones y actividades que preparan las condiciones mentales y físicas, así como actividades de gestión del conocimiento y desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas físico-motoras, hasta llegar al razonamiento sobre por qué se han ejecutado dichas actividades y cuál fue el propósito.

Fases de la secuencia didáctica

- **Activación mental y física:** Esta fase comprende acciones y actividades didácticas con las que se busca preparar la condición mental y física del estudiantado realizando ejercicios físicos que estimulen los hemisferios cerebrales y preparen los músculos, tendones y la circulación de la sangre con un leve incremento de la frecuencia cardíaca.

Además, se realiza una exploración breve de los saberes previos y se contextualizan las experiencias didácticas que se van a vivenciar durante la clase. Es importante que en esta fase se invite a cada estudiante a plantearse un desafío o reto de aprendizaje generando interés, motivación y compromiso, aspectos necesarios para desarrollar las actividades de la sesión.

- **Apropiación de los aprendizajes:** Se ofrecen actividades didácticas que estimulan el involucramiento directo de determinadas áreas del organismo, así como la participación del sistema locomotor, generando las respuestas fisicomotoras esperadas según el respectivo indicador de logro y particularidades de cada estudiante.

Las actividades que se plantean, en el caso de que sea más de una, deben tener una relación secuencial de lo más fácil a lo complejo, sin perder de vista el espíritu del respectivo indicador de logro y buscando, al mismo tiempo, la adaptación y experimentación por parte del estudiante respecto a las habilidades implicadas, para generar seguridad en sí mismo, autonomía y autoconocimiento de sus propias posibilidades motrices.

- **Aplicación de los aprendizajes:** Comprende actividades didácticas donde el estudiantado pueda experimentar de forma concreta la aplicación de los aprendizajes que afianzó en la fase anterior. Este tipo de actividades demanda la generación de situaciones específicas y concretas que suponen la participación individual y grupal, demandando en el estudiantado la capacidad para actuar en consecuencia de lo que han aprendido.

En la parte final de esta fase se consideran actividades de vuelta a la calma, que son ejercicios de baja intensidad que permiten la regulación fisiológica del organismo.

VI. Enfoque de la asignatura Desarrollo Corporal

El enfoque psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva permite la selección, orientación y alineamiento de contenidos, actividades didácticas, metodologías y estrategias de evaluación para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, buscando construir en los educandos una cultura de actividad física para fomentar prácticas de vida saludable y, consecuentemente, una mejor calidad de vida. Este enfoque establece las diversas formas de la actividad física, incluyendo el deporte y otras actividades de espectáculo, como medios para la concreción de los objetivos curriculares, cambiando la intención competitiva y de espectáculo en actividades cooperativas, colaborativas y de convivencia pacífica entre los participantes; y el conocimiento sobre el impacto de la práctica y la correspondencia del organismo para promover experiencias para enfrentar los retos que ofrece la dinámica diaria, desarrollar valores y normas de convivencia, generar aceptación personal y satisfacción, promoviendo así en los educandos su desarrollo biológico, psicológico y social.

Este enfoque concibe el movimiento como el medio fundamental para generar y organizar experiencias psicomotoras significativas para el desarrollo anatómico, fisiológico, psicológico, socioafectivo y el desarrollo de habilidades neuro-fisiológicas específicas del área motora en los diferentes estadios de desarrollo evolutivo de niños, niñas y jóvenes, vitales e indispensable para la salud y la interacción con el entorno. Comprende elementos del desarrollo perceptivo-motriz integrando lo cognoscitivo, lo socioafectivo y lo motor durante las diferentes etapas de la vida, desarrollado dentro de una base sensorio-perceptiva en las primeras etapas, con el aprovechamiento de las fases sensibles de las capacidades básicas o condicionales en los diferentes niveles de su vida escolar.

Esta guía pretende orientar los contenidos no solo 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 irán adquiriendo los conocimientos de el Desarrollo Corporal no solo para recrearse, sino para internalizar en ellos una forma permanente de cuidar su salud y reconocer procesos preventivos corporales, mentales y sociales.

a. Competencias a desarrollar

La asignatura Desarrollo Corporal tiene como finalidad primordial formar a la persona como un ser competente para expresar con amplitud y buen dominio de su lenguaje oral y corporal sus ideas, principios, valores y metas. De igual forma, la asignatura busca proporcionar los conocimientos necesarios para mantener la salud del cuerpo a través de la prevención, con actividades físicas que indiquen los movimientos adecuados para evitar riesgos, daños o lesiones, y orientarles sobre las aptitudes adecuadas para la práctica de actividades físicas y deportivas. Con esta finalidad se han retomado las siguientes competencias:

1. Articular con armonía las habilidades perceptivo-motrices necesarias en la relación con el entorno:

Está referida al desarrollo sensorio-perceptivo para tener consciencia del cuerpo-organismo e implica la intervención de los sentidos y de las respectivas prácticas corporales que llevan a los educandos a abrirse a los estímulos que proceden de sí mismo como del entorno, estructurando una respuesta motora acorde a las necesidades.

2. Manifestar fortaleza y habilidad en la aptitud física, al ejecutar diversas acciones físicas:

Se refiere al desarrollo de las habilidades físicas básicas de las que el estudiantado tiene disposición anatómica y fisiológica en su desarrollo, para fortalecerlas y coadyuvar a un desarrollo armonioso e integral, favoreciendo a la vez a una salud preventiva favorable para la calidad de vida.

3. Demostrar habilidad en el dominio del cuerpo-organismo al utilizar implementos deportivos:

Comprende el aprendizaje y desarrollo de habilidades para el manejo de implementos deportivos, o de otros tipos, en situaciones de juego.

4. Manifestar comunicación corporal básica, al relacionarse con el entorno:

Esta competencia se refiere al conocimiento del cuerpo físico y a la exploración de movimientos, gestos y posturas que facilitan la expresión y comunicación, así como la seguridad al relacionarse con el entorno.

b. 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 debe llevar con los estudiantes para conocer los avances en sus aprendizajes y los progresos en su desarrollo psicológico, social, motriz y cultural.

Por tal razón, en este proceso debe evaluarse tanto la capacidad física que los estudiantes van desarrollando como las potencialidades de análisis, razonamiento lógico y práctica de valores de convivencia, cooperación y ciudadanía.

La evaluación es un componente curricular importante para los procesos de enseñanza y aprendizaje porque crea condiciones que permiten a los actores de la educación —principalmente a los docentes— revisar, reflexionar y tomar decisiones con base en los resultados del dominio del saber conocer, saber hacer y saber ser. Dichas mediciones y evaluaciones se realizan de manera continua, sistemática y permanente, considerando el tipo de evaluación en relación con las características y necesidades en la evolución del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El punto de atención para orientar la evaluación formativa se centra en el indicador de logro que se pretende alcanzar en las sesiones. Con base en estos se recomienda retomar los criterios sugeridos en cada sesión, que servirán para reconocer los avances de los estudiantes en las prácticas y aprendizajes de los contenidos desarrollados y utilizar los instrumentos sugeridos en el documento *Evaluación al servicio del aprendizaje y del desarrollo*: rúbrica, lista de cotejo, escala de valoraciones, anecdotario u otro que se considere pertinente y eficaz. También deben tenerse en cuenta las orientaciones para la evaluación de los aprendizajes planteadas en el programa de estudio.

Programación anual

En esta programación anual se presenta, por cada unidad, la distribución de contenidos conceptuales y procedimentales de cada lección organizada en la guía metodológica, con el fin de que se identifique la intención y el nivel de aprendizaje en los estudiantes.

Primer trimestre (febrero - abril)	Unidad 1	Me muevo con seguridad y armonía	5 lecciones 20 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos Sesiones 1-6	- La percepción de la autoimagen del cuerpo y la relación con el movimiento autónomo y personal. - La percepción global y segmentaria del cuerpo y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo. - Tipos y funciones de los nutrientes en el organismo. - La ingesta de agua y los efectos de la deshidratación - Actividad física, energía corporal y alimentación.	- Manifestaciones físicas de la percepción del cuerpo en acciones individuales y grupales. - Ejecución de acciones motrices básicas que establecen la conexión y autonomía entre segmentos pares e impares. - Clasificación de los alimentos accesibles en casa según la cantidad de calorías y nutrientes por porción. - Relación entre la nutrición y el desarrollo corporal. - Mecanismos para controlar la ingesta adecuada de agua durante el día.	1.1 Comunica y demuestra con coherencia la autoimagen y el autoconcepto al participar en actividades grupales. 1.2 Relaciona y demuestra la participación de sus segmentos corporales como unidad funcional al realizar acciones motrices básicas. 1.3 Elabora una tabla que le orienta sobre la hidratación y alimentación nutritiva diaria, priorizando los grupos de nutrientes básicos para su desarrollo y requerimientos de energía.
Lección 2: Aprendiendo a respirar Sesiones 7-8	La respiración diafragmática.	Aplicación de la respiración diafragmática en la ejercitación física y otras actividades de la vida cotidiana.	1.4 Aplica efectivamente la respiración diafragmática en actividades cotidianas, de relajación y posterior a la actividad física.
Lección 3: Me desplazo coordinadamente Sesiones 9-12	- Funciones del movimiento alternado de brazos al caminar y correr. - Postura, movimientos y apoyos al caminar y correr.	- Caminata observando la postura del tronco y la cabeza, el apoyo de los pies y el balanceo alterno de los brazos. - Carreras cortas con énfasis en el balanceo alternado de los brazos, en los apoyos, levantando la rodilla a nivel de la cadera, dirigiendo los pies adelante y de forma rectilínea. - Carreras de 100 a 300 metros experimentando la aceleración paulatina.	1.5 Manifiesta coordinación en sus segmentos corporales y creciente rapidez al correr.
Lección 4: Conociendo mis articulaciones Sesiones 13-16	La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.	Vivencia de los movimientos factibles y los movimientos dañinos para las articulaciones, según su estructura y ubicación.	1.6 Explica la estructura de las articulaciones móviles y los movimientos que les generan daños a corto, mediano y largo plazo.

Lección 5: Lanzando y cachando, protegiendo mi columna Sesiones 17-20	• Importancia de proteger la columna vertebral al adoptar posturas dinámicas para cachar y lanzar. • Apoyo de las extremidades inferiores para proteger la columna vertebral al lanzar.	• Cachar y lanzar pelotas de diversos tamaños, con una y dos manos, a diferentes alturas. • Desarrollar ejercicios para el fortalecimiento de la columna vertebral utilizando la técnica adecuada para su protección. • Ejecutar lanzamientos y recepciones utilizando el apoyo correcto de las extremidades inferiores para proteger la columna vertebral.	1.7 Adopta posturas saludables y utiliza el apoyo de las extremidades inferiores al ejercitar y fortalecer los músculos de la columna vertebral y al lanzar y cachar.
---	--	---	--

Segundo trimestre (mayo-julio)	Unidad 2	Demuestro fortaleza y rapidez	6 lecciones 18 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Reacciono eficazmente Sesiones 1-3	- La respuesta motriz. - Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.	Reconocimiento y orientación del estímulo (órganos de los sentidos), evaluación de la capacidad física para ejecutar la respuesta motriz y la ejecución de la acción.	2.1 Reacciona de forma oportuna y precisa ante estímulos imprevistos, valorando las condiciones y situación en la que se encuentra.
Lección 2: Manejando mi espacio Sesiones 4-6	- Percepción del espacio respecto a sí mismo y los objetos. - El espacio próximo y el espacio distante.	- Exploración de movimientos de todo el cuerpo en el espacio propio: circulares, giratorios y de rotación, entre otros, sin desplazarse. - Desplazamiento de diferentes formas en el espacio distante, con saltos, giros y combinaciones de estos con otras acciones motoras, estableciendo límites.	2.2 Proyecta los espacios próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio necesario para su ejecución.
Lección 3: Desarrollo mi equilibrio Sesiones 7-9	Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.	Equilibrio al correr en diferentes trayectorias, al saltar, al girar y al caminar, manipulando o conduciendo objetos con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.	2.3 Controla el equilibrio al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.
Lección 4: Coordinando mis segmentos corporales Sesiones 10-12	Autonomía y control motriz.	Coordinación de acciones motrices diferentes ejecutadas simultáneamente con dos o más segmentos corporales.	2.4 Demuestra control y autonomía motriz entre segmentos corporales al ejecutar acciones diferentes con cada uno de forma simultánea.
Lección 5: Me desplazo con rapidez Sesiones 13-15	- Velocidad. - Agilidad.	- Establecimiento del pie fuerte para apoyarse al saltar un obstáculo. - Práctica de llegada al obstáculo con el pie de apoyo. - Práctica de velocidad máxima en distancias de 50 a 100 m.	2.5 Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.
Lección 6: Desarrollo mi fuerza corporal Sesiones 16-18	- La fuerza de resistencia. - La fuerza explosiva.	- Ejercitación de la fuerza muscular de resistencia en los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, utilizando el peso de su cuerpo e implementos deportivos. - Desarrollo de fuerza muscular explosiva en los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, utilizando el peso de su cuerpo u objetos livianos.	2.6 Demuestra fuerza de resistencia y fuerza explosiva al ejecutar saltos, lanzamientos y pateo de pelotas utilizando la correspondiente técnica.

Tercer trimestre (agosto- octubre)	Unidad 3	Activo mi cuerpo para comunicarme	3 lecciones 14 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Me muevo con ritmo Sesiones 1-4	El ritmo corporal.	Percepción y ajuste rítmico de los movimientos con los de los demás al desplazarse e integrarse a formaciones, coincidiendo con los tiempos.	3.1 Aplica cambios de ritmo en actividades grupales estáticas y con desplazamiento en el espacio distante.
Lección 2: Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales Sesiones 5-11	- La técnica de lanzamientos y la técnica de cachar pelotas u otros implementos. - Parámetros posturales para rebotar balones a diferentes alturas y ritmos, según la situación en el juego. - Parámetros posturales que favorecen la estabilidad corporal conduciendo balones con los pies.	- Aplicación de la técnica para lanzar y cachar pelotas u otros implementos de diferente tamaño en distancias y situaciones diversas. - Control de la conducción del balón al rebotar con ritmo rápido y lento, con rebotes a la altura del pecho y a la altura del muslo. - Controla la conducción y rebote del balón al superar obstáculos en diferentes situaciones - Conducción de pelotas de diversos tamaños y pesos con el borde interno, el borde externo, el empeine y la planta del pie. - Dominio y dirección en la conducción de pelotas con ambos pies, con cambios de dirección, de ritmo y superando obstáculos.	3.2 Ajusta la técnica y la fuerza al lanzar y cachar pelotas u otros implementos a diferentes distancias y velocidades. 3.3 Controla el ritmo de rebote del balón a diferentes alturas, desplazándose en diferentes direcciones y alternando mano de rebote. 3.4 Demuestra control al conducir pelotas con los pies en creciente velocidad, superando rivales y obstáculos.
Lección 3: Me expreso corporalmente Sesiones 12-14	La expresión con gestos y movimientos.	Utilización de gestos y movimientos en la comunicación.	3.5 Vincula los gestos y movimientos corporales con las palabras emitidas al comunicarse.

UNIDAD 1

Me muevo con seguridad y armonía

Competencia de la unidad 1

- Demuestra seguridad y confianza en su capacidad físico-funcional al asumir desafíos en la actividad física.



2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de la unidad 1 de tercer grado, tanto con el grado anterior (segundo grado) como con el grado próximo (cuarto grado); además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de tercer grado, permitiendo valorar el avance alcanzado en relación con el grado anterior y la proyección de habilidad y capacidad que se perfila lograr en el grado inmediato superior.

Segundo grado	Tercer grado	Cuarto grado
- Autoconcepto. - Relación de autoconcepto y aptitud física.	La percepción de la autoimagen del cuerpo y la relación con el movimiento autónomo y personal.	Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.
La unidad motriz y la articulación armónica de todas las partes del cuerpo en el movimiento.	La percepción global y segmentaria del cuerpo y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo.	- El organismo humano como una unidad indivisible. - Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.
- La actividad física. - La relación entre alimentación y nutrición. - Importancia de la nutrición y ejercitación física en la salud.	- Tipos y funciones de los nutrientes en el organismo. - La ingesta de agua y los efectos de la deshidratación. - Actividad física, energía corporal y alimentación.	La hidratación y su función vital en condiciones activas y sedentarias.
- El ritmo de la respiración en la ejercitación física. - Funciones del aire en el organismo.	La respiración diafragmática.	La respiración en la ejercitación física. Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.
La postura corporal y la técnica de la carrera.	- Funciones del movimiento alternado de brazos al caminar y correr. - Postura, movimientos y apoyos al caminar y correr.	La técnica de la carrera.
Ejercicios para la activación corporal y mental.	La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.	Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.
- La columna vertebral y los movimientos del tronco. - Posturas saludables de pie y sentado. - Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos pesados.	- Importancia de proteger la columna vertebral al adoptar posturas dinámicas para cachar y lanzar. - Apoyo de las extremidades inferiores para proteger la columna vertebral al lanzar.	Medidas de prevención y protección de la columna vertebral: - Al levantar y cargar objetos pesados. - Durante la ejercitación física. - Al realizar tareas cotidianas. - En posturas de pie y sentado.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.1 Comunica y demuestra con coherencia la autoimagen y el autoconcepto al participar en actividades grupales.

Contenido conceptual:

- La percepción de la autoimagen del cuerpo y la relación con el movimiento autónomo y personal.

Lección 1

Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos

Sesión 01

Eje transversal

- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.

Materiales

- Silbato
- Aros

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿saben ustedes en qué partes se divide el cuerpo humano? Complemente con sus aportes. Seleccione y ejecute 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Dirija de manera creativa el movimiento articular, ya sea de forma descendente o ascendente. Posteriormente, realice el juego «Soy un muñeco divertido» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Enfatice lo importante de reconocer las partes del cuerpo por sus nombres correctos y que distingan las diferentes articulaciones. Conforme se van mencionando las distintas partes del cuerpo y articulaciones, pida a los estudiantes que rápidamente se las vayan tocando. Desplazándose en diferentes formas, según se les indique (caminando, en puntas, en talones, con pasos largos, de forma lateral, saltando con pies juntos), deben tocarse la parte del cuerpo que se mencione y repetir su nombre. (fig. 1)
Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Filas y columnas

Desarrolle la actividad «Haz lo que oigas, no lo que ves». Inicie mencionando una parte del cuerpo y tocándosela inmediatamente; repítalo varias veces. Luego, explique que todos deben tocarse la parte del cuerpo que usted mencione, no la que se toque, y el juego continúa. Se toca otra parte del cuerpo diferente a la mencionada, pero los estudiantes no se deben dejar confundir. Repita varias veces (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramientos musculares.



Figura 2

Lo que debemos saber:

Respecto a los diferentes componentes del esquema corporal, la mayoría de los autores coinciden en concretar los siguientes: conocimiento y control corporal, actitud, relajación, respiración y lateralidad.

Puntos de atención:

- Enfatice en los estudiantes que llamen cada parte del cuerpo con el nombre correcto.
- Esté pendiente de realizar las correcciones necesarias en el momento oportuno.

Criterios de evaluación:

- Reconoce las diferentes partes del cuerpo por su nombre correcto y realiza la acción requerida.
- Demuestra con seguridad el autoconocimiento de las partes de su cuerpo y realiza la actividad según las indicaciones dadas.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.1 Comunica y demuestra con coherencia la autoimagen y el autoconcepto al participar en actividades grupales.

Contenido conceptual:

- La percepción de la autoimagen del cuerpo y la relación con el movimiento autónomo y personal.

Materiales

- Música
- Pelotas plásticas
- Aros
- Saltacuerdas
- Burbujas
- Tiza



Figura 1



Figura 2

Lección 1

Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos.

Sesión 02

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante de ejecutar las tareas de actividad física.
- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.

1 Activación mental y corporal Dispersos en el espacio

Pregunte para reforzar: ¿en qué partes se dividen los miembros superiores e inferiores? Mencione las articulaciones en forma descendente y ascendente. Haga que participen varios estudiantes. Seleccione y conduzca 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Realice el juego «Soy un muñeco divertido» (ver anexo 1). Finalice con estiramientos.

2 Apropriación de los aprendizajes Dispersos

Repase el nombre de las partes del cuerpo. Mientras los estudiantes se desplazan libremente, deben mover con énfasis la parte del cuerpo que usted mencione; lo deben hacer hasta que indique otra.

Coloque dispersos en todo el espacio diferentes objetos (pelotas, aros, pelotas pequeñas, cuerdas, burbujas, cajas, etc.) en cantidad similar al número de participantes. Los estudiantes deben desplazarse libremente sin tocar ningún objeto. A la indicación (mano derecha, pie izquierdo, rodillas, etc.), deben tomar un objeto y ejecutar con creatividad una actividad donde utilicen con énfasis la parte del cuerpo mencionada y el objeto seleccionado (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes Dispersos

Desarrolle la actividad «Reconozco mi ubicación». El estudiante inicia dentro de un aro fuera del que están 4 objetos diferentes. Cuando usted mencione un sitio (adelante, atrás, izquierda o derecha), el niño debe seguir la indicación, por ejemplo: decir inmediatamente el nombre del implemento que se halla en el lugar mencionado o desplazarse a tocar el objeto ubicado en ese lugar (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

La educación del conocimiento y control del propio cuerpo se realiza en torno a dos niveles:

1. Conciencia y conocimiento corporal.
2. Control corporal.

Puntos de atención:

- Haga énfasis en que reconozcan, con seguridad, derecha e izquierda.
- Insista en el respeto a los demás y el cuidado de su propio cuerpo.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la lateralidad en su propio cuerpo y respecto al entorno como parte de su consciencia corporal.
- Reconoce y diferencia los conceptos espaciales: adelante, atrás, derecha e izquierda.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- II Comunica y demuestra con coherencia la autoimagen y el autoconcepto al participar en actividades grupales.

Contenido conceptual:

- La percepción de la autoimagen del cuerpo y la relación con el movimiento autónomo y personal.

Lección 1

Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos.

Sesión 03

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Pelota plástica
- Aros
- Tiza

1 Activación mental y corporal



Dispersos, en pares

Comience preguntando: ¿qué entienden por desplazamientos?, ¿de qué maneras nos podemos desplazar?, ¿para qué nos sirven los desplazamientos? Refuerce con sus aportes. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Realice el juego «La mica» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de lubricación de articulaciones y estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Coloque algunos aros dispersos en el espacio de trabajo y pida a los estudiantes que se desplacen libremente. Cuando usted indique una parte del cuerpo, todos deben correr hacia un aro y tocarlo con la parte mencionada. A la señal, se siguen desplazando y se nombra otra parte del cuerpo, y así sucesivamente (fig. 1).

Variante: puede sugerir tipos de desplazamientos.

Haga movimientos de flexión y extensión con diferentes segmentos corporales: hombros, brazos, tronco, miembros inferiores, muñecas, tobillos (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

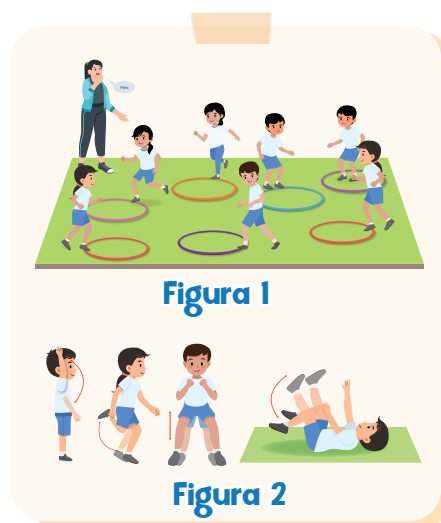


Figura 1

Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Desplazamientos sobre líneas marcadas en el suelo». Muévase de diferentes maneras (caminando hacia delante, hacia atrás, de lado, pies juntos, de puntas, de talón) sobre líneas marcadas en el suelo (rectas, curvas, semicírculos, zigzag). Se puede agregar que, a la vez, se desplacen haciendo movimientos de flexión y extensión de diferentes segmentos corporales (fig. 3).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3 y finalice con ejercicios de estiramiento sostenido por 6 segundos.

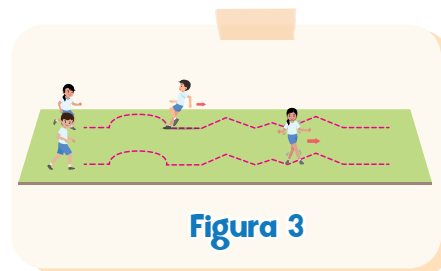


Figura 3

Lo que debemos saber:

Los desplazamientos se consideran como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento de la mayoría de las habilidades.

Puntos de atención:

- Que realice correctamente los movimientos de flexión y extensión.
- Corregir los diferentes desplazamientos sobre las líneas marcadas en el suelo.

Criterios de evaluación:

- Muestra conocimiento corporal al realizar las flexiones y extensiones de los diferentes segmentos corporales.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.2** Relaciona y demuestra la participación de sus segmentos corporales como unidad funcional al realizar acciones motrices básicas.

Contenido conceptual:

- La percepción global y segmentaria del cuerpo y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo.

Materiales

- Pelotas plásticas medianas
- Tiza
- Saltacuerdas
- Conos pequeños o botellas plásticas

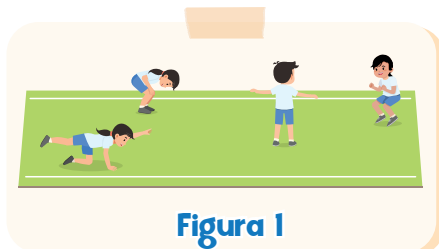


Figura 1

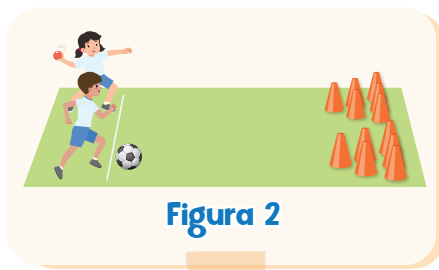


Figura 2

Lección 1

Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos

Sesión 04

Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- Higiene corporal después de las prácticas.

1 Activación mental y corporal



Dispersos en parejas

Inicie preguntando: ¿cuáles son las habilidades motrices básicas?, ¿podrían dar ejemplos de algunas habilidades motrices básicas? Aporte auxiliándose de *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Desarrolle el juego «La mica en parejas» (ver anexo 1). Finalice con estiramientos musculares.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Marque o defina 2 líneas paralelas de unos 8 metros (m) entre ellas y pida que se trasladen de un lado al otro haciendo diferentes desplazamientos, imitando los de algunos animales. Primero, pregunte a los estudiantes de qué animales pueden ellos imitar su movimiento, y, según las respuestas, que lo hagan enfatizando en los rasgos más sobresalientes de dichos desplazamientos. Luego, les puede sugerir imitar otros movimientos, como de caballo, gallina, gato, mono, canguro, rana, pato, etc. (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pequeños grupos

Desarrolle la actividad «A derribar los bolos». Consiste en colocar 6 conos o botellas en forma de triángulo y, desde una línea ubicada a 4 m, lanzar una pelota y tratar de derribarlos lo más pronto posible. Se inicia con lanzamientos a ras del suelo (tipo boliche), luego sobre la cabeza a dos manos, y se finaliza con lanzamientos sobre el hombro a una mano. Quien lanza alcanza la pelota (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3 y finalice con ejercicios de estiramiento propuestos por los estudiantes.

Lo que debemos saber:

Habilidades motrices básicas: son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana y se dividen en:

- Locomotorices:** desplazamientos, saltos y giros. - **Manipulativas:** lanzamientos y recepciones.

Puntos de atención:

En los lanzamientos a dos manos, los pies deben estar alineados; en los que son sobre la cabeza, un pie puede estar adelantado; y en los de a una mano, el pie contrario a la mano con la que se lanza debe estar adelantado.

Criterios de evaluación:

- Demuestra dominio de sus segmentos corporales que participan al realizar la actividad «A derribar los bolos».
- Relaciona adecuadamente sus diferentes segmentos corporales al ejecutar la acción motriz solicitada.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.2** Relaciona y demuestra la participación de sus segmentos corporales como unidad funcional al realizar acciones motrices básicas.

Contenido conceptual:

- La percepción global y segmentaria del cuerpo y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo.

Lección 1

Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos

Sesión 05

Eje transversal

- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.
- La bilateralidad en general.

1 Activación mental y corporal



En pequeños grupos

Comience explicando de manera sencilla qué es el sistema nervioso central y periférico, y cómo está conformado el sistema locomotor. Luego, haga algunas preguntas sobre lo explicado. Auxílese del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y guíe 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Desarrolle el juego «A casita, que llueve» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En pequeños grupos

Organice a los estudiantes en 4 grupos de trabajo para realizar el siguiente circuito de 4 estaciones:

- Estación 1: lanzar una pelota hacia un aro ubicado a 3 m de distancia; la pelota debe caer dentro del aro.
- Estación 2: golpeando una pelota con el pie, derribar un cono ubicado a 4 m de distancia.
- Estación 3: meter una argolla de 15 cm de diámetro en un cono ubicado a 2 m de distancia.
- Estación 4: lanzar una burbuja y tratar de que quede dentro de un aro ubicado a 4 m desde la línea de tiro (fig. 1).

Ver indicaciones generales del circuito en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pequeños grupos

Desarrolle la actividad «Recorrido con obstáculos». Consiste en realizar estas actividades: saltos con pies juntos dentro de los aros, meter la argolla en el cono ubicado a 2 m, desplazamientos laterales entre las burbujas, meter una pelota en una canasta o caja en el suelo a 3 m y correr en los conos colocados en zigzag. Finalice saltando con pies juntos dentro de los 2 aros y sobrepasando la línea final (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramiento sostenido por 6 segundos.

Materiales

- Conos
- Aros
- Pelotas plásticas
- Argollas elaboradas de cartón
- Burbujas
- Conos de entrenamiento

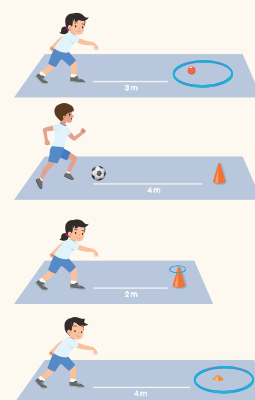


Figura 1



Figura 2

Lo que debemos saber:

El sistema nervioso tiene dos partes principales: El SN central (cerebro y la médula espinal) y SN periférico (ramificaciones desde la médula espinal).

Puntos de atención:

- Verifique el control de la fuerza ejercida en los lanzamientos.
- Trabaje la bilateralidad.

Criterios de evaluación:

- Ajusta las acciones motrices de los segmentos corporales participantes en espacios amplios o reducidos, según la situación.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.2** Relaciona y demuestra la participación de sus segmentos corporales como unidad funcional al realizar acciones motrices básicas.

Contenido conceptual:

- La percepción global y segmentaria del cuerpo y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo.

Lección 1

Muevo mi cuerpo globalmente y por segmentos

Sesión 06

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

Materiales

- Tiza de colores para las marcas en el suelo (o hacer las figuras de papel y pegarlas en el suelo)
- Un cono grande

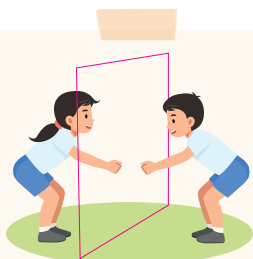


Figura 1

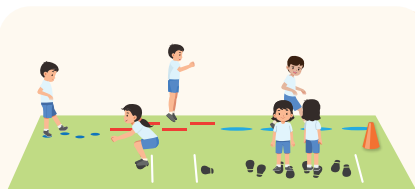


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En pequeños grupos

Comience preguntando: para ustedes, ¿qué es un giro?, ¿qué tipos de giros pueden ustedes hacer? Refuerce con sus aportes. Seleccione y dirija 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La roca» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de lubricación de articulaciones y estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, en pares

Desarrolle el juego «El espejo», que consiste en trabajar en pares que se enumeran 1 y 2. Inicia el 1 haciendo movimientos suaves y lentos usando las diferentes partes del cuerpo, y el 2 hace el papel del espejo, es decir, imita cada movimiento de su compañero, pero lo hace como si fuese un espejo. Al pasar un par de minutos cambian los roles (fig. 1).

Si es necesario, haga observaciones del trabajo hecho, señale puntos de atención y repita el ejercicio, todo con la intención de mejorar el trabajo en esta actividad. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Lleve a cabo la actividad «Recorrido con diferentes desplazamientos».

Sobre marcas dibujadas en el suelo, deben dar pasos cortos en puntas de los pies sobre los círculos pequeños, pasos largos en los rectángulos, saltos con pies juntos dentro de los círculos medianos, pasar atrás del cono, saltos con giros de 180° sobre las marcas de pies, salto largo para pasar el río, correr hasta dar el relevo. Repetir para mejorar cada movimiento (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

La habilidad de girar correctamente es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico.

Puntos de atención:

- Mantiene la estabilidad del cuerpo al realizar los diferentes giros.
- Observe si el trabajo de espejo se está realizando correctamente, no de manera inversa.

Criterios de evaluación:

- Relaciona de manera correcta la participación de sus segmentos corporales en diversas actividades motrices que se presentan en el recorrido.
- Demuestra esfuerzo y buena actitud.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.4** Aplica efectivamente la respiración diafragmática en actividades cotidianas, de relajación, y posterior a la actividad física.

Contenido conceptual:

- La respiración diafragmática.

Lección 2

Aprendiendo a respirar

Sesión 07

Eje transversal

- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: para ustedes, ¿qué es respiración?, ¿qué tipos de respiraciones conocen?, ¿cuál es la respiración diafragmática? Refuerce auxiliándose del apartado «Lo que debemos saber». Elija y guíe 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La cadena corta» (ver anexo 1). Termine con ejercicios de lubricación de articulaciones y estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Giro de hombros: es un buen ejercicio para comenzar porque estira suavemente los músculos del pecho y de los hombros. 1. Siéntese cómodamente o recuéstese en la cama con los brazos relajados a los lados; 2. Con un movimiento circular, lleve los hombros hacia adelante, arriba, atrás y abajo; 3. Repita el movimiento 5 veces. Empiece con círculos pequeños y aumente conforme los músculos se van aflojando (fig. 1).

Salto con cuerda: pies juntos, alternando piernas, abriendo y cerrando piernas, y tijera (25 saltos de cada uno). Hacer 3 series (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Pida que realicen la respiración diafragmática siguiendo estas indicaciones: 1. Acostarse boca arriba; 2. Colocar una o ambas manos sobre el abdomen; 3. Respirar lenta y profundamente por la nariz, por 3 segundos; 4. Exhalar lentamente por la boca, con los labios fruncidos (como al soplar velas), por 3 segundos. Repetir el movimiento 5 veces (fig. 3). Vuelta a la calma: Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Materiales

- Saltacuerdas
- Gradas o sillas
- Aros

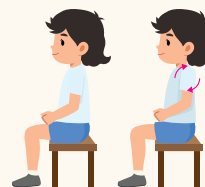


Figura 1



Figura 2

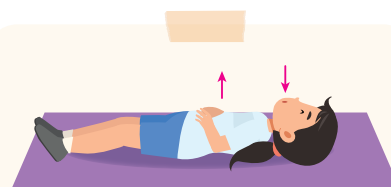


Figura 3

Lo que debemos saber:

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. Con este tipo de respiración, el diafragma hace que el estómago, en vez del pecho, suba y baje.

Puntos de atención:

- Explique los beneficios de realizar adecuadamente la respiración diafragmática.
- Realizar la demostración de los diferentes saltos con cuerda.

Criterios de evaluación:

- Aplica de manera efectiva la secuencia dada para realizar la respiración diafragmática.
- Considera realizar la respiración diafragmática después de un esfuerzo físico.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.4** Aplica efectivamente la respiración diafragmática en actividades cotidianas, de relajación y posterior a la actividad física.

Contenido conceptual:

- La respiración diafragmática.

Lección 2

Aprendiendo a respirar

Sesión 08

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Aros
- Pelotas plásticas
- Diferentes tipos de objetos (conos, burbujas, botes, cuerdas, cajas, etc.)

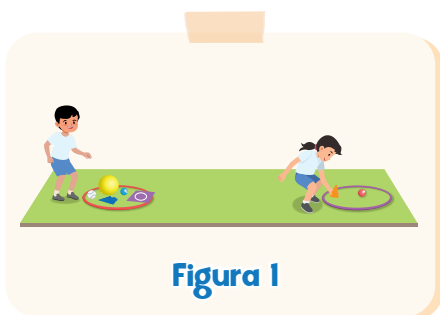


Figura 1

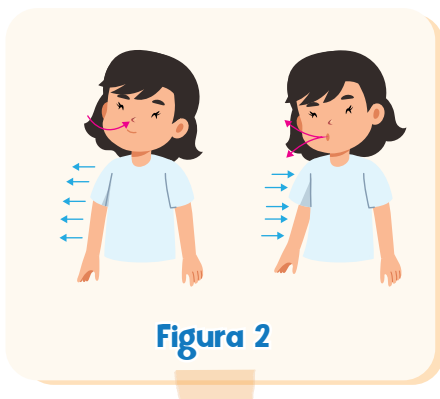


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En tríos

Inicie preguntando: ¿conocen algunos de los beneficios de realizar la respiración diafragmática? Discuta algunos de dichos beneficios, auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Escoja y dirija 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La casa de las ardillas» (ver anexo 1). Finalice con el estiramiento muscular sostenido por 8 segundos.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pares en columnas

Desarrolle la actividad «Traslado de objetos en pares». Coloque 8 diferentes objetos en un aro y, a 10 m, coloque otro aro vacío. A la señal, los estudiantes, en pares y de manera alterna (dándose relevo), deben trasladar lo más rápido posible los objetos de un aro al otro; la siguiente dupla deberá regresar los objetos al aro de inicio y así sucesivamente, hasta que pasen todos (fig. 1). Variantes: Utilizar diferentes tipos y cantidad de objetos, variar la distancia entre los aros.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Pida que realicen la técnica de respiración diafragmática «Respiro profundo 4-8-8»: 1. Sentarse en una silla de apoyo o recostarse en la cama; 2. Inhalar por la nariz durante 4 segundos; 3. Aguantar la respiración por 8 segundos, si se puede; 4. Exhalar por la boca con los labios fruncidos (como al soplar velas) durante 8 segundos; 5. Relajarse por un segundo o dos y repetir 3 veces (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Beneficios de la respiración diafragmática:

- Favorece la relajación y la concentración.
- Mejora la ventilación.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Reduce el dolor y la ansiedad.

Puntos de atención:

- La respiración diafragmática es un ejercicio que aumenta la cantidad de oxígeno en todo el cuerpo; debe hacerse con concentración y siguiendo las indicaciones.
- Motive a los estudiantes a trabajar con esmero.

Criterios de evaluación:

- Posterior al esfuerzo físico, realiza la respiración diafragmática para una mejor recuperación física.
- Considera los tiempos en las diferentes fases de la respiración diafragmática 4-8-8, para obtener de mejor manera los beneficios de este tipo de respiración.



Unidad 1. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.5** Manifiesta coordinación en sus segmentos corporales y creciente rapidez al correr.

Contenido conceptual:

- Funciones del movimiento alternado de brazos al caminar y correr.

Lección 3

Me desplazo coordinadamente

Sesión 09

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Conos
- Señaladores para cada estación del circuito

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte al inicio: ¿qué es equilibrio?, ¿es importante el equilibrio en nuestras vidas?, ¿en qué actividades de la vida cotidiana se utiliza el equilibrio? Escuche las participaciones y fortalezca con sus aportes. Seleccione y guíe 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La cadena corta» (ver anexo 1) y finalice con ejercicios de lubricación de articulaciones y estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle el siguiente circuito de 5 ejercicios: 1. Rotación externa con piernas extendidas, alternando piernas y coordinando con movimientos de brazos. 2. Sentadillas cerradas; al bajar, elevación de brazos al frente. 3. Elevación de rodillas, tocando la rodilla contraria con los codos. 4. Rotaciones internas de piernas, coordinando con movimientos de brazos. 5. Sentadillas con piernas abiertas, con elevación de brazos al frente. Haga 3 series de 12 repeticiones cada ejercicio, 30 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto entre serie (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

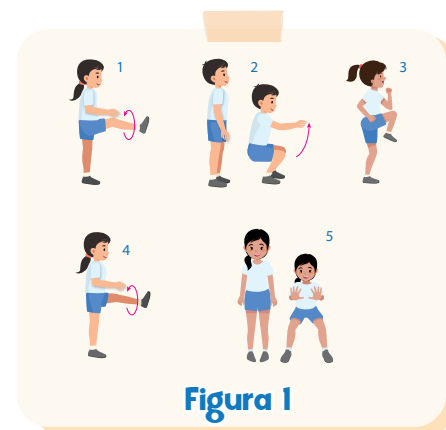


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos en el espacio

Realice la actividad «Tocarse los tobillos y talones», que consiste en tocarse los tobillos al frente con la mano contraria (tipo trote estacionario); luego, tocarse los talones con la mano contraria por detrás, y finalizar alternando toque de tobillos y talones (tocar tobillo izquierdo- tobillo derecho- talón izquierdo- talón derecho). Repita varias veces y aumente la velocidad gradualmente (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Ejecute una actividad del anexo 3 y finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

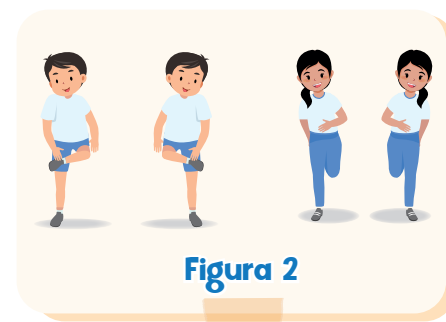


Figura 2

Lo que debemos saber:

Al equilibrio y la coordinación no se les suele dar tanta importancia como a la fuerza y la resistencia, pero se trata de cualidades básicas que dan soporte a las demás.

Puntos de atención:

- Verifique ángulo de codos y hombros al trotar y correr.
- Verifique la coordinación de brazos y piernas al ejecutar las actividades.

Criterios de evaluación:

- Demuestra coordinación de sus segmentos corporales al realizar de manera fluida la actividad «Tocarse los tobillos y talones».



Unidad 1. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.5** Manifiesta coordinación en sus segmentos corporales y creciente rapidez al correr.

Contenido conceptual:

- Funciones del movimiento alternado de brazos al caminar y correr.

Lección 3

Me desplazo coordinadamente

Sesión 10

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- La bilateralidad en general.

Materiales : Conos
: Aros

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: ¿qué es coordinación para ustedes?, ¿qué aspectos son importantes considerar en la postura al correr? Refuerce ayudándose del apartado *Lo que debemos saber* y ejemplifique, paso a paso, la correcta postura al correr. Seleccione y dirija 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, lleve a cabo el juego «El cazador y cazados» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle el siguiente circuito de ejercicios:

- Zancadas hacia delante sin desplazamiento.
- Skiping* estacionario, tipo trote con salto elevando rodilla y codo contrario.
- Elevación de piernas, tocando puntas de pie cruzado.
- Sentadilla zumo, con elevación de brazos al frente.
- Trote estacionario, coordinando movimiento de piernas y brazos.

Haga 3 series de 16 repeticiones, con 30 segundos de descanso entre ejercicio y 1 minuto entre serie (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Realice carrera con zancada larga. Cada estudiante deberá desplazarse corriendo con zancada larga el recorrido formado por los aros. El contacto con el suelo debe ser solo dentro de los aros ubicados, según capacidades de los estudiantes. Enfátice en cuidar la postura y la coordinación de brazos y piernas durante el ejercicio. Repita varias veces y, de ser posible, organice varios recorridos colocando los aros a diferentes distancias (fig. 2).

Vuelta a la calma: Desarrolle ejercicios de estiramiento muscular sostenido.

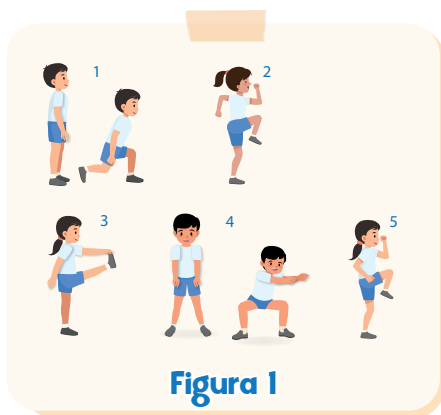


Figura 1

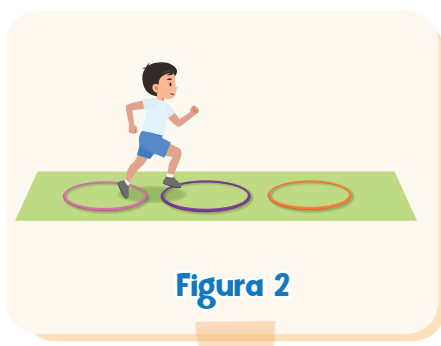


Figura 2

Lo que debemos saber:

Postura correcta para correr: Inclinar el cuerpo ligeramente hacia delante, flexionar codos a 90°, torso estable, levantar y flexionar la rodilla. Al correr hay un momento en que el cuerpo deja de tener contacto con el suelo.

Puntos de atención:

- Que los alumnos perciban el tiempo de no contacto del cuerpo (pies) con el suelo al momento de correr rápido y al ampliar la zancada.
- Enfatice en la postura correcta al correr.

Criterios de evaluación:

- Aplica la técnica correcta al correr con zancadas largas, con la intención de aumentar la rapidez y lo hace coordinadamente.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.5** Manifiesta coordinación en sus segmentos corporales y creciente rapidez al correr.

Contenido conceptual:

- Postura, movimientos y apoyos al caminar y correr.

Lección 3

Me desplazo coordinadamente

Sesión II

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, y sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).
- Utilización de ropa y calzado adecuados para las prácticas físicas.

Materiales

- Conos
- Tiza

1 Activación mental y corporal



Semicírculos y dispersos

Inicie preguntando: ¿cuál es la diferencia entre caminar y correr? Mencione algunos beneficios que obtenemos al caminar y correr. Fortalezca auxiliándose del apartado «Lo que debemos saber» y enfatice esos beneficios. Elija y conduzca 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego desarrolle el juego «La cadena semilarga» (ver anexo 1). Finalice con estiramientos.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle las siguientes secuencias de movimientos de coordinación:
De pie: 1. Toque con la mano derecha la rodilla izquierda; 2. Toque con la mano izquierda la rodilla derecha; 3. Toque con la mano derecha el tobillo izquierdo; 4. Toque con la mano izquierda el tobillo derecho (fig. 1).

Desde posición de pechadas, repita la misma secuencia de movimientos. Ambas actividades deben iniciar lentamente para aprenderse la serie de movimientos e ir aumentando la velocidad poco a poco (fig. 2).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

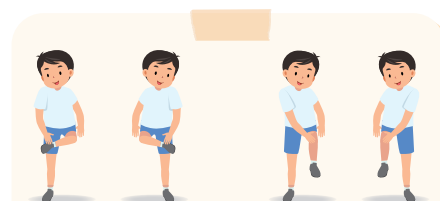


Figura 1

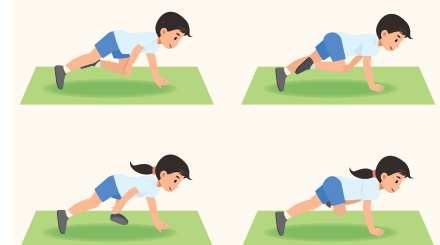


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Solicite a los estudiantes que se desplacen por un tramo de 10 m, ida y vuelta:
1. Correr despacio y a la mitad del recorrido dar 2 zancadas, y continuar corriendo; 2. Trotar levantando las rodillas, coordinando los brazos; cada 3 pasos detener por 2 segundos; 3. Moverse lateralmente, abriendo y cerrando piernas de manera coordinada. Repetir varias veces (fig. 3).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramiento sostenido por 5 segundos.

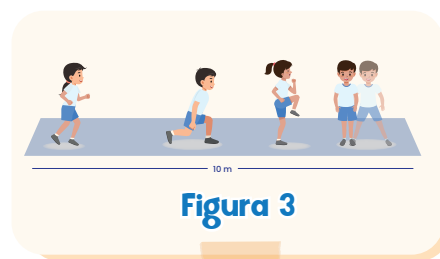


Figura 3

Lo que debemos saber:

Hay pocas diferencias entre los beneficios que aportan caminar y correr para nuestra salud. Ambos mejoran nuestra circulación, sistema inmunológico, autoestima y alejan la depresión. Correr aporta mayor capacidad aeróbica y fortaleza muscular.

Puntos de atención:

- Explique lo importante de realizar ejercicios para mejorar la postura corporal, ya que no solo mejora el aspecto físico, sino que es determinante en la prevención de lesiones en las articulaciones, músculos y huesos.

Criterios de evaluación:

- Considera la técnica correcta al correr y aumenta la amplitud de las zancadas para mejorar la rapidez.
- Demuestra coordinación de sus segmentos corporales al realizar las diferentes actividades solicitadas.



Unidad 1. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.5** Manifiesta coordinación en sus segmentos corporales y creciente rapidez al correr.

Contenido conceptual:

- Postura, movimientos y apoyos al caminar y correr.

Lección 3

Me desplazo coordinadamente

Sesión 12

Eje transversal

- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Conos
- Cronómetro

1 Activación mental y corporal



Semicírculo, dispersos

Comience explicando, uno a uno, los beneficios de correr que se encuentran en el apartado *Lo que debemos saber*; luego, pregunte: ¿quiénes de ustedes han experimentado alguno de estos beneficios? Escoja y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Después, guíe el juego «La cadena corta» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Diseñe, de manera creativa, al menos 2 recorridos dentro del espacio disponible, para que los estudiantes puedan recorrer tramos de 200 y 400 m. Conozca con anticipación cuántos metros tiene cada recorrido, para asignar más o menos el número de vueltas a completar para cubrir 200 m y posteriormente recorrer 400 m. Para los recorridos, forme pequeños grupos, intercalando tramos de 200 m y de 400 m (fig. 1).

Si se tiene la posibilidad de realizar estas actividades en un espacio más amplio, mucho mejor. Lo ideal es una pista de atletismo.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Use uno de los recorridos diseñados en la *Apropiación de los aprendizajes* y tome el tiempo que el estudiante se tarda en recorrer los 200 m y 400 m. El objetivo es que cada uno lo realice en el menor tiempo posible. Si es factible, puede recorrerse primero el tramo de 200 m y luego el de 400 m (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramiento sostenido por 8 segundos.

Figura 1

Figura 2

Lo que debemos saber:

Beneficios de correr: Lo puede hacer cualquier persona, es práctico, mantiene el cuerpo en forma, disminuye el riesgo de ciertas enfermedades, ayuda a mantener la línea o el peso deseado, se generan endorfinas y ayuda a fortalecer los huesos.

Puntos de atención:

- Entre cada recorrido, realizar recuperación activa, es decir, mantenerse en movimiento realizando estiramientos o desplazamientos suaves, pero no sentarse ni mucho menos acostarse para descansar..

Criterios de evaluación:

- Manifiesta coordinación de sus segmentos corporales, ya sea al aumentar la frecuencia de los pasos o al incrementar la amplitud de la zancada para mejorar la rapidez al recorrer los 200 m y 400 m.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.6** Explica la estructura de las articulaciones móviles y los movimientos que les generan daños a corto, mediano y a largo plazo.

Contenido conceptual:

- La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.

Lección 4

Conociendo mis articulaciones

Sesión 13

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.

Materiales • Conos

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿qué es una articulación?, ¿cuáles son las funciones de las articulaciones? Refuerce auxiliándose del anexo de soporte. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, ponga en marcha el juego «Columnas locas» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En filas y columnas

Realice diversos movimientos con las diferentes articulaciones del cuerpo:

1. Cuello: flexión y extensión, giros derecha e izquierda; 2. Hombros: con brazos caídos, rotaciones hacia delante y atrás, movimientos adelante y atrás, arriba y abajo; 3. Codos: flexión y extensión, rotaciones a ambos lados; 4. Muñecas: rotaciones a ambos lados, flexión y extensión con dedos extendidos; 5. Cadera: movimientos laterales, adelante y atrás, rotaciones a ambos lados; 6. Rodillas: elevando la rodilla a la altura de la cintura, realizar rotación con la rodilla, flexión y extensión, cambio de rodilla; 7. Tobillos: rotaciones a ambos lados, flexión y extensión, apoyando la punta del pie en el suelo (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

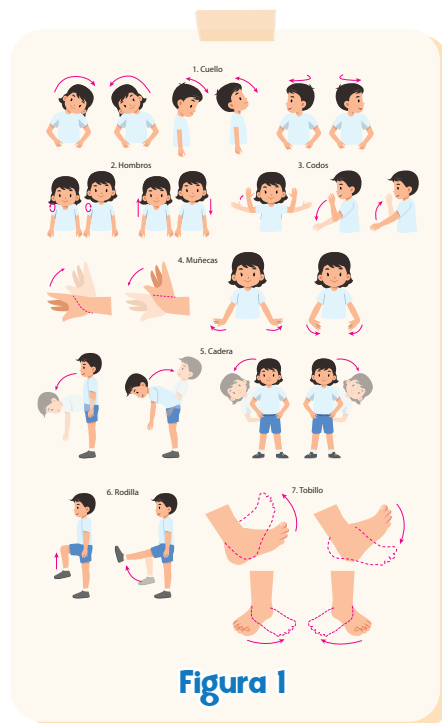


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En filas

En un tramo de 8 metros, ida y vuelta, pida que realicen los siguientes desplazamientos y movimientos articulares: 1. Desplazarse como gigantes y girar hombros; 2. Desplazarse lateralmente y flexión y extensión de hombros con brazos extendidos; 3. Trote tocando tobillos; 4. Caminando y rotaciones de cadera; 5. Trote y levantando rodillas al frente; 6. Pasos largos y flexión y extensión de codos (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.



Figura 2

Lo que debemos saber:

Las articulaciones son las uniones entre huesos, hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible. Algunas de ellas se abren y se cierran como si fueran bisagras.

Puntos de atención:

- Principales movimientos articulares: flexión, extensión, inclinación lateral y rotación.

Criterios de evaluación:

- Reconoce los diferentes movimientos que se pueden realizar con cada una de las articulaciones.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.6** Explica la estructura de las articulaciones móviles y los movimientos que les generan daños a corto, mediano y a largo plazo.

Contenido conceptual:

- La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.

Lección 4

Conociendo mis articulaciones

Sesión 14

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Globos
- Pelotas plásticas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie preguntando: ¿qué tipos de articulaciones conocen? Mencione las 7 articulaciones principales en orden descendente. Refuerce auxiliándose de «Lo que debemos saber» y del anexo de soporte. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, comience el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Concluya con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el juego «Soy un muñeco muy divertido». Debe dar consignas a la vez que va diciendo: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los codos». Todos los alumnos repiten la frase y mueven la parte del cuerpo mencionada. A continuación, se dice: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los codos y las muñecas», y los estudiantes repiten en voz alta y con movimientos. De este modo se van añadiendo las diferentes articulaciones corporales, hasta terminar diciendo: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover todo el cuerpo» (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pares en columnas

Ejecute la actividad «Lanzar y cazar en parejas». En pares, quien tiene la pelota debe lanzarla hacia arriba, de manera vertical, y cuando esta vaya cayendo debe golpearla hacia su compañero con la articulación que el profesor indique (codo, muñeca, rodilla, tobillo, hombros); su par debe cazarla como pueda y realizar la misma acción. Cada cierto tiempo cambie de articulación a utilizar. Inicie cerca y vaya alejándose poco a poco (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

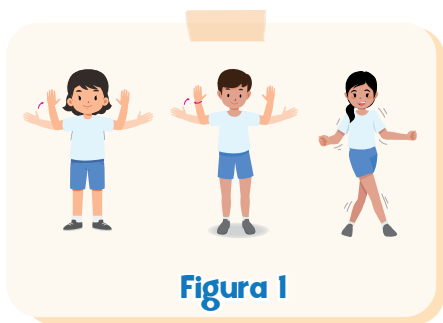


Figura 1

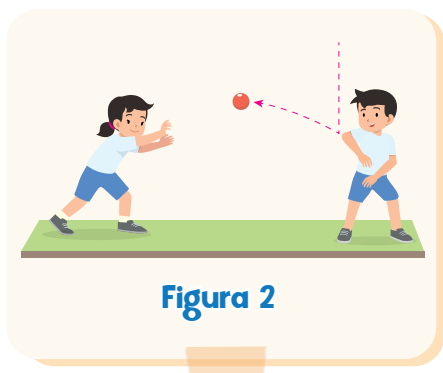


Figura 2

Lo que debemos saber:

Tipos de movilidad articular: En todas las direcciones (las del hombro); en bisagra (las de los codos y rodillas); rotatorias (las del cuello) y deslizantes (las de la muñeca y el tobillo).

Puntos de atención:

- Dé indicaciones cortas y precisas de las actividades y juegos a desarrollar.
- Haga énfasis en respetar las normas de los juegos.

Criterios de evaluación:

- Utiliza la articulación correcta para dar los golpes a la pelota y enviársela a su compañero.
- Reconoce las articulaciones móviles y las utiliza adecuadamente para no causarles ningún daño.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.6** Explica la estructura de las articulaciones móviles y los movimientos que les generan daños a corto, mediano y largo plazo.

Contenido conceptual:

- La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.

Lección 4

Conociendo mis articulaciones

Sesión 15

Eje transversal

- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.
- La bilateralidad en general.

- Materiales**
- Aros
 - Vejigas
 - Pelotas

1 Activación mental y corporal



Grupos de 4

Pregunte al inicio: ¿qué es la movilidad articular?, ¿cuáles articulaciones tienen mayor movilidad? Dé sus aportes apoyándose de *Lo que debemos saber* y ejemplifique algunos movimientos articulares. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La mica en grupos de 4» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pares en columnas

Gateo de oso: sobre cuatro puntos de apoyo (manos y pies), los estudiantes deberán trasladarse una distancia de 6 m coordinando manos y pies. Repita el ejercicio para verificar la coordinación de brazos y piernas (fig. 1).

En pares, deberán trasladar, en un tramo de 6 m, un globo utilizando ciertas articulaciones. El traslado debe hacerse con las articulaciones que usted solicite, que pueden ser: hombros, rodillas, tobillos, codos, muñecas y cadera (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Realice la actividad «Los dados gigantes». Use 2 dados grandes elaborados de cartón; en los lados de uno de ellos pegue los nombres de las articulaciones principales: hombro, codo, muñeca, cintura, rodilla y tobillo; y en el otro, las actividades a realizar usando esa articulación. En pares, los estudiantes deberán lanzar ambos dados y ejecutar la actividad que muestre uno de los dados utilizando la articulación que indique el otro (fig. 3).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.



Figura 1



Figura 2

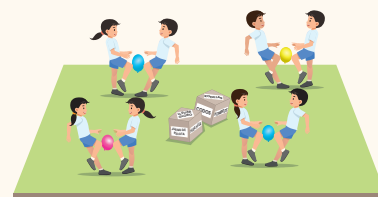


Figura 3

Lo que debemos saber:

La movilidad articular es la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones, que son como engranajes que comunican partes del cuerpo y funciones; por lo tanto, son las responsables del buen funcionamiento del cuerpo.

Puntos de atención:

Actividades propuestas para los dados gigantes: 1. Lanzar y golpear una pelota; 2. Trasladar una pelota 5 m; 3. Trotar moviendo esa articulación; 4. Golpear una vejiga 5 veces; 5. Realizar un movimiento articular; 6. Realizar 5 sentadillas estando unidos por esa articulación.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente cada actividad utilizando la articulación correcta y protegiéndola de cualquier daño.
- Trabaja en coordinación con su pareja y realiza las actividades propuestas en «Los dados gigantes».



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.6** Explica la estructura de las articulaciones móviles y los movimientos que les generan daños a corto, mediano y a largo plazo.

Contenido conceptual:

- La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.

Lección 4

Conociendo mis articulaciones

Sesión 16

Eje transversal

- Activación músculo-articular y cardiocirculatoria, proceso de digestión de alimentos.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Aros
- Pelotas
- Vejigas

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie haciendo estas preguntas: ¿conocen algunos ejercicios que pueden dañar las articulaciones?, ¿qué debemos evitar para cuidar nuestras articulaciones? Profundice con sus propios aportes auxiliándose del anexo de apoyo. Escoja y guíe 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, ejecute el juego «La cadena corta» (ver anexo 1). Termine con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el juego «La casa de las ardillas» (modificado). Ponga, de manera dispersa, varios aros en el espacio de trabajo (un aro por par). Siempre coloque un aro menos. Los estudiantes se desplazan libremente sin tocar ni meterse a los aros, y cuando usted mencione una articulación, estos deben correr y tocar el aro con dicha articulación (solo 2 por aro). Quienes no lo logren deberán hacer 2 movimientos con la articulación mencionada (fig. 1).

Explique por qué algunos ejercicios pueden dañar las articulaciones al no realizarlos con la técnica adecuada, y realice algunos ejemplos. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Continúe con la actividad «Los dados gigantes». Siga con la dinámica de la clase anterior para que todos logren participar varias veces (ver indicaciones en la clase anterior). Como variante, se pueden cambiar las actividades a desarrollar (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las dinámicas del anexo 3.



Figura 1

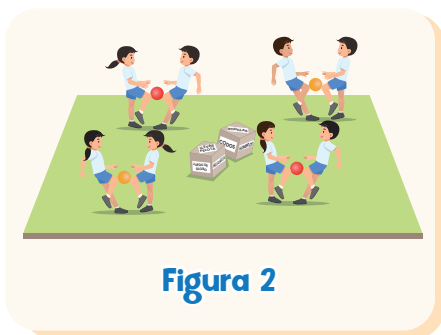


Figura 2

Lo que debemos saber:

Para cuidar las articulaciones es muy importante evitar el sobrepeso, alimentarse adecuadamente y hacer ejercicio a diario. No obstante, la actividad física ayuda a fortalecer los músculos y favorece la salud del cartílago articular.

Puntos de atención:

- Motive a los estudiantes a que realicen las actividades respetando a los demás.
- Ejemplifique cada actividad a realizar en «Los dados gigantes».

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente cada actividad utilizando la articulación correcta y protegiéndola de cualquier daño.
- Trabaja en coordinación con su pareja y realiza las actividades propuestas en «Los dados gigantes».



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 17** Adopta posturas saludables y utiliza el apoyo de las extremidades inferiores al ejercitar y fortalecer los músculos de la columna vertebral, y al lanzar y cazar.

Contenido conceptual:

- Importancia de proteger la columna vertebral al adoptar posturas dinámicas para cazar y lanzar.

Lección 5

Protegiendo mi columna

Sesión 17

Eje transversal

- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.
- Activación músculo-articular y cardiocirculatoria, proceso de digestión de alimentos.

Materiales

- Pelotas plásticas
- Pelotas de basquetbol No. 5 o pelota medicinal de 2 kg

1 Activación mental y corporal



En columnas

Inicie cuestionando: ¿dónde se localiza la columna vertebral?, ¿cuál es su estructura? Explique la estructura de la columna vertebral y luego haga preguntas al respecto. Auxílese de *Lo que debemos saber*. Seleccione y guíe 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, inicie el juego «Columnas locas» (ver anexo 1) y termine con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En pequeños grupos

En pequeños grupos y formados en columnas, deberán hacer el ejercicio de pasar la pelota: el primero de cada columna, sosteniendo una pelota con las manos y con los brazos extendidos, debe pasarla sobre su cabeza al siguiente compañero, y así sucesivamente hasta el final. Deben estar a una distancia de, más o menos, un metro, de tal manera que extiendan los brazos al pasar la pelota. El último deberá correr hacia delante, colocarse como primero y repetir la acción, hasta que todos terminen en las posiciones como iniciaron (fig. 1). Variantes: pasar la pelota por el costado derecho e izquierdo y, finalmente, por entre las piernas.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

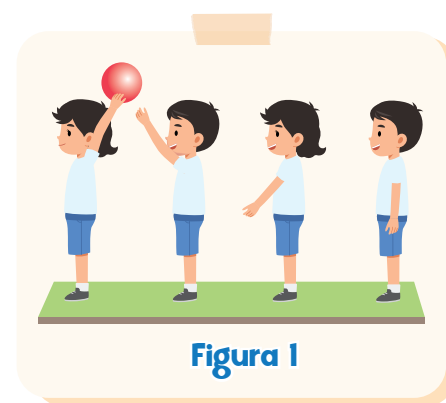


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice la actividad «Lanzamiento hacia atrás». De pie, de espalda hacia la zona de tiro, piernas abiertas y ubicadas detrás de la línea de tiro, sosteniendo una pelota con las manos a la altura de la rodilla, deben balancear los brazos hacia arriba y abajo, y luego, con los brazos extendidos, tratar de enviar la pelota lo más lejos posible hacia atrás. Tendrán 2 intentos para lograr la mayor distancia posible (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.

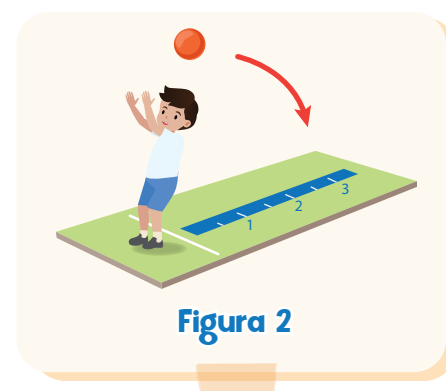


Figura 2

Lo que debemos saber:

Estructura de la columna vertebral: 7 cervicales (región cervical); 12 dorsales (región dorsal o torácica); 5 lumbares (zona lumbar); 5 en región sacro (fusionadas en una sola); y de 3 a 5 en el coxis (también están fusionadas).

Puntos de atención:

- Cuidar en todo momento la postura corporal.
- Tomar el mejor resultado de los 2 lanzamientos para la evaluación.

Criterios de evaluación:

- Adopta una postura saludable al realizar los lanzamientos con la técnica correcta.
- Protege su columna vertebral no girando la cabeza ni el tronco al ejecutar los lanzamientos.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- I.7** Adopta posturas saludables y utiliza el apoyo de las extremidades inferiores al ejercitar y fortalecer los músculos de la columna vertebral, y al lanzar y cazar.

Contenido conceptual:

- Importancia de proteger la columna vertebral al adoptar posturas dinámicas para cachar y lanzar.

Lección 5

Protegiendo mi columna

Sesión 18

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

- Materiales**
- Conos para señalar la línea central
 - Cartones para acostarse
 - Pelotas



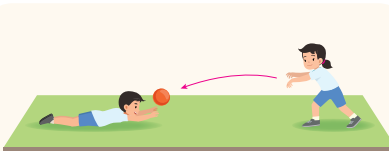
Figura 1



Figura 2



Figura 3



1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: ¿cuáles son las funciones principales de la columna vertebral?, ¿cómo podemos fortalecer nuestra columna vertebral? Refuerce auxiliándose de *Lo que debemos saber*. Elija y desarrolle 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, inicie el juego «El cazador y cazados» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Aplique los siguientes ejercicios para fortalecer la columna vertebral: «Gato-caballo»: desde posición de cuadrupedia tipo caballo, arquear la espalda hacia arriba, tipo gato, y mantener 5 segundos, luego regresar a la posición inicial. Repetir 10 veces (fig. 1). Extensión lumbar: acostados boca abajo, apoyar las manos en el suelo a la altura de los hombros, subir el pecho haciendo fuerza con los brazos lo más que se pueda sin causar dolor, mantener 5 segundos y luego volver a la posición inicial. Repetir 10 veces (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Lanzamientos en pares». Uno de la dupla debe estar acostado boca abajo, con los brazos hacia delante y codos flexionados, y el otro, de pie a 2 m de distancia. Quien está de pie lanza la pelota a su compañero, a diferentes alturas, y este deberá golpearla con ambas manos para devolverla lo mejor posible, sin cazarla. Después de un tiempo se invierten los roles. Pueden ir aumentando la distancia entre los dos (fig. 3). **Vuelta a la calma:** Opte por ejecutar una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

Entre los ejercicios indicados para la columna, está la natación y ejercicios enfocados en el fortalecimiento de los músculos de la espalda y la zona abdominal, evitando así los dolores lumbares.

Puntos de atención:

- Hacer un buen calentamiento.
- Realizar cada ejercicio con la técnica adecuada y siguiendo sus respectivas indicaciones.
- Cuidar siempre la postura.

Criterios de evaluación:

- Utiliza la técnica correcta al realizar esfuerzos intensos que involucren los músculos de la columna vertebral, como en la actividad «Lanzamientos en pares».



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 17** Adopta posturas saludables y utiliza el apoyo de las extremidades inferiores al ejercitar y fortalecer los músculos de la columna vertebral, y al lanzar y cazar.

Contenido conceptual:

- Apoyo de las extremidades inferiores para proteger la columna vertebral al lanzar.

Lección 5

Protegiendo mi columna

Sesión 19

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Cartones
- Conos
- Pelotas de basquetbol N.º 5

1 Activación mental y corporal



En tríos

Inicie preguntando: ¿qué podemos hacer para proteger nuestra columna vertebral en actividades de la vida cotidiana?, ¿cómo podemos protegerla? Comparta los consejos para cuidar nuestra espalda auxiliándose de «Lo que debemos saber». Seleccione y dirija 2 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Las casas y las ardillas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular sostenido por 8 segundos.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, pares

En pares, pida que realicen lanzamientos largos con ambas manos sobre la cabeza. Deberán ubicarse inicialmente a 5 m de separación (línea de tiro), comenzar con 2 pasos largos por detrás de la línea de tiro, para tomar impulso; dar 2 pasos largos hacia el frente y al segundo paso, utilizando el pie de apoyo, arquear la espalda un poco, impulsar con el balance de brazos y finalizar lanzando la pelota hacia el compañero; este repite la acción, y se van alejando hasta lograr lanzar la pelota desde la mayor distancia posible. Los lanzamientos deben llegar a la altura del pecho o arriba de la cabeza del compañero (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

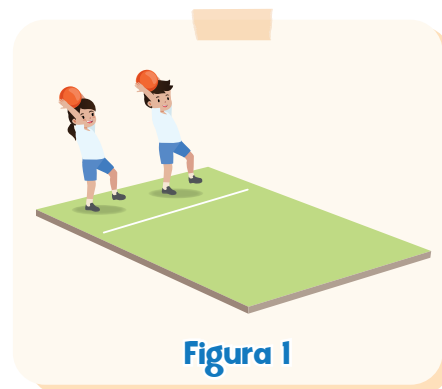


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Realizar la actividad «Lanzamientos controlados». Señale una línea de tiro y a 5 m ubique un aro, luego ponga 4 más en línea recta y ubicados a 1 m de distancia entre ellos. El estudiante se ubica detrás de la línea de tiro y lanza una pelota sobre la cabeza con ambas manos e intenta que caiga dentro del primer aro, y así sucesivamente dentro de los demás aros en orden. Si falla 3 veces, termina su oportunidad y sigue el próximo compañero, hasta que pasen todos (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramiento muscular enfocados más en la parte media y superior del cuerpo.

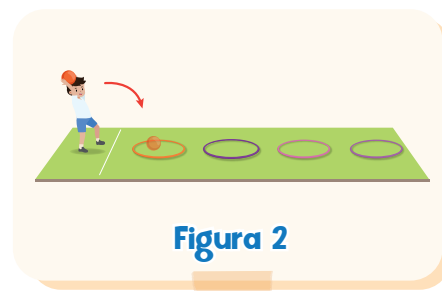


Figura 2

Lo que debemos saber:

Consejos para cuidar la espalda: Postura correcta, no levantar pesos excesivos, reducir el sobrepeso.

Puntos de atención:

- Cuide la técnica al realizar los lanzamientos, para proteger la columna vertebral.

Criterios de evaluación:

- Adopta una postura saludable y cuida la técnica al realizar los lanzamientos para proteger la columna.



Unidad I. Me muevo con seguridad y armonía

Indicadores de logro:

- 1.7** Adopta posturas saludables y utiliza el apoyo de las extremidades inferiores al ejercitar y fortalecer los músculos de la columna vertebral, y al lanzar y cazar.

Contenido conceptual:

- Apoyo de las extremidades inferiores para proteger la columna vertebral al lanzar.

Lección 5

Protegiendo mi columna

Sesión 20

Eje transversal

- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.
- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

Materiales • Conos

- Materiales**
- Pelotas plásticas
 - Pelotas de basketbol N.º 5
 - Conos

1 Activación mental y corporal



En grupos de 4

Comience preguntando: ¿la columna vertebral es completamente recta o tiene curvaturas?, ¿conocen los nombres de las curvaturas normales de la columna? Explique las curvaturas normales y anormales de la columna. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, ponga en marcha el juego «La mica en grupos de 4» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el juego «La roca». Seleccione 3 o 4 estudiantes. Cada uno debe tener una pelota. El objetivo es convertir al resto de compañeros en piedra golpeándolos con el balón (el golpe de la pelota debe ser de la cintura hacia abajo). Para eso tienen 3 o 4 minutos. Si en ese tiempo no lo logran, debe formar un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra deben tomar una posición de bolita en el suelo para poder ser saltados por sus compañeros y poder volver al juego (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Ejecute la actividad «Lanzamientos de pecho». Señale una línea de tiro y a 3 m ubique un aro y, después, ponga 4 aros más en línea recta, con 1 m de separación entre ellos. El estudiante se ubica detrás de la línea de tiro y, con lanzamientos de pecho, intenta que la pelota caiga dentro del primer aro, y así sucesivamente dentro de los demás aros, en orden. Si falla 3 veces termina su oportunidad y sigue el próximo compañero hasta que pasen todos (fig. 2).

Vuelta a la calma: Termine con ejercicios de estiramiento sostenido por 5 segundos, enfocados en la parte media y superior del cuerpo.

Figura 1

Figura 2

Lo que debemos saber:

La columna vertebral presenta dos curvaturas naturales: lordosis es una curvatura convexa hacia delante y cóncava hacia atrás y la cifosis es la curvatura cóncava hacia delante.

Puntos de atención:

- Corrija la técnica de traslado del peso corporal en el lanzamiento de pecho.
- Incentive a cuidar la columna vertebral evitando sobrecargarla.

Criterios de evaluación:

- Aplica la fuerza y técnica correcta al realizar los lanzamientos de acuerdo con la distancia del objetivo, con la intención de cuidar la columna vertebral.

UNIDAD 2

Demuestro fortaleza y rapidez

Competencia de la unidad 2

- Reaccionar con espontaneidad al desplazarse rápidamente conduciendo balones, con cambios imprevistos de dirección, manteniendo el equilibrio y superando obstáculos.
- Manifestar desarrollo de la fuerza explosiva al saltar, lanzar y patear pelotas u otros utensilios, controlando la precisión y el alcance.



2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de la unidad 2 de tercer grado, tanto con el grado anterior (segundo grado) como con el grado próximo (cuarto grado); además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de tercer grado, permitiendo valorar el avance alcanzado en relación con el grado anterior y la proyección de habilidad y capacidad que se perfila lograr en el grado inmediato superior.

Segundo grado	Tercer grado	Cuarto grado
La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria; de la vista, el oído y el tacto.	- La respuesta motriz. - Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.	Respuesta motora.
Conceptos espaciales.	- Percepción del espacio respecto a sí mismo y los objetos. - El espacio próximo y el espacio distante.	Puntos cardinales u otra referencia para orientarse.
- Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y equilibrio corporal. - Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer).	Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.	- Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: - Analizador visual - Analizador laberíntico - Analizador kinestésico - Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.
- Coordinación. - Discriminación motora.	Autonomía y control motriz.	La disociación motriz. Importancia.
Tipos de desplazamiento y características.	- Velocidad. - Agilidad.	La agilidad. Componentes.
La fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.	- La fuerza de resistencia. - La fuerza explosiva.	Fuerza de resistencia. Características.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.1** Reacciona de forma oportuna y precisa ante estímulos imprevistos, valorando las condiciones y la situación en la que se encuentra.

Contenido conceptual:

- La respuesta motriz.

Lección 1

Reacciono eficazmente

Sesión 01

Eje transversal

- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- 6 objetos diferentes
- Tiza para las marcas
- Pelotas plásticas
- Conos pequeños

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie con la pregunta: ¿qué es el arco reflejo? Mencione un ejemplo de arco reflejo. Explique en qué consiste el arco reflejo auxiliándose de *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Soy un muñeco muy divertido» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Lanzamientos a distancia: en pares, realizarán lanzamientos de diferentes objetos. Marque 2 líneas paralelas a 6 m de distancia, coloque detrás de la línea 6 objetos (diferentes) que no reboten mucho (cono, bolsa con arena, burbuja, pelota de fútbol con poco aire, caja mediana de cartón, batón de 30 cm). El estudiante lanza uno por uno los 6 objetos tratando que sobrepasen la otra línea, luego el compañero los reúne y repite la acción. Si lo logran, pueden aumentar la distancia entre las líneas. Repita varias veces (fig. 1).
Vea actividades adicionales en el anexo 4.

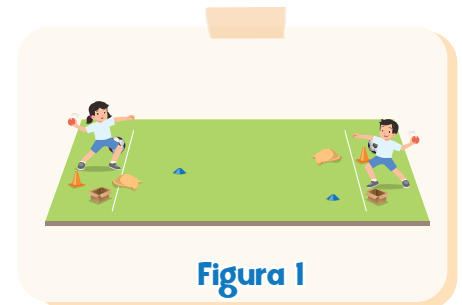


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Parejas en fila

Ponga en marcha la actividad «Lanzo, cacho y golpeo». En parejas, estudiante 1 lanza 2 frisbees desde la línea de tiro hacia el primer aro ubicado a 3 m (deben caer dentro del aro). Luego, el estudiante 2 ubicado en ese aro lanzará los frisbees al segundo aro y el estudiante 1 debe cacharlos estando en ese aro, que está a 6 m., después el 1 debe patear una pelota y hacerla pasar entre 2 conos ubicados a 5 m del balón y separados entre sí 60 cm. (fig. 2)

Vuelta a la calma: Realice una actividad del anexo 3.

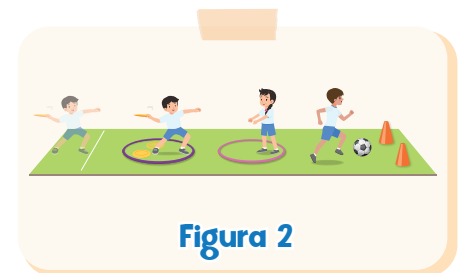


Figura 2

Lo que debemos saber:

El arco reflejo es un mecanismo neurofisiológico del sistema nervioso que se activa como respuesta a un estímulo externo, como cuando nos damos un golpe fuerte o nos acercan una fuente de calor al cuerpo. Los movimientos reflejos son automáticos e involuntarios.

Puntos de atención:

- Tenga listo el material a utilizar.
- Explique de manera sencilla lo relacionado con el arco reflejo.
- Asegúrese de que comprendan cada actividad a desarrollar.

Criterios de evaluación:

- Ajusta su respuesta motriz para lograr superar cada uno de los obstáculos en el menor tiempo posible.
- Ejecuta las acciones motrices de acuerdo con las indicaciones dadas y al espacio delimitado para dicha actividad.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.1** Reacciona de forma oportuna y precisa ante estímulos imprevistos, valorando las condiciones y situación en la que se encuentra.

Contenido conceptual:

- La respuesta motriz.

Lección 1

Reacciona eficazmente

Sesión 02

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, sus implicaciones en el organismo.
- Utilización de ropa y calzado adecuados para las prácticas físicas.

Materiales

- Aros
- 6 diferentes objetos
- Pelotas

1 Activación mental y corporal



Círculo

Pregunte al inicio: ¿cuál creen que es el objetivo de los arcos reflejos? Pida que den ejemplos de arcos reflejos de la vida cotidiana. Fortalezca ayudándose de *Lo que debemos saber* y de su propia experiencia. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «El gato y el ratón» (ver anexo 1). Concluya con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Parejas en columnas

Lanzamientos de precisión: en parejas, lanzarán diferentes objetos. Coloque 2 aros a 3 m de distancia, y dentro de uno de ellos, 6 diferentes objetos que no reboten mucho (cono, bolsa con arena, burbuja, pelota de fútbol con poco aire, caja mediana de cartón, batón de 30 cm). Un miembro de la dupla, ubicado dentro del aro con los objetos, lanza uno por uno los 6 artículos, tratando que caigan en el aro del compañero. Luego, este último reúne los objetos dentro de su aro y repite la acción. (fig. 1) Hacerlo 3 veces y luego aumentar la distancia entre los aros. En cada intento, quien logra meter más objetos dentro del aro acumula un punto. Al final, el que pierda debe cumplir con una penitencia previamente acordada.

Ver actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Lanzar y recibir». En pares, utilizando un cono pequeño (tomarlo de manera invertida, como cono de sorbete), cada estudiante deberá lanzar y recibir con el cono una pelota plástica mediana. Tienen que situarse fuera de las líneas de tiro que están a 5 m entre ellas. Deben completar 10 recepciones correctas entre los dos o la mayor cantidad posible en un tiempo determinado.

Vuelta a la calma: Desarrolle una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

La mayoría de los arcos reflejos que existen en el cuerpo humano tienen como objetivo prevenirnos o responder, de forma rápida y efectiva, ante situaciones potencialmente peligrosas. Por este motivo han sido y son tan necesarios para nuestra supervivencia.

Puntos de atención:

En las actividades de grupos pequeños, trate de proporcionar el material necesario a cada grupo.

En las actividades de equipos, promover siempre el respeto y la buena armonía.

Criterios de evaluación:

- Ajusta su respuesta motriz utilizando el implemento de una manera adecuada, de acuerdo con las instrucciones de la actividad.
- Se esmera al máximo para ejecutar los lanzamientos y recepciones con el cono.

Figura 1

Figura 2



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.1 Reacciona de forma oportuna y precisa ante estímulos imprevistos, valorando las condiciones y situación en la que se encuentra.

Contenido conceptual:

- Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.

Lección 1

Reacciono eficazmente

Sesión 03

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Silbato
- Cartones de colores (rojo, amarillo y verde)

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte: ¿qué es para ustedes respuesta motriz?, ¿de qué factores depende la respuesta motriz? Explique de manera sencilla este proceso, auxiliándose de «Lo que debemos saber». Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «A casita, que llueve» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Reacción motriz mediante estímulos visuales. Usando 3 cartones de colores (rojo, verde y amarillo), realice la actividad «El semáforo». Al mostrar el rojo, los estudiantes quedan congelados como estatuas; al mostrar el amarillo, caminan despacio y viendo a lados; y con el verde, trotan a velocidad media libremente. Es importante que los estudiantes siempre puedan verle (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Filas y columnas

Desarrolle la actividad «Reaccionando rápidamente». Ubicados dentro de aros o sobre marcas en el suelo, los estudiantes deberán realizar rápidamente la acción motriz de acuerdo con las siguientes indicaciones: al dar un silbato, deben colocarse en posición de media sentadilla; 2 silbatos, 2 *jumping jacks*. Al mostrarles una tarjeta roja deberán sentarse en el suelo; al mostrar la amarilla, girar 360°; con la verde, hacer 3 paracaídas; y al escuchar la palabra «revoluto» todos cambian de lugar (fig. 2).

Vuelta a la calma: Desarrolle una de las actividades del anexo 3.



Figura 2

Lo que debemos saber:

El tiempo de respuesta motriz depende de varios factores. Percepción: ver, oír o sentir el estímulo es esencial. Procesamiento: centrarse y entender bien la información. Respuesta: la agilidad motora al responder ante el estímulo.

Puntos de atención:

- Sea claro y conciso al dar las indicaciones en cada actividad a realizar.
- Explique los tres tipos de estímulos más utilizados en las clases de Educación Física (auditivos, visuales y táctiles).

Criterios de evaluación:

- Reacciona con la acción motriz solicitada ante los diferentes estímulos presentados, según las indicaciones dadas.
- Discrimina adecuadamente los diferentes estímulos utilizados (auditivos y visuales).



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.2** Proyecta los espacios próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio necesario para su ejecución.

Contenido conceptual:

- Percepción del espacio respecto a sí mismo y a los objetos.

Lección 2

Manejando mi espacio

Sesión 04

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Conos
- Hojas de colores
- Un balón
- Aros



Figura 1

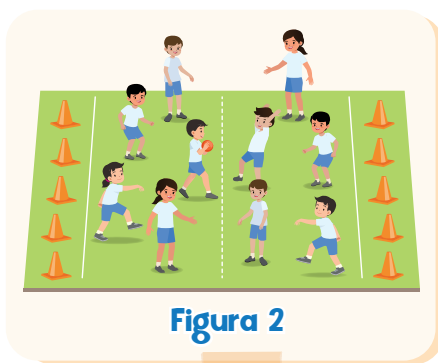


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿qué es la percepción espacial?, ¿para qué nos sirve? Mencione algunas nociones espaciales. Refuerce ayudándose de *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, comience el juego «La cadena semilarga» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, 2 grupos

Desarrolle la actividad «Balón aro». Se organizan 2 equipos, cada uno designa a un portero, quien se debe colocar dentro de un aro en el lado contrario. Se debe señalar una media luna a un metro del contorno del aro para proteger al portero. Cada equipo tratará de acumular puntos, lanzando una pelota al compañero dentro del aro y este debe cazarla, tratando de evitar la intercepción de un compañero. No pueden correr con la pelota en las manos. Se avanza pasando la pelota a los compañeros de equipo (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dos equipos

Desarrolle la actividad «A derribar los conos». Se organizan equipos de 5 o 6 estudiantes y se ubican 5 conos en cada extremo del espacio disponible, marque una línea paralela a 2 o 3 m de los conos. Cada equipo iniciará haciendo pases entre sus miembros, avanzando hacia el otro extremo y, desde atrás de la línea, tratará de derribar los conos del equipo contrario. Gana el equipo que derribe más conos en un tiempo determinado (fig. 2).

Vuelta a la calma: Implemente una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

Percepción espacial es el conocimiento o toma de conciencia del medio y sus alrededores; es decir, la toma de conciencia del sujeto, de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea. Nociones espaciales: arriba, abajo, derecha, izquierda, etc.

Puntos de atención:

- Motive la participación de todos los estudiantes.
- Delimite el espacio de trabajo para un mejor control del grupo.
- Motive y exija el respeto a las normas establecidas para las clases.

Criterios de evaluación:

- Discrimina de manera correcta la acción a realizar (pase o lanzamiento) en función de la situación que se presente.
- Ejecuta correctamente los lanzamientos de acuerdo con la distancia de los objetivos a derribar.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.2** Proyecta los espacios próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio necesario para su ejecución.

Contenido conceptual:

- El espacio próximo y el espacio distante.

Lección 2

Manejando mi espacio

Sesión 05

Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Conos
- Pelotas plásticas

1 Activación mental y corporal



Pequeños grupos

Pregunte al inicio: ¿conocen la diferencia entre espacio personal, próximo y distante? Explique de forma sencilla la diferencia entre los diferentes tipos de espacio y ejemplifíquelos, auxiliándose de *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, comience el juego «Que no caiga el balón» (ver anexo 1) y finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Lleve a cabo la actividad «Cambio de pares». En pares, uno a la par del otro, los estudiantes se mueven libremente por el espacio de trabajo (caminando o trotando). Al sonido del silbato, todos deben cambiar de compañero y seguir desplazándose; a la siguiente señal, todos intentan recuperar su par original; y así sucesivamente (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos de 5

Efectúe la actividad «Lejos o cerca». Coloque varios objetos dispersos en el suelo. Organice grupos de 5 estudiantes y pídales desplazarse trotando por todo el lugar; a la señal de «alto» deben quedar congelados (fig. 2). Haga, uno a uno, 2 preguntas que involucren los conceptos de próximo, distante y lateralidad. Ejemplo: ¿cuál objeto está más próximo a ti? Valore las respuestas y refuerce si es necesario.

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos.

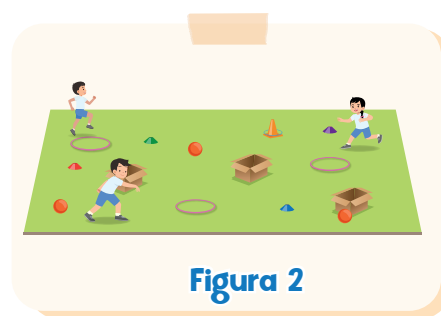


Figura 2

Lo que debemos saber:

Para reforzar los parámetros de espacialidad, el niño debe reconocer su propio espacio, que es el que envuelve su cuerpo durante la ejecución de cualquier acción; el espacio próximo es el área o zona por la que el niño se mueve; y el espacio lejano, que es el entorno en que se encuentra.

Puntos de atención:

- En las actividades de grupo promueva la armonía y el respeto entre todos.
- Haga hincapié en comprender y seguir indicaciones.
- Asegúrese de darse a entender al explicar cada actividad.

Criterios de evaluación:

- Reconoce los conceptos espaciales próximo y distante.
- Responde de manera correcta las preguntas realizadas por el profesor de acuerdo con su ubicación y la ubicación de los diferentes objetos dispersos en el lugar.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.2** Proyecta los espacios próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio necesario para su ejecución.

Contenido conceptual:

- El espacio próximo y el espacio distante.

Lección 2

Manejando mi espacio

Sesión 06

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.

Materiales

- Aros
- Conos
- Tiza para marcas
- Cuerdas para los círculos



Figura 1

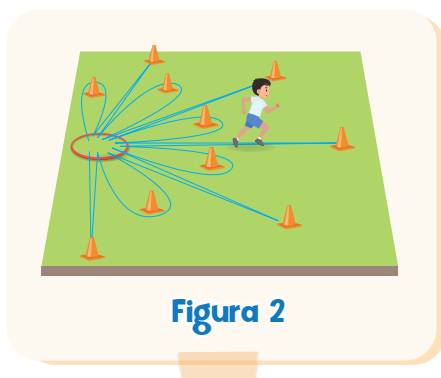


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Plantee la pregunta: ¿recuerdan los conceptos o nociones que se usan en percepción espacial? Refuerce y fortalezca con ayuda del anexo de apoyo. Elija y guíe 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La cadena corta» (ver anexo 1) y finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Parejas en columnas

Desarrolle el siguiente recorrido: 1. Saltar con pies juntos y dar 2 giros de 180° dentro de cada aro ubicado en zigzag; 2. Desplazarse lateralmente a la derecha y a la izquierda en los 2 primeros conos (colocados a 5 m de separación); 3. Saltar abriendo y cerrando piernas hacia el cono ubicado diagonalmente; 4. Desplazarse lateralmente a la izquierda y a la derecha en los conos de adelante; 5. Saltos con un pie en los círculos (a 40 cm de distancia). El recorrido termina al pasar la línea final (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Una columna

Implemente la actividad «Recorrido hacia los conos». Ubique un aro y, a 5 y a 8 m de distancia respecto de él, en semicírculo, coloque 10 conos alternadamente. El estudiante se ubicará dentro del aro y, a la señal, deberá desplazarse corriendo a toda velocidad, ida y vuelta, hacia cada cono. Los conos cercanos debe rodearlos y los conos distantes solo debe tocarlos con una mano; al regreso debe patear dentro del aro con un pie y finalizar dentro de este (fig. 2).

Vuelta a la calma: Haga ejercicios de estiramientos sostenidos por 8 segundos.

Lo que debemos saber:

Tener una buena percepción del espacio es ser capaz de situarse y moverse en él, de orientarse, de tomar direcciones múltiples, de analizar las situaciones y de representarlas, además, es fundamental para el niño en lo referente a su motricidad, desarrollo intelectual y afectivo.

Puntos de atención:

- Recuerde la importancia de respetar el espacio personal de cada persona.
- Explique los diferentes conceptos relacionados con la percepción espacial.

Criterios de evaluación:

- Comprende los conceptos próximo y distante, además, ejecuta las acciones motrices según la ubicación de los conos y el espacio delimitado.
- Demuestra su máximo esfuerzo para finalizar en el menor tiempo posible.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.3** Controla el equilibrio al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.

Contenido conceptual:

- Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.

Lección 2

Desarrollo mi equilibrio

Sesión 07

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.

Materiales

- Tiza para marcar las líneas en el suelo
- Batones largos
- Conos

1 Activación mental y corporal



Tríos

Inicie preguntando: ¿en qué consiste el equilibrio?, ¿qué tipos de equilibrio conocen? Refuerce dando sus propios aportes, auxiliándose de *Lo que debemos saber* y del anexo de soporte. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Las casas y las ardillas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



2 grupos en columnas

Forme una columna con los estudiantes, quienes deberán desplazarse sobre líneas marcadas en el suelo (combinar líneas rectas, curvas, semicírculos y zigzag). Deben moverse así: caminando normal, en puntas de pie, con los talones, pasos largos, en reversa. Deje al menos 2 m entre cada estudiante. Los desplazamientos tienen que hacerse a un ritmo lento pero continuo y pateando las marcas (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

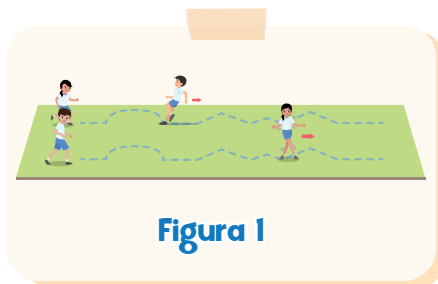


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Implemente la actividad «Caminando a ciegas». En pares se enumeran 1 y 2. Inician caminando sobre la línea ida y vuelta 2 veces, manteniendo la estabilidad. A continuación, el n.º 1, con los ojos cerrados, hace el mismo recorrido; su compañero lo cuida para que no se golpee ni choque con nadie, y le indicará cuando llegue al final. Luego invierten los roles (fig. 2).

Vuelta a la calma: Desarrolle una de las actividades del anexo 3.

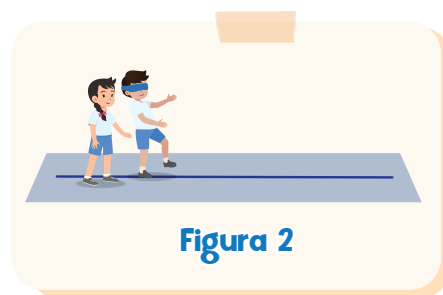


Figura 2

Lo que debemos saber:

El equilibrio en E. F., podría definirse como el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio, engloba aspectos del dominio postural, lo que permite actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía.

Puntos de atención:

- Sugiera a los estudiantes que lleven la vista en el extremo superior del batón, para lograr un mayor control.
- Concietice que hagan la actividad con los ojos cerrados, siendo honestos, para experimentar el papel de la vista en el equilibrio.

Criterios de evaluación:

- Mantiene la estabilidad y controla el equilibrio corporal en el espacio delimitado en la actividad «Caminando a ciegas».
- Muestra seguridad en el equilibrio al realizar la actividad con velocidad.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.3** Controla el equilibrio al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.

Contenido conceptual:

- Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.

Lección 3

Desarrollo mi equilibrio

Sesión 08

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Burbujas
- Conos para delimitar el espacio



Figura 1



Figura 2



Figura 3

1 Activación mental y corporal



Dos equipos

Al comienzo, explique cómo intervienen la base de sustentación, el centro de gravedad y los puntos de apoyo en el equilibrio. Ejemplifique y pregunte: ¿en qué actividades de la vida diaria se utiliza el equilibrio? Refuerce con sus propios aportes. Seleccione y guíe 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Balón sentado» (ver anexo 1) y concluya con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Pida a los estudiantes moverse libremente, y a la señal, ellos deberán pararse en un pie y mantener el equilibrio hasta la próxima señal. Pueden mover las diferentes partes del cuerpo para mantener la estabilidad, pero no tocar el suelo con el otro pie (fig. 1).

Cada estudiante se colocará una burbuja invertida sobre la cabeza y realizará las siguientes actividades: caminar libremente, girar 180° y seguirse moviendo, tocar el suelo con una mano, desplazarse lateralmente, sentarse en el suelo y volver a pararse. Varíe las actividades y el ritmo de ejecución (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Ejecute la actividad «Manteniendo el equilibrio». Cada estudiante debe adoptar la posición de pie, manos a la cintura y pies juntos. A la señal despegará un pie del suelo y levantará el talón hacia atrás, manteniendo esa posición por 45 segundos. El tiempo terminará cuando desplace el pie de apoyo, toca el suelo con el otro pie o separa las manos de la cintura o de los ojos. Primero hacerlo con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados y cubiertos con las manos (fig. 3). **Vuelta a la calma:** Haga ejercicios de estiramiento muscular.

Lo que debemos saber:

La regulación del equilibrio está determinada por tres tipos de mecanismos. Cinestésico: propioceptores. Laberíntico: oído medio. Visual: información que recibimos por la vista.

Puntos de atención:

- Concientice sobre lo importante de realizar este tipo de actividades con esmero.
- Promueva el respeto al desempeño de los demás.

Criterios de evaluación:

- Demuestra equilibrio corporal al mantener la posición solicitada y durante el tiempo requerido.
- Muestra control y seguridad en el equilibrio con los ojos cerrados.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.3** Controla el equilibrio al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.

Contenido conceptual:

- Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.

Lección 3

Desarrollo mi equilibrio

Sesión 09

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

- Materiales**
- Lazo grueso
 - Batones largos

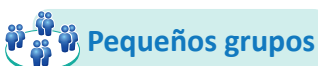
1 Activación mental y corporal



En pares

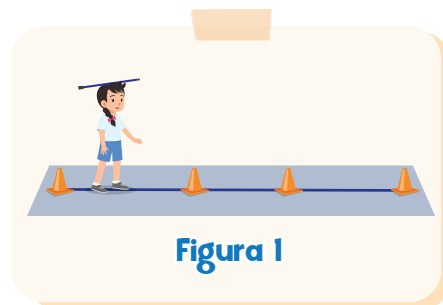
Pregunte al iniciar: ¿qué es desequilibrio?, ¿de qué manera podemos contrarrestarlo? Fortalezca con sus propios aportes. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, comience el juego «La mica en parejas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes

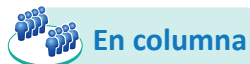


Pequeños grupos

Coloque 4 conos en fila, separados por 2 m entre sí. Los estudiantes deben trasladar sobre la cabeza un batón largo. En los 2 conos del centro darán un giro completo alrededor de cada uno de ellos; en el último cono solo girarán y regresarán de la misma manera. A la señal de «¡suelo!», deberán agacharse, tocar el suelo y continuar. Repita a una mayor velocidad (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.



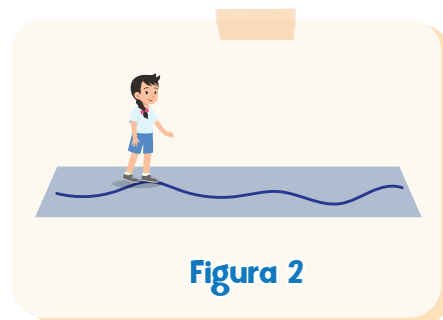
3 Aplicación de los aprendizajes



En columna

Desarrolle la actividad «El equilibrista». Coloque en el suelo un lazo grueso, tratando de diseñar un recorrido con rectas y curvas. Cada estudiante tratará de caminar sobre la cuerda sin tocar el suelo, auxiliándose de los brazos para mantener el equilibrio. Al sonar un pito, el alumno deberá detenerse y conservar el equilibrio (fig. 2).

Vuelta a la calma: Implemente una de las actividades del anexo 3.



Lo que debemos saber:

El equilibrio es una cualidad que, unida a la coordinación, es muy necesaria para el desarrollo motor. La definición de este explica que es un estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o anulan.

Puntos de atención:

- Al no tener el material propuesto, auxílese de material alternativo con el que se logre el objetivo en cada actividad.
- Realizar las correcciones oportunamente.

Criterios de evaluación:

- Controla con seguridad el equilibrio al desplazarse sobre la cuerda, sin tocar el suelo.
- Demuestra mucho empeño por mantener la estabilidad en situaciones de desequilibrio



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.4** Demuestra control y autonomía motriz entre segmentos corporales al ejecutar acciones diferentes con cada uno de forma simultánea.

Contenido conceptual:

- Autonomía y control motriz.

Lección 4

Coordinando mis segmentos corporales

Sesión 10

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Pelotas de fútbol N.º 3 o pelotas plásticas medianas
- Conos
- Tirro o tiza para marcas

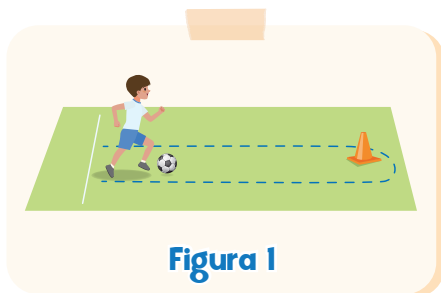


Figura 1



Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte: para ustedes, ¿qué es coordinación?, ¿en qué actividades necesitamos coordinación? Refuerce ayudándose del anexo de soporte. Escoja y dirija 3 actividades de gimnasia (ver anexo 2). Luego, inicie el juego «La roca» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Organice a los estudiantes en pequeños grupos y fórmelos en columnas para efectuar la siguiente actividad: conducir una pelota con los pies, ida y vuelta, hasta un cono situado a 8 m de la línea de salida, rodearlo para regresar y entregar el balón al siguiente compañero. En cada intento, se debe aumentar la velocidad al conducir y controlar la pelota (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Grupos en columnas

Desarrolle la actividad «Control de balón». Los estudiantes llevarán un balón de fútbol ida y vuelta en un recorrido de 8 conos ubicados en zigzag, usando la pierna correcta en los cambios de dirección. A la ida, deben hacerlo a una velocidad media, y al regreso, un poco más rápido, sin perder el control del balón (fig. 2).

Vuelta a la calma: Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

La coordinación neuromuscular es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo para sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimientos. El cerebro regula la información que llega al cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos firmes y precisos.

Puntos de atención:

- Orientar sobre la técnica de conducción de pelotas.
- Enfatizar sobre el uso correcto de los pies en los cambios de dirección.
- La pelota debe ir siempre lo más cerca de los pies al conducirla por los diferentes recorridos.

Criterios de evaluación:

- Demuestra autonomía motriz en sus miembros inferiores al desplazarse conduciendo una pelota.
- Controla la pelota en los cambios de dirección al conducirla con sus extremidades inferiores en el recorrido en zigzag.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.4** Demuestra control y autonomía motriz entre segmentos corporales al ejecutar acciones diferentes con cada uno de forma simultánea.

Contenido conceptual:

- Autonomía y control motriz.

Lección 4

Coordinando mis segmentos corporales

Sesión II

Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Pelotas de basquetbol
- Conos grandes
- Tirro o tiza para marcas

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: ¿qué tipos de coordinación conocen? Apóyese en el apartado *Lo que debemos saber* y sus propios aportes para fortalecer este tema. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, inicie el juego «La cadena larga» (ver anexo 1) y termine con estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Organice a los estudiantes en pequeños grupos y fórmelos en columnas para hacer la siguiente actividad: conducir una pelota de baloncesto con la mano derecha, ida y vuelta, hasta un cono ubicado a 8 m de distancia de la línea de salida. Bordear el cono para regresar y dar el balón al siguiente compañero. Después, hacer el ejercicio con la mano izquierda. En cada intento aumentar la velocidad de conducción (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

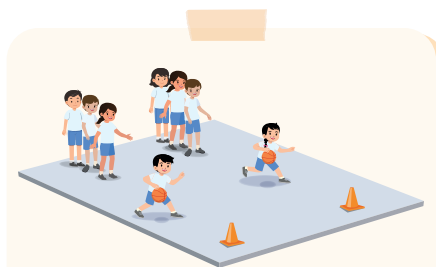


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Inicie la actividad «Conduciendo con control». Usando ambas manos se debe llevar, ida y vuelta, un balón de basquetbol N.º 5, en un recorrido de 10 conos dispuestos en zigzag (ubicados a más o menos 2 m de distancia entre ellos), en dirección al tablero o la pared. Oriente a los estudiantes para que utilicen adecuadamente las manos en los cambios de dirección. A la ida, hacerlo a media velocidad; al regatear el último cono, acercarse al aro y encestar, tomar de nuevo el balón y regresar en el recorrido de zigzag lo más rápido posible, sin perder el control de la pelota (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

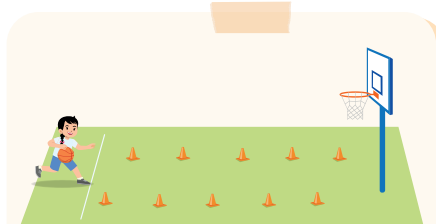


Figura 2

Lo que debemos saber:

La coordinación dinámica general es la capacidad de involucrar todo el cuerpo; la coordinación segmentada implica la destreza sobre algunas partes del cuerpo, y se clasifica en coordinación óculo-manual, óculo-pie y la óculo-cabeza.

Puntos de atención:

- Realice las correcciones en la técnica de rebote del balón.
- Explique la técnica de los diferentes pases.

Criterios de evaluación:

- Muestra control motriz y espacial al conducir la pelota rebotándola sobre el recorrido en zigzag.
- Demuestra control motriz en el lanzamiento al tablero.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.4** Demuestra control y autonomía motriz entre segmentos corporales al ejecutar acciones diferentes con cada uno de forma simultánea.

Contenido conceptual:

- Autonomía y control motriz.

Lección 4

Coordinando mis segmentos corporales

Sesión 12

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.

Materiales

- Pelotas de basquetbol N.º 3
- Pelotas plásticas
- Grupos de 6 objetos diferentes para lanzar y cazar

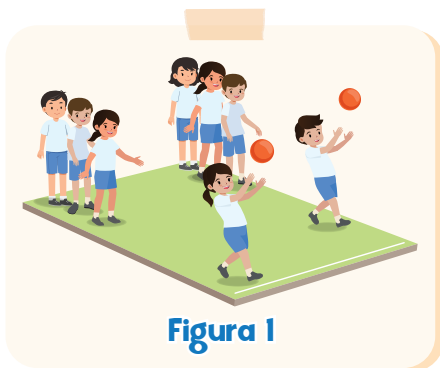


Figura 1



Figura 2

1 Activación mental y corporal



Pequeños grupos

Inicie preguntando: ¿en qué tipo de actividades cotidianas se pone de manifiesto la coordinación óculo-mano y la óculo-pie? Fortalezca con sus propios aportes y ayude a ejemplificar cada tipo de coordinación. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Columnas locas» (ver anexo 1). Finalice con estiramientos.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Organice a los estudiantes en pequeños grupos y fórmelos en columnas para realizar las siguientes actividades:

Lanzar una pelota verticalmente y, al rebote, atraparla. Variar la fuerza del tiro. Luego, siempre vertical, lanzar la pelota de la misma manera y cazarla antes de que toque el suelo; variar la fuerza del tiro vertical (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Implemente la actividad «Lanzando con precisión». Coloque en la línea de tiro 5 objetos (diferentes) en un aro y, a 5 m de distancia, ponga una caja de cartón de tamaño medio. Los estudiantes deberán lanzar cada objeto utilizando cualquier tipo de lanzamiento y tratarán de que caigan dentro de la caja. Tendrán un tiempo de 30 segundos para realizar los 5 lanzamientos (fig. 2). Al concluir el tiempo, verifique la cantidad de objetos dentro de la caja.

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

La coordinación neuromuscular es la habilidad de crear una conexión neuronal con el sistema nervioso, el cual controla todas las contracciones musculares que se dan en la secuencia del gesto motor. Neuronalmente se debe estar consciente de qué músculos activar para dar una mejor respuesta ante un estímulo.

Puntos de atención:

- Explique de manera sencilla las diferentes actividades.
- Verifique que los objetos a utilizar en los lanzamientos sean seguros para los estudiantes, para evitar accidentes. Cuente con diferentes sets de materiales, para optimizar el tiempo.

Criterios de evaluación:

- Demuestra autonomía motriz en sus extremidades superiores al realizar los lanzamientos hacia la caja.
- Realiza los lanzamientos mostrando buen control espacial aproximándose o acertando al objetivo.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.5** Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.

Contenido conceptual:

- Velocidad y agilidad.

Lección 5

Me desplazo con rapidez

Sesión 13

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Vallas elaboradas de poliducto o cartón (de 40 cm de alto)
- Argollas hechas de manguera o saltacuerdas
- Conos

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Plantee la pregunta: para ustedes, ¿qué es rapidez?, ¿qué es velocidad?, Explique de forma sencilla la diferencia entre rapidez y velocidad auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, inicie el juego «La mica» (ver anexo 1). Finalice con estiramientos.

2 Apropriación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Organice tres grupos de estudiantes y colóquelos en columnas detrás de los conos ya ubicados en la línea de salida. En cada carril debe haber un cono de salida, una valla (de 40 cm de alto) a 7 m de distancia, otra valla a 6 m de la primera y un cono de retorno a 7 m de la segunda valla (total del recorrido: 20 metros). Explique la práctica de salida y la técnica correcta para saltar las vallas. Determine el pie de apoyo para librar los obstáculos (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

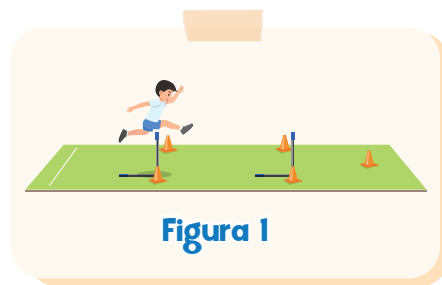


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Ejecute la actividad «Vallas y escalera». El estudiante inicia detrás del cono 1, corre y salta correctamente las tres vallas (por encima, no a los lados) ubicadas a 4 m de separación, luego corre hasta el cono 2, gira por la derecha y llega al cono 3, corre hacia la escalera —la cual debe cruzar saltando dentro de cada peldaño con los pies juntos— y finalmente corre hasta pasar el cono 4. Tome el tiempo del recorrido, el cual inicia con la señal de salida hasta pasar el cono 4 (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramiento muscular.

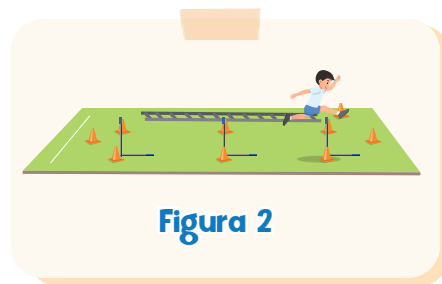


Figura 2

Lo que debemos saber:

La rapidez se refiere a la distancia que recorre un objeto en un tiempo determinado. Se calcula dividiendo la distancia recorrida por el tiempo. En cambio, la velocidad se refiere al intervalo de tiempo que le toma a un objeto desplazarse hacia una dirección determinada.

Puntos de atención:

- Explique detenidamente la técnica de saltar las vallas.
- Enfatice la forma correcta de realizar el relevo, para evitar accidentes.
- Practique previamente el recorrido de la escalera.

Criterios de evaluación:

- Demuestra agilidad al superar cada uno de los obstáculos del recorrido.
- Realiza con rapidez y seguridad la ejecución de la actividad «Vallas y escalera».



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.5** Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.

Contenido conceptual:

- Velocidad y agilidad.

Lección 5

Me desplazo con rapidez

Sesión 14

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Conos grandes y pequeños
- Palos de escoba
- Pelotas plásticas
- Aros

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Al inicio pregunte: ¿qué factores físicos conocen ustedes que condicionan la velocidad? Refuerce apoyándose del anexo de soporte y del apartado *Lo que debemos saber*. Ejemplifique cada factor. Seleccione y guíe 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2) y luego desarrolle el juego «Cazador y cazados» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pares en columnas

Organice pares de estudiantes con habilidades similares. Coloque conos de salida; a 10 m, una valla improvisada (un palo de escoba sobre 2 conos de 20 cm de alto), y a 10 m de las vallas, un cono. Forme a los estudiantes en columnas, detrás de los conos de salida. A la señal, el primero de cada formación, con una argolla en la mano, correrá hasta la valla y con pies juntos dará 3 saltos sobre ella. Luego correrá hasta rodear el cono al final y regresará velozmente por el lado de afuera, hasta colocar la argolla en el cono inicial (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



2 grupos en columna

Desarrolle la actividad «Traslado de pelotas». El estudiante trasladará, una por una, 3 pelotas al aro vacío, ubicado a 12 m. A la ida pasará en medio de las líneas paralelas de 3 m y 60 cm de separación, sin patearlas. Al regreso volverá corriendo con las piernas abiertas, pateando fuera de las líneas paralelas. Las pelotas deben quedar dentro del aro. Coloque un grupo a cada extremo del recorrido para optimizar el tiempo (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ponga en marcha una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

Factores físicos que pueden condicionar la velocidad: la amplitud de zancada, la frecuencia o la velocidad de movimientos segmentarios, la relajación, la coordinación neuromuscular, la estatura, el peso, la nutrición y la edad.

Puntos de atención:

- Realice la demostración con algunos alumnos y aclare las dudas o haga correcciones.
- Enfatice en el respeto al rendimiento de los demás.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta agilidad al realizar la actividad «Traslado de pelotas».
- Supera los obstáculos en el trayecto del recorrido con rapidez acorde a su capacidad.

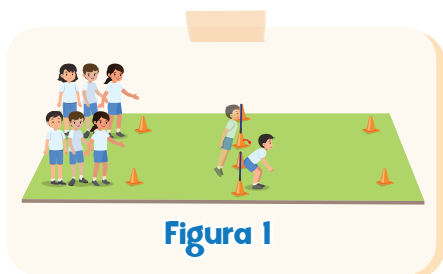


Figura 1

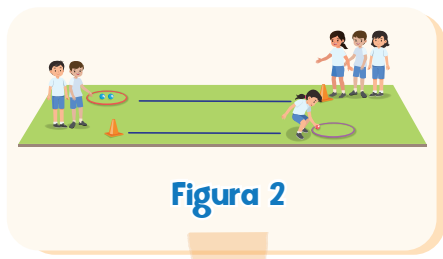


Figura 2



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.5** Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.

Contenido conceptual:

- Velocidad y agilidad.

Lección 5

Me desplazo con rapidez

Sesión 15

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Burbujas
- Conos
- Cinta para medir recorridos

1 Activación mental y corporal



Dos equipos

Explique, de manera sencilla, los factores fisiológicos que intervienen en la velocidad; apóyese del apartado Lo que debemos saber y del anexo de soporte. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, comience el juego «Policía y ladrones» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Organice pequeños grupos y dispóngalos en columnas. Ubique 4 burbujas en fila, separadas por 30 cm entre ellas. Cada estudiante correrá lateralmente y levantando las rodillas como repiqueteo, pateando con ambos pies entre las burbujas hasta salir a los extremos. Lo hará ida y vuelta 2 veces (fig. 1).

Practicar la salida baja, usada en carreras cortas de velocidad (50 y 100 m). Para la salida baja: tocar el suelo con ambas manos, por detrás de la línea de salida y una pierna adelantada (como en el ejercicio de escalada). Levantar cadera a la señal de «¡listo!» y salir a toda velocidad a la señal de «¡fuera!» (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

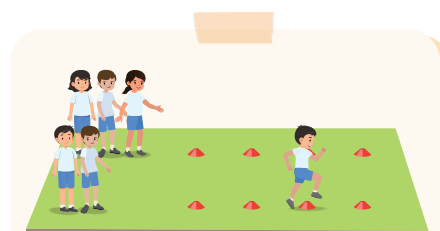


Figura 1



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle la actividad «100 metros planos». Si es posible, defina el recorrido de los 100 metros planos en línea recta y plana con 2 conos al inicio y 2 al final; de lo contrario, use un tramo de 50 metros ida y vuelta. En la ida solo se debe tocar el cono de los 50 metros y regresar, no lo deben rodear. La salida debe ser baja. El tiempo se toma desde la señal de «¡fuera!» hasta que el estudiante cruce la línea de llegada (fig. 3).

Vuelta a la calma: Haga ejercicios de estiramiento muscular.

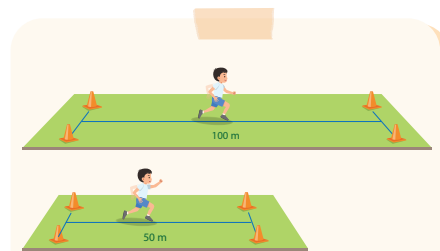


Figura 3

Lo que debemos saber:

Factores fisiológicos: **Muscular:** velocidad de contracción, longitud, viscosidad, estructura, tonicidad, masa y elongación del músculo. **Nervioso:** Recepción y respuesta al estímulo.

Puntos de atención:

- Concientice a los estudiantes para que realicen las actividades de velocidad a su máximo esfuerzo.
- Explique correctamente la salida baja.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta rapidez al recorrer los 100 metros planos.
- Coordina adecuadamente los brazos y las piernas en la carrera.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.6** Demuestra fuerza de resistencia y fuerza explosiva al ejecutar saltos, lanzamientos y pateo de pelotas, utilizando la correspondiente técnica.

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia y la fuerza explosiva.

Lección 6

Desarrollo mi fuerza corporal

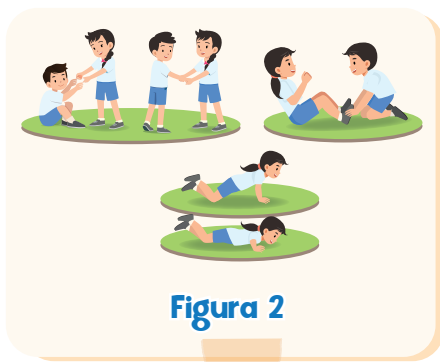
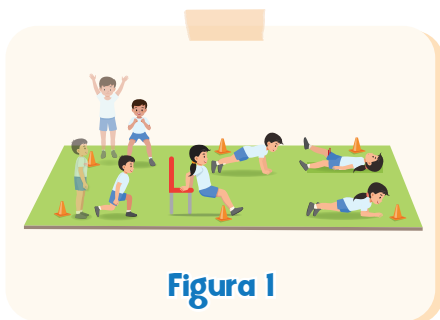
Sesión 16

Eje transversal

- Protocolo Price (iniciales de las palabras en inglés: proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar) como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.

Materiales

- Conos
- Números del 1 al 6
- Cartones



1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿saben qué es fuerza muscular?, ¿para qué nos sirve la fuerza? Amplíe explicando, de forma sencilla, algunos conceptos de fuerza muscular, auxílese del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Seis grupos

Organice a los estudiantes en 6 grupos y distribuya 6 conos. Dispóngalos de manera circular o rectangular para realizar un circuito de 6 ejercicios de fuerza muscular: 1. Sentadillas con salto (fuerza de piernas); 2. Flexiones de brazos o pechadas (fuerza de brazos); 3. Tijeras en vertical (fuerza abdominal); 4. Zancadas alternas (fuerza de piernas); 5. Tríceps (fuerza de brazos); 6. Plancha (fuerza general).

Vea explicación de ejercicios e indicaciones en el apartado de actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Parejas dispersas

Desarrolle la actividad «Fuerza muscular». Organice pares de estudiantes con pesos similares y numérelos 1 y 2; primero trabajan los n.º 1 y luego los n.º 2. Ejecute los 3 ejercicios de fuerza muscular que se detallan en el anexo de soporte de esta sesión (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, ya sea que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

Puntos de atención:

- Enfatice en la técnica correcta de cada ejercicio.
- Motive en grupo y de manera individual a dar el mejor esfuerzo.
- Utilice variantes en los ejercicios de ser necesario.

Criterios de evaluación:

- Demuestra fuerza muscular en sus extremidades inferiores, extremidades superiores y abdomen al realizar las actividades.
- Realiza los ejercicios con la técnica correcta.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.6** Demuestra fuerza de resistencia y fuerza explosiva al ejecutar saltos, lanzamientos y pateo de pelotas, utilizando la correspondiente técnica.

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia y la fuerza explosiva.

Lección 6

Desarrollo mi fuerza corporal

Sesión 17

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Tiza para marcar líneas
- Conos
- Saltacuerdas
- Cinta métrica

1 Activación mental y corporal



Pequeños grupos

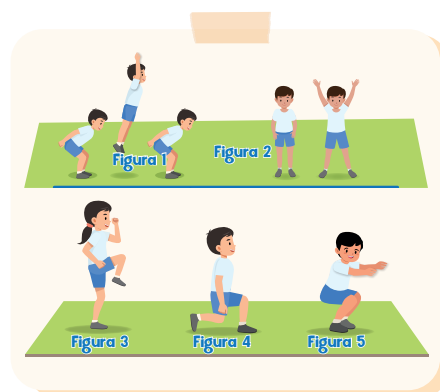
Inicie preguntando: ¿qué tipos de fuerza conocen?, ¿qué es la fuerza explosiva? Refuerce apoyándose del apartado *Lo que debemos saber* y ejemplifique cada tipo de fuerza. Elija y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



5 grupos

Organice 5 grupos y fórmelos en columnas, detrás de una línea, y señale otra línea paralela a 8 m de distancia. Deberán realizar los siguientes ejercicios, de una línea a la otra, uno por uno de cada grupo (cuando pasen todos, se cambia de ejercicio): saltos largos horizontales con pies juntos y con impulso de brazos (fig. 1), *jumping jacks* (fig. 2), saltos elevando rodillas al frente (fig. 3), zancadas combinadas con saltos verticales (fig. 4), desplazamientos laterales con cadera baja (fig. 5). Demuestre la técnica correcta de realizar cada ejercicio. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

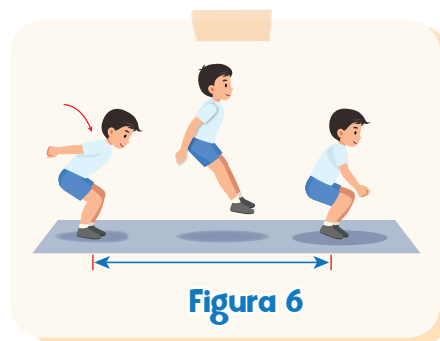


3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle la actividad «Salto largo». Realice el salto largo sin carrera de impulso. El estudiante se ubica detrás de la línea de salto con los pies abiertos a lo ancho de los hombros, balancea los brazos hacia atrás y adelante para impulsarse y luego salta lo más posible, saliendo y llegando con los 2 pies al mismo tiempo. Hace 2 intentos. Se mide desde la línea de salida hasta atrás del talón (fig. 6). **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3.



Lo que debemos saber:

- Fuerza resistencia:** Es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo.
- Fuerza explosiva:** Es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.

Puntos de atención:

- Explique y corrija oportunamente la técnica correcta de cada ejercicio.
- Enfatice realizar los saltos con cuerda con las puntas de los pies.
- Haga la demostración de cada ejercicio.

Criterios de evaluación:

- Demuestra fuerza explosiva en sus miembros inferiores al ejecutar la actividad «Salto largo».
- Ejecuta los saltos con la técnica correcta.
- Muestra su mayor esfuerzo al realizar los saltos.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

- 2.6** Demuestra fuerza de resistencia y fuerza explosiva al ejecutar saltos, lanzamientos y pateo de pelotas, utilizando la correspondiente técnica.

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia y la fuerza explosiva.

Lección 5

Desarrollo mi fuerza corporal

Sesión 18

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, y sus implicaciones en el organismo.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Materiales

- Conos
- Pelotas plásticas
- Pelotas de basquetbol N.º 5

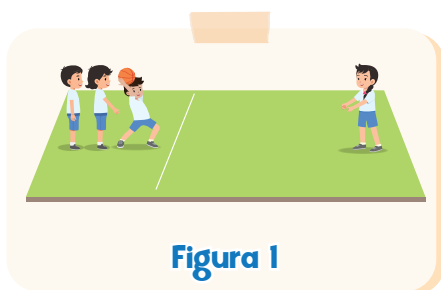


Figura 1

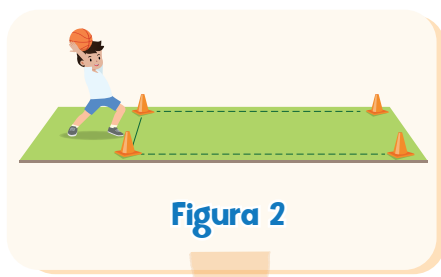


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Para iniciar, pregunte: ¿recuerdan qué es fuerza muscular?, ¿en qué actividades de la vida cotidiana se utiliza la fuerza muscular?, Refuerce con sus propios aportes y los de los estudiantes. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, implemente el juego «La mica en grupos de 4» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Grupos de 4

Organice grupos de 4 participantes. Se formarán en columnas detrás de la línea de lanzamientos, 3 lanzarán y uno se irá al frente para regresar la pelota a su grupo, que debe atraparla después del rebote en el suelo. Primero harán lanzamientos de frente con ambas manos sobre la cabeza. Iniciarán desde posición estática con ambos pies al mismo nivel, y luego, con una pierna adelantada. A su señal, cambiará el compañero que regresará la pelota. El objetivo es mejorar la técnica para lograr un mejor resultado (fig. 1).
Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Ejecute la actividad «Lanzamiento de balón al frente». Hacer tiros con una pelota de basquetbol n.º 5 o similar: lanzar de frente con ambas manos sobre la cabeza y una pierna retrasada, y auxiliarse del arqueado de la espalda para el impulso. Cada estudiante tendrá 2 intentos (fig. 2).

Vuelta a la calma: Haga diferentes ejercicios de estiramiento muscular.

Lo que debemos saber:

El entrenamiento de fuerza es una de las prácticas más antiguas en el mundo, ya que ha permitido a la especie humana realizar sus actividades cotidianas con mayor eficiencia en relación con las necesidades que se tienen, ya que el movimiento más simple que podamos realizar con nuestro cuerpo requiere un índice de fuerza muscular.

Puntos de atención:

- Explique correctamente cada ejercicio.
- Explique la técnica correcta en el lanzamiento de pelota.
- No se debe sobrepasar la línea de lanzamiento para que el intento sea válido.

Criterios de evaluación:

- Demuestra fuerza explosiva en sus extremidades superiores al realizar los lanzamientos de balón al frente.
- Utiliza la técnica correcta al realizar los lanzamientos al frente.

UNIDAD 3

Activo mi cuerpo para comunicarme

Competencia de la unidad 3

- Controlar el equilibrio corporal al desplazarse manipulando y pedipulando implementos en espacios y direcciones diversas, para desarrollar la orientación espacial y habilidades en el manejo de implementos.
- Demostrar soltura, confianza y coherencia al articular el lenguaje corporal con el lenguaje verbal, representando situaciones de la cotidianidad, para fortalecer la expresión y comunicación.



2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de la unidad 3 de tercer grado, tanto con el grado anterior (segundo grado) como con el grado próximo (cuarto grado); además de la relación de la secuencia, la gradualidad y el nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de tercer grado, permitiendo valorar el avance alcanzado en relación con el grado anterior y la proyección de habilidad y capacidad que se perfila lograr en el grado inmediato superior.

Segundo grado	Tercer grado	Cuarto grado
- El espacio propio y el espacio distante. - El ritmo.	El ritmo corporal.	- Elementos del ritmo. - La coreografía.
- Técnica de cachar pelotas. - Técnica de lanzamientos de pelotas.	La técnica de lanzamientos y la técnica de cachar pelotas u otros implementos.	- Técnica de lanzamientos en diferentes distancias. - Técnica de cachar pelotas. - Técnicas para el manejo de raquetas de diferentes deportes..
Técnica de rebote de pelotas.	Parámetros posturales para rebotar balones a diferentes alturas y ritmos, según la situación en el juego.	El <i>dribbling</i> en el baloncesto.
- La técnica de recepción de la pelota con el pie. - Áreas del pie con las que se puede tocar y tirar la pelota, y efectos del toque. - Técnica de pase y tiro de la pelota.	Parámetros posturales que favorecen la estabilidad corporal conduciendo balones con los pies.	Técnica para la conducción de balones, la recepción, el control y el tiro con el balón de fútbol.
La expresión gestual en la comunicación.	La expresión con gestos y movimientos..	- La expresión a través de la postura y el movimiento. - La carga emocional que se proyecta con los gestos y movimientos.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.1** Aplica cambios de ritmo en actividades grupales estáticas y con desplazamiento en el espacio distante.

Contenido conceptual:

- El ritmo corporal.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 1

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.

Materiales

- Instrumento musical
- Silbato
- Equipo de sonido y pista de canción «Chu chu ua»

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte: ¿para ustedes qué es el ritmo?, ¿qué sentidos se utilizan para percibir el ritmo? Refuerce apoyándose del apartado «Lo que debemos saber» y de su propia experiencia. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «A casita, que llueve» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Ubique a los estudiantes de manera dispersa en el espacio de trabajo. Cada uno debe desplazarse de la forma que usted les indique (caminando, trotando, corriendo, saltando, etc.) al ritmo de alguna canción u otros sonidos hechos con palmadas o algún instrumento musical. Inicie con ritmos lentos pero variados. Oriente al grupo para que pueda realizar cada actividad al ritmo del estímulo presentado (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

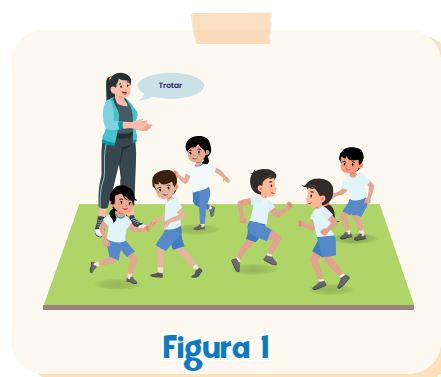


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Grupos de 5 o 6

Ponga en marcha la actividad «Bailando el Chu chu ua». En grupos de 5 o 6, bailar un minuto de dicha canción infantil (del minuto 2:17 al 3:17, tiempo en que se muestra toda la secuencia de la canción). Buscarla en YouTube con el nombre: «Chu chu ua Chu chu ua - Canciones y clásicos infantiles», es la primera opción. El objetivo es replicar los movimientos de manera coordinada y siguiendo la canción (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

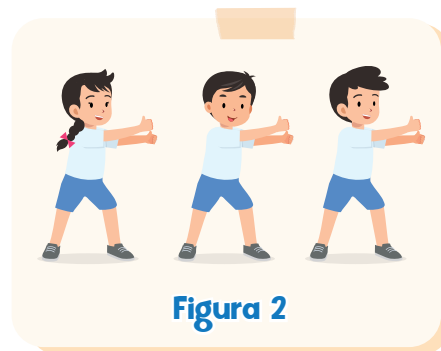


Figura 2

Lo que debemos saber:

- El ritmo en Educación Física es un elemento mediante el cual se busca una autonomía en el movimiento. A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también la capacidad de orientación.

Puntos de atención:

- Dé indicaciones breves y claras.
- Siempre motive a los estudiantes a participar.
- Participe con el grupo para motivarlos aún más.
- Tenga listo todo lo necesario para las actividades.

Criterios de evaluación:

- Realiza los movimientos de la canción en grupo de manera coordinada y rítmica.
- Aplica los cambios de ritmo en la secuencia de movimientos de acuerdo con el ritmo de la canción.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.1 Aplica cambios de ritmo en actividades grupales estáticas y con desplazamiento en el espacio distante.

Contenido conceptual:

- El ritmo corporal.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 2

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales

- Música
- Silbato

1 Activación mental y corporal



Inicie con la pregunta: en la vida cotidiana, ¿para qué nos sirve el ritmo?, ¿se utiliza el ritmo en los deportes? Refuerce apoyándose del apartado «Lo que debemos saber» y de su propia experiencia. Seleccione y conduzca 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Las casas y las ardillas» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Ejecute series de ritmos con palmadas; los estudiantes tienen que replicarlos exactamente. Inicie con series de 3 palmadas e incremente poco a poco. Posteriormente, repita las mismas series con zapateos. Puede solicitar el aporte de algún alumno (fig. 1).

En pequeños grupos, los estudiantes crearán sus propias rutinas de sonidos con ritmo, con palmadas, zapateos o combinadas. Deberán practicar de manera separada y después de unos minutos se reunirán en círculo, pero manteniendo los grupos. Cada equipo presentará su serie y los demás tratarán de incorporarse lo mejor posible, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Desarrolle la actividad «Creando ritmos». Organice 3 o 4 grupos, según el total de estudiantes. Cada grupo deberá crear, practicar y presentar ante los demás una serie de sonidos rítmicos, realizados con palmadas, zapateos o algún implemento deportivo. El tiempo asignado a la presentación de cada grupo será de 1 minuto. (fig. 3).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

El ritmo está constituido básicamente por la repetición de un patrón y es esencial para la percepción de los acontecimientos que ocurren en el tiempo. Se da tanto en la vida humana como en la música y en el lenguaje.

Puntos de atención:

- Ayude a facilitar el trabajo en equipo.
- Participe en las actividades con el grupo para facilitar que todos se integren.

Criterios de evaluación:

- Aplica cambios de ritmo en la serie de sonidos rítmicos que presenta de manera grupal.
- Muestra creatividad en el trabajo presentado.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.1 Aplica cambios de ritmo en actividades grupales estáticas y con desplazamiento en el espacio distante.

Contenido conceptual:

- El ritmo corporal.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 3

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, y sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Materiales : Saltacuerdas
: Música

1 Activación mental y corporal



Grupos de 4

Inicie preguntando: ¿conocen los elementos del ritmo? Explique de manera sencilla cada elemento del ritmo. Fortalezca apoyándose del apartado «Lo que debemos saber». Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La mica en grupos de 4» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Usando una cuerda extendida en el suelo, cada estudiante deberá realizar las siguientes actividades al ritmo que usted vaya indicando; cuente de 1 a 4, iniciando lento, y vaya incrementando la velocidad. El estudiante debe ubicarse atrás de la cuerda y colocar el pie derecho adelante al contar 1, el pie izquierdo adelante al contar 2, el pie derecho atrás al contar 3 y pie izquierdo atrás al contar 4. Primero debe hacerlo en el mismo lugar y luego desplazarse a la derecha e izquierda de la cuerda (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

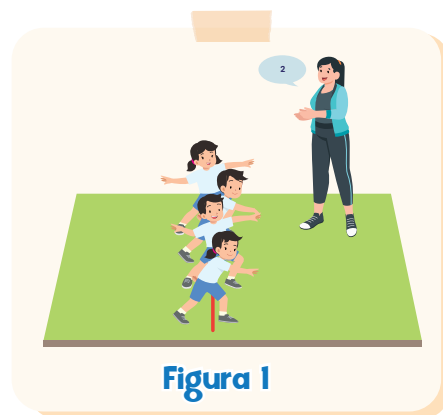


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle la actividad «Saltando con ritmo». En grupos de 5 o 6 estudiantes diseñarán una rutina de saltos con saltacuerdas y deberán ejecutarlos coordinadamente al ritmo de música. La rutina debe durar 1 minuto y usar al menos 4 saltos distintos. Deben incorporar algún tipo de desplazamientos en la rutina de saltos (fig. 2).

Vuelta a la calma: Implemente una de las actividades del anexo 3.

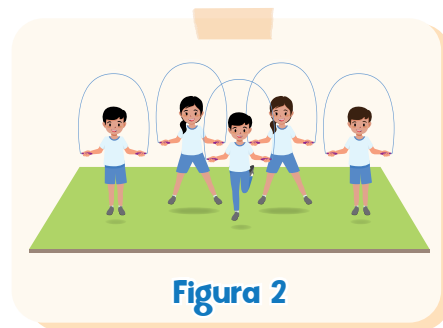


Figura 2

Lo que debemos saber:

- Elementos del ritmo. **Pulso:** tanda de repeticiones que compone el ritmo. **Acento:** énfasis que se le imprime a un pulso determinado. **Compás:** los pulsos se organizan en grupos. **Tempo:** velocidad o frecuencia en que se dan las repeticiones.

Puntos de atención:

- Realice la demostración en cada actividad y corrija en el momento apropiado.
- Enfatice en la técnica correcta de cada salto con saltacuerdas.
- Apoye a los estudiantes a quienes se les dificulten este tipo de actividades.

Criterios de evaluación:

- Aplica cambios de ritmo en la rutina de saltos de la actividad «Saltando con ritmo».
- Realiza los saltos de manera grupal y coordinada al ritmo de la música seleccionada.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.1 Aplica cambios de ritmo en actividades grupales estáticas y con desplazamiento en el espacio distante.

Contenido conceptual:

- El ritmo corporal.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 4

Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Utilización de ropa y calzado adecuados para las prácticas físicas.

Materiales • Música

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience con la pregunta: ¿conocen algunas situaciones donde se manifieste el ritmo?, ¿pueden mencionar los elementos del ritmo? Fortalezca apoyándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La cadena corta» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Use un tipo de música adecuada a la edad y con buen ritmo. Escuchen la música e indíqueles que deben moverse libremente al ritmo de la melodía. De manera individual, a la señal de «¡pares!», deben buscar un par y realizar los movimientos o pasos de baile en dupla. A su señal, que será la mención de un número, deben formar grupos de esa cantidad de estudiantes y seguir con la actividad (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Grupos de 6

Ponga en marcha la actividad «Movimientos coordinados». En grupos de 6, deben efectuar series de 24 pasos coordinados rítmicamente. Los movimientos pueden ser saltos, desplazamientos, brazos extendidos, abrir brazos, giros, flexiones de piernas o brazos, etc. Cada grupo creará su propia rutina de movimientos y la presentará ante todos, al ritmo de una música tipo aeróbicos (fig. 2).

Vuelta a la calma: Desarrolle una de las actividades del anexo 4 y finalice con estiramientos.

Lo que debemos saber:

La palabra ritmo significa «movimiento regular y recurrente» o «simetría». El ritmo se manifiesta en: la música, en las artes escénicas, en la pintura, en los latidos cardíacos, en el fluir de la lengua hablada, etc.

Puntos de atención:

- Dé indicaciones claras y sencillas de las actividades a realizar.
- Apoye con algunas ideas en las actividades de grupo.
- Motive e incentive a que todos participen aportando sus ideas.

Criterios de evaluación:

- Demuestra fluidez y secuencia en la ejecución de los movimientos en la actividad «Movimientos coordinados».
- Adapta los movimientos propuestos a los cambios de ritmo que presenta la canción seleccionada.

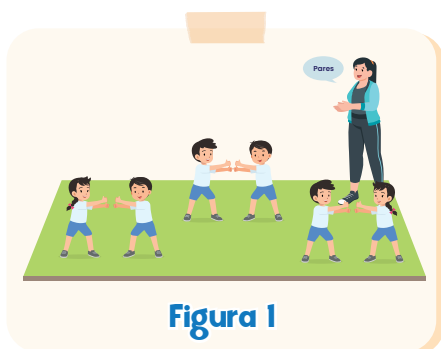


Figura 1

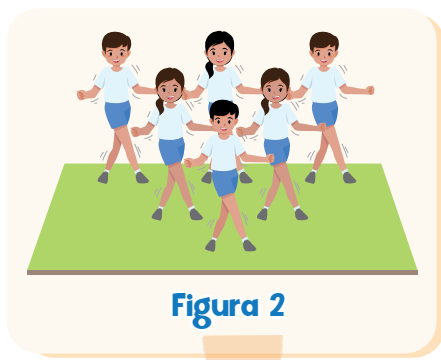


Figura 2



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.2** Ajusta la técnica y la fuerza al lanzar y cazar pelotas u otros implementos a diferentes distancias y velocidades.

Contenido conceptual:

- La técnica de lanzamientos y la técnica de cazar pelotas u otros implementos.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión 5

Eje transversal

- Activación músculo-articular y cardiocirculatoria, proceso de digestión de alimentos.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Pelotas de básquetbol N.º 3
- Conos grandes

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte al grupo: ¿cómo se puede rebotar un balón?, ¿en qué deportes se utiliza esa acción? Refuerce apoyándose del apartado *Lo que debemos saber*. Elija y guíe 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Estando de pie, sin desplazamiento, deberán rebotar la pelota con mano derecha. A la señal pasarán la pelota al siguiente compañero. Luego harán el ejercicio con la mano izquierda, y, posteriormente, alternando las manos. Después, rebotando con una mano, girarán sobre su propio eje. Rebotando con la mano derecha girarán a izquierda, y botando con la izquierda girarán a la derecha (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

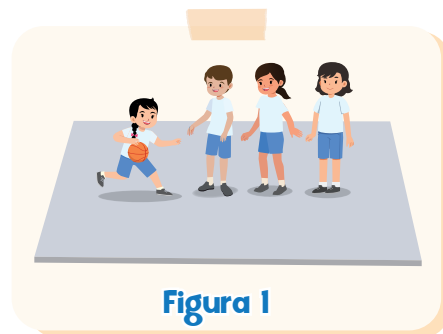


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle la actividad «Rebotando controladamente». Utilizando una pelota de basquetbol n.º 3, solicite que ejecuten el siguiente recorrido: 3 rebotes dentro del aro inicial, conducir rebotando en zigzag por los 4 conos, 3 rebotes en el segundo aro y regresar en zigzag a mayor velocidad; finalizar dentro del aro tomando el balón con las dos manos y levantarlo sobre la cabeza (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice ejercicios de estiramientos musculares.

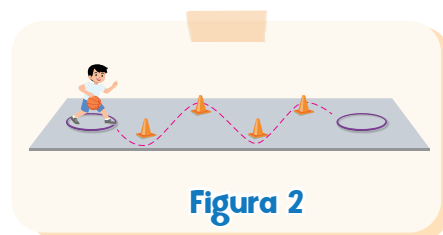


Figura 2

Lo que debemos saber:

Rebote es la acción y el resultado de rebotar. Este verbo puede hacer referencia a botar (picar) un balón u otro cuerpo sobre una superficie. En lugar de golpear el balón, acompaña su movimiento hacia abajo para que vuelva a subir con la fuerza del rebote.

Puntos de atención:

- Proporcione el material adecuado para el desarrollo de las actividades.
- Explique, demuestre y corrija durante la práctica.
- Distribuya el tiempo apropiadamente para lograr el mejor aprovechamiento.

Criterios de evaluación:

- Ajusta la técnica apropiada y la fuerza necesaria al realizar el rebote de pelota.
- Realiza la actividad «Rebotando controladamente» a diferentes velocidades.
- Ejecuta los cambios de dirección apropiadamente.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.2** Ajusta la técnica y la fuerza al lanzar y cachar pelotas u otros implementos a diferentes distancias y velocidades.

Contenido conceptual:

- La técnica de lanzamientos y la técnica de cachar pelotas u otros implementos.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión 6

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Pelotas de basquetbol N.º 3
- Conos
- Saltacuerdas

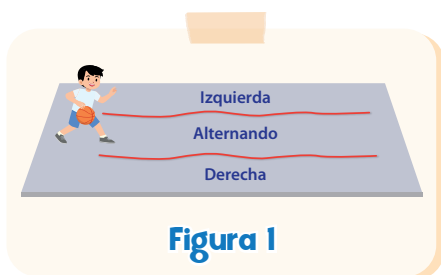


Figura 1

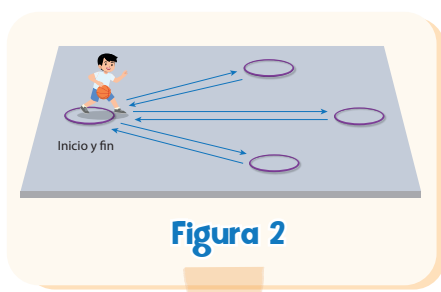


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿saben ustedes qué es *dribling*?, ¿en qué deporte se utiliza ese concepto? Explique qué es un *dribling* (finta) y refuerce apoyándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, inicie el juego «Balón sentado» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

En pares, coloque 2 saltacuerdas en el suelo de forma paralela y a 60 cm de distancia. Uno del par se colocará en medio de los saltacuerdas, con una pelota de basquetbol n.º 3, y ejecutará las siguientes actividades de acuerdo con la consigna dada: derecha, rebotar la pelota fuera de las cuerdas con mano derecha; izquierda, rebotar la pelota fuera de las cuerdas con mano izquierda; centro, rebotar la pelota entre las cuerdas alternando manos (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Implemente la actividad «Reboto y conduzco con rapidez». Coloque 4 aros tal como se muestra en la imagen: el número 3, a 10 m; el 1 y el 2, a 7 m del inicio. Comenzar el recorrido rebotando con mano derecha ida y vuelta al aro 1, mano izquierda ida y vuelta al aro 2; luego, rebotar alternando manos, ida y vuelta, hacia el aro 3. El ejercicio termina al levantar la pelota con ambas manos dentro del aro de inicio (fig. 2).
Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

El *dribling*, quiebre o cambio de dirección, es un movimiento del baloncesto en el cual un jugador dribla a su defensor amagando ir hacia un lado y cambiando rápidamente el balón de mano y de dirección. Es uno de los movimientos básicos del baloncesto.

Puntos de atención:

- Corrija oportunamente la técnica del rebote.
- Enfatice en lo importante de poder rebotar con ambas manos.
- Verifique que ejecuten adecuadamente los cambios de dirección.

Criterios de evaluación:

- Utiliza la técnica apropiada para rebotar la pelota, tanto con mano derecha como con la mano izquierda.
- Realiza el recorrido rebotando la pelota adecuadamente con rapidez.
- Muestra buena actitud.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.2** Ajusta la técnica y la fuerza al lanzar y cachar pelotas u otros implementos a diferentes distancias y velocidades.

Contenido conceptual:

- La técnica de lanzamientos y la técnica de cachar pelotas u otros implementos.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión 7

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, y sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: ¿a qué se refiere conducir un balón?, ¿qué tipo de habilidades se desarrollan al llevar un balón rebotándolo? Refuerce apoyándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, ejecute el juego «La roca» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales

- Saltacuerdas
- Pelotas
- Conos
- Aros
- Burbujas

2 Apropiación de los aprendizajes



Grupos de 6

Organice a los estudiantes en grupos de 6. Por grupo, coloque 6 saltacuerdas de manera paralela y a unos 60 centímetros de separación. Iniciando a la izquierda de las cuerdas, cada estudiante rebotará la pelota con la mano derecha, tratando de dar un bote en cada espacio entre las cuerdas. Al final, debe rebotar hacia el otro extremo de los saltacuerdas y hacer lo mismo, luego pasará el balón al siguiente compañero. Repita varias veces y al pasar todos, deberán cambiar de extremo de las cuerdas y hacer el ejercicio con la izquierda (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

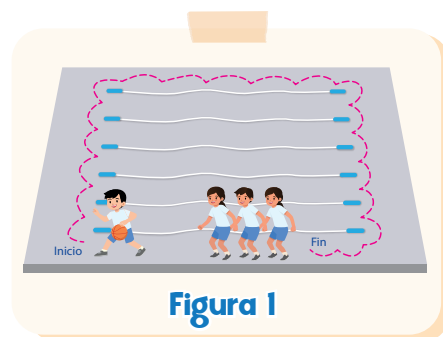


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Desarrolle la actividad «Reboto, toco y lanzo». Inicia dentro de un aro. A la señal, el estudiante empieza a desplazarse rebotando con la mano contraria al lado donde se dirija. En orden y en zigzag, toca cada uno de los conos, mientras rebota sin perder el control. Al tocar el último cono, llega y se ubica dentro del aro al final, toma la pelota con las dos manos y da un pase de pique al siguiente compañero en turno ubicado en el aro de inicio (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.

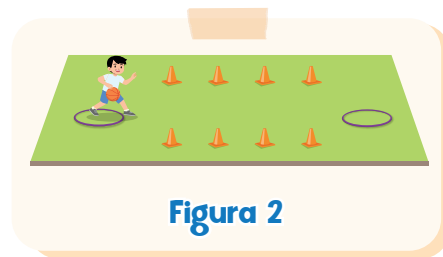


Figura 2

Lo que debemos saber:

Las habilidades y capacidades físicas que se pretenden desarrollar al desplazarse rebotando un balón son los dos tipos de coordinación que se dan en el hombre: la coordinación motriz (o dinámica) y la visual (o visomotora).

Puntos de atención:

- Enfatice en lo importante de controlar cada rebote durante los cambios de dirección y los desplazamientos.
- Insista en no fijar la vista en la pelota todo el tiempo mientras se desplaza rebotándola.

Criterios de evaluación:

- Aplica la técnica adecuada al rebotar la pelota sin perder el control de esta.
- Ajusta la fuerza necesaria al realizar el pase de pique al siguiente compañero.
- Desarrolla la actividad con rapidez.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.3** Controla el ritmo de rebote del balón a diferentes alturas, desplazándose en diferentes direcciones y alternando mano de rebote.

Contenido conceptual:

- Parámetros posturales para rebotar balones a diferentes alturas y ritmos, según la situación en el juego.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión 8

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Protocolo Price como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarramientos musculares.

Materiales

- Pelotas de fútbol N.º 3
- Conos
- Tiza para marcar los círculos



Figura 1

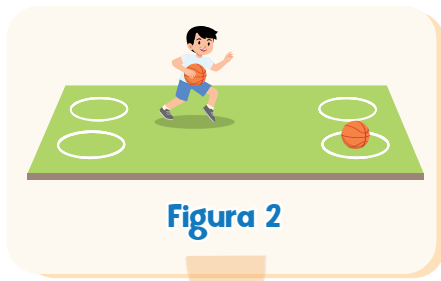


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Columnas

Inicie preguntando: ¿qué es equilibrio corporal?, ¿para qué nos sirve el equilibrio al conducir una pelota con los pies? Fortalezca apoyándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Columnas locas» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Organice a los estudiantes en pequeños grupos. Coloque 2 conos a 8 metros de distancia y pídales que conduzcan una pelota con los pies ida y vuelta. Primero, deben llevarla con el pie dominante dando pequeños pasos, manteniendo el tronco derecho. Luego, deben hacer la actividad golpeando la pelota con la pierna contraria y, posteriormente, con ambos pies alternadamente. Repita varias veces e incremente la velocidad sin perder el control del balón (fig. 1).
Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Columnas

Realice la actividad «Conducir con control». Marque dos círculos de 30 cm a 5 m de distancia. Al inicio, colocar una pelota dentro de los círculos; a la señal, el estudiante se lleva la pelota rebotando hacia el otro círculo hasta colocarla dentro del círculo, toma la otra pelota, gira y repite la acción. Deben hacer la mayor cantidad de desplazamientos colocando la pelota dentro de cada círculo en un minuto. Lo importante es mostrar control y rapidez al ejecutar esta actividad (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Desarrolle una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

El cuerpo humano en posición bípeda, caminando o corriendo, o desplazándose en bicicleta, tiene un equilibrio inestable que debe ser continuamente reestablecido por su sistema neuromuscular, que es el que en determinadas situaciones establece que se tenga mayor o menor estabilidad.

Puntos de atención:

- Orienta a los estudiantes para realizar las actividades de conducción de pelotas con ambos pies, esto ayudará a mejorar la bilateralidad, que es muy importante para el desarrollo cerebral.

Criterios de evaluación:

- Ajusta su cuerpo para mantener la estabilidad durante los desplazamientos.
- Realiza adecuadamente los cambios de dirección en cada trayecto.
- Realiza la actividad con mucha rapidez.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.3** Controla el ritmo de rebote del balón a diferentes alturas, desplazándose en diferentes direcciones y alternando mano de rebote.

Contenido conceptual:

- Parámetros posturales para rebotar balones a diferentes alturas y ritmos, según la situación en el juego.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión 9

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿qué tipos de equilibrio conocen?, ¿cuáles son las características del equilibrio estático y dinámico? Refuerce apoyándose del apartado **Lo que debemos saber** y ejemplifique los dos tipos de equilibrio. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La cadena larga» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



2 columnas

En pares, uno de los estudiantes trasladará una pelota con los pies, en línea recta, luego en zig-zag evadiendo los conos ubicados a 2 m de distancia, girando en el último cono; trasladarse hacia el cono ubicado al otro lado, seguir conduciendo hasta detenerse entre las burbujas y desde ahí golpear la pelota con el pie dominante, tratando de meter un gol entre los 2 conos que se encuentran sobre la línea de salida con 50 cm de separación. El compañero detiene la pelota se traslada al inicio y realiza el mismo recorrido, y así sucesivamente hasta que pasen todos. Repita incrementando la velocidad de ejecución (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

Materiales

- Conos
- Tiza
- Pelotas de fútbol
- Saltacuerdas

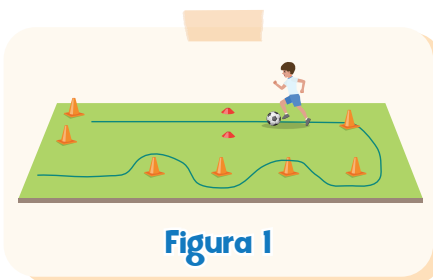


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Pequeños grupos

Implemente la actividad «Conduzco y acierto». El estudiante debe iniciar dentro del aro con 2 pelotas, debe conducir una pelota por 10 m hasta rodear el cono, llegar hasta las burbujas situadas a 7 m, con 1 m de separación, y desde ahí golpear el balón hacia los conos (a 10 m y 60 cm de separación) tratando de anotar un gol. Luego, deberá ir hasta el aro y realizará las mismas acciones con la segunda pelota. Por cada acierto de gol es un punto extra (fig. 2). Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.

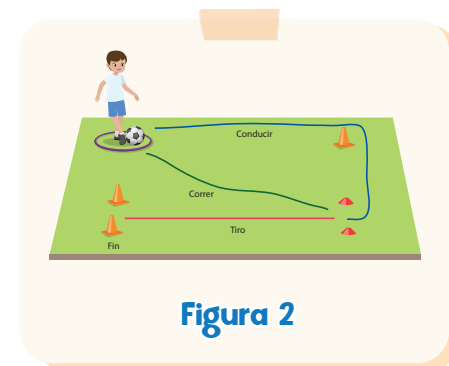


Figura 2

Lo que debemos saber:

Equilibrio estático: la habilidad del individuo para mantener el cuerpo en posición estable, sin desplazamiento.
Equilibrio dinámico: la capacidad para mantenerse erguido y estable al realizar acciones con desplazamiento.

Puntos de atención:

- Explique de manera sencilla y clara las diferentes actividades.
- Haga siempre la demostración y aclare dudas antes de la práctica de cada actividad.

Criterios de evaluación:

- Mantiene el equilibrio al desplazarse durante todo el trayecto del recorrido de la actividad «Conduzco y acierto».
- Conduce la pelota llevándola cerca de los pies durante el recorrido.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.4** Demuestra control al conducir pelotas con los pies en creciente velocidad, superando rivales y obstáculos.

Contenido conceptual:

- Parámetros posturales que favorecen la estabilidad corporal conduciendo balones con los pies.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión 10

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- La sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo.

Materiales

- Pelotas de futbol o plásticas
- Conos
- Tiza (para marcas)

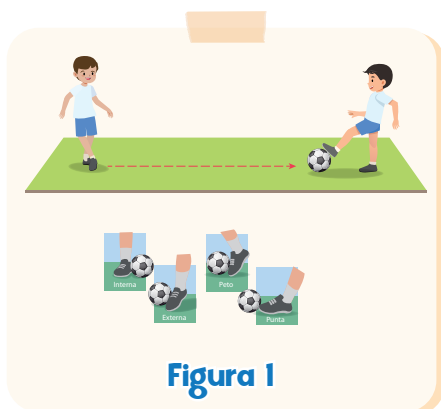


Figura 1

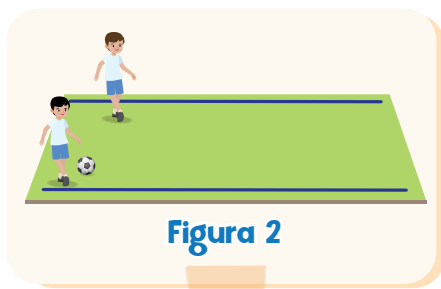


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte al iniciar: ¿saben qué factores mecánicos influyen en el equilibrio? Explique cada uno de ellos y ejemplifíquelos físicamente apoyándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego comience el juego «El cazador y cazados» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, en parejas

En pares, ubicados a 4 metros de separación. Los estudiantes realizarán pases y recepciones con diferentes tipos de pelotas (de futbol n.º 3 y 4, pelotas plásticas, pelotas de futbol sala y otras), de estas maneras: 1. Golpear con el borde interno y detener la pelota con la planta del pie; 2. Golpear con el empeine y detenerla con el borde externo; 3. Golpear con la punta y detenerla con el borde interno del pie; 4. Golpear con el borde externo del pie y detenerla con el empeine. Repita varias veces e incremente la distancia (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



2 columnas

Implemente la actividad «Realizando pases». En pares, entre un carril de 6 m, los estudiantes recorrerán un tramo de 12 m, haciéndolo de la siguiente manera: con bordes internos, ida con un pie, y al regreso, con el otro pie; luego bordes externos de la misma manera (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Realice ejercicios de estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Entre los factores que inciden en la estabilidad corporal están los factores sensoriales: órganos sensoriomotores, sistema laberíntico, sistema plantar y sensaciones cenestésicas; factores mecánicos: fuerza de la gravedad, centro de gravedad, base de sustentación y peso corporal.

Puntos de atención:

- Que los estudiantes tengan claro cada punto de contacto del pie.
- Enfatice que deben realizar las actividades respetando las indicaciones dadas. Recomiende practicar en casa para mejorar.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta control al conducir la pelota con los pies durante el recorrido dentro del espacio delimitado.
- Conduce y golpea la pelota utilizando el punto de contacto del pie según indicaciones.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.4** Demuestra control al conducir pelotas con los pies en creciente velocidad, superando rivales y obstáculos.

Contenido conceptual:

- Parámetros posturales que favorecen la estabilidad corporal conduciendo balones con los pies.

Lección 2

Manejo de diversos implementos con diferentes segmentos corporales

Sesión II

Eje transversal

- La hidratación y la deshidratación, y sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).
- La bilateralidad en general.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿de qué factores depende el equilibrio? Explique algunos de esos factores apoyándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La mica» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

Materiales

- Burbujas
- Conos
- Pelotas de fútbol

2 Apropiación de los aprendizajes



Tríos

Establezca un carril de 5 m, delimitado por conos o burbujas. En tríos, dos estudiantes deben realizar pases y dribbling, tratando de sobrepasar una línea situada a 10 metros del punto de inicio, mientras el tercer compañero tratará de ganarles la pelota marcando o interceptando el balón en los pases durante el recorrido. El objetivo es llevar la pelota cerca de los pies al conducirla y evadir, con dribbling y pases, al compañero que trata de quitarla. Cambie de roles de tal manera que todos sean el tercer compañero (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

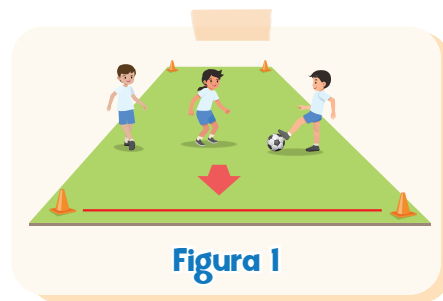


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Conduzco a toda velocidad». En pares, trasladarán lo más rápido posible una pelota por el recorrido diseñado. Desde la marca de inicio deberán salir hacia los conos en zigzag; luego, conducirla entre los espacios de las 4 cuerdas colocadas de manera paralela, y, después, deben colocar la pelota en el aro que se encuentra sobre la línea de salida. Se debe considerar el tiempo y las faltas cometidas (fig. 2).
Vuelta a la calma: Ponga en marcha una de las actividades del anexo 3.

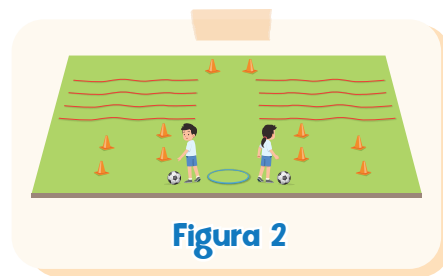


Figura 2

Lo que debemos saber:

El equilibrio corporal es la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones. Es importante en los movimientos comunes que realizamos a diario y, especialmente, en los movimientos deportivos que requieren una coordinación especial.

Puntos de atención:

- Explique que el control de la pelota se logra con horas de práctica.
- Incentive a jugar siempre limpiamente y respetando a los compañeros. Recuérdeles que lo importante no siempre es ganar, sino divertirse y aprender.

Criterios de evaluación:

- Demuestra control al conducir la pelota con los pies, superando los obstáculos del recorrido.
- Se esfuerza por controlar la pelota durante los cambios de dirección en espacios reducidos.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.5** Vincula los gestos y movimientos corporales con las palabras emitidas al comunicarse.

Contenido conceptual:

- La expresión con gestos y movimientos.

Lección 3

Me expreso corporalmente

Sesión 12

Eje transversal

- Respeto por la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Materiales • Ninguno

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte al comenzar: ¿qué es expresión corporal? Refuerce apoyándose de *Lo que debemos saber* y ejemplifique de qué manera actúa cada instrumento en la expresión corporal. Seleccione y dirija 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «Soy un muñeco muy divertido» (ver anexo 1). Concluya con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Hable un poco sobre los diferentes estados de ánimo y gestos comunes utilizados en la vida cotidiana; luego, realice la actividad de descubrir el estado de ánimo o significado del gesto realizado por cada participante. Al final, que los estudiantes hagan todos los gestos o estados de ánimo que usted les indique. Aproveche para explicar lo positivo de saludar o compartir una sonrisa con los demás (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Reunidos y sentados

Inicie la actividad «Adivino y luego imito». Uno por uno, cada estudiante pasa al frente del grupo, según usted les vaya nombrando, y debe presentar una acción (profesión, oficio o deporte) sin emitir sonidos ni hablar. Los demás deben estar atentos y adivinar; al lograrlo, todos deben repetir la imitación y decir, por ejemplo, «somos carpinteros», «estamos alegres», etc. (fig. 2).

Vuelta a la calma: Ejecute una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

El cuerpo es un importante medio de expresión. El sentirse bien con su propio cuerpo, conocerlo y manejarlo bien, ayuda a comunicar mejor lo que se siente y da mayor confianza. Un desarrollo motriz con una finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos.

Puntos de atención:

- Explique lo importante que es la expresión corporal en la comunicación durante las actividades que se realizan en la vida cotidiana.
- Utilice estrategias para ayudar a los estudiantes más tímidos a desinhibirse.

Criterios de evaluación:

- Utiliza coherentemente los gestos y movimientos para expresar corporalmente la acción solicitada en la actividad «Adivino y luego imito»
- Demuestra creatividad para entender lo que sus compañeros representan.

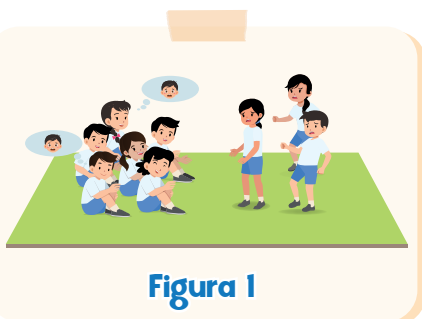


Figura 1

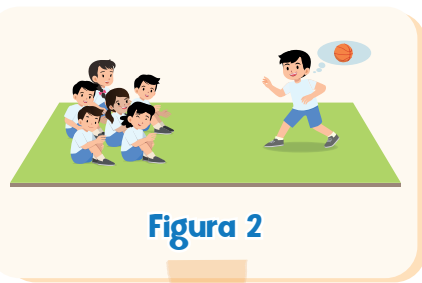


Figura 2



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.5** Vincula los gestos y movimientos corporales con las palabras emitidas al comunicarse.

Contenido conceptual:

- La expresión con gestos y movimientos.

Lección 3

Me expreso corporalmente

Sesión 13

Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- Utilización de ropa y calzado adecuados para las prácticas físicas.

Materiales

- Lista de palabras para adivinar

1 Activación mental y corporal



Grupo en círculo

Pregunte: En la vida cotidiana, ¿cómo usamos la expresión corporal? Refuerce con ayuda del apartado *Lo que debemos saber* y explique lo importante de la expresión corporal en todos los ámbitos de la vida. Elija y guíe 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, comience el juego «El gato y el ratón» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Pares, dispersos

En pares, los alumnos realizarán la actividad «La sombra», para la que se ubicarán uno detrás del otro. El de adelante hará movimientos diversos y el de atrás tendrá que imitar todas las acciones de su compañero. Explique que deben ser movimientos y desplazamientos suaves, para facilitar el trabajo del otro. Después de unos minutos cambian de roles (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

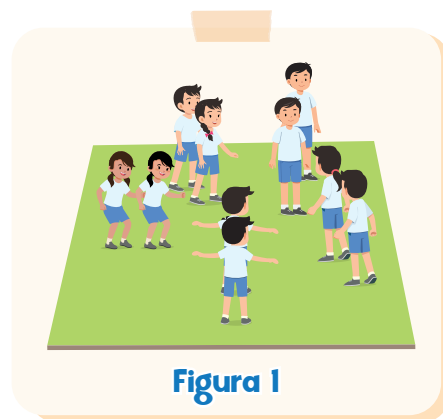


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Tríos

Guíe la actividad «Supermimos». En tríos, debe mostrarle una palabra a dos de ellos, quienes rápidamente comienzan a hacer gestos y movimientos sin emitir sonidos ni hablar. El tercero tratará de adivinar la palabra en el menor tiempo posible. Al lograrlo, usted debe mostrar otra palabra al equipo, y así hasta terminar el tiempo. Se realizarán rondas de un minuto y medio por grupo. En cada turno se cambiarán los roles (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

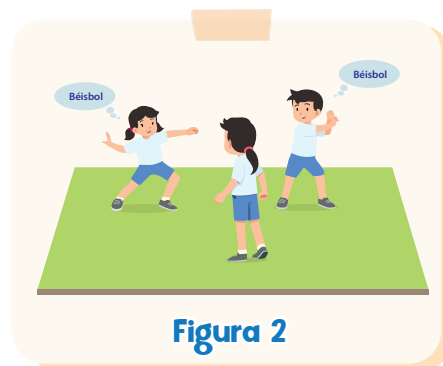


Figura 2

Lo que debemos saber:

Algunos objetivos de la expresión corporal son:
Reconocer la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación. Desarrollar la creatividad en actividades grupales. Identificar las diferentes manifestaciones del movimiento expresivo (mimo, dramatización).

Puntos de atención:

- Motíveles involucrándose en las diferentes actividades, para crear un ambiente de mayor armonía.
- Inicie con palabras sencillas en la actividad «Supermimos».
- Procure que se diviertan con este tipo de actividades.

Criterios de evaluación:

- Es creativo al utilizar con coherencia gestos y movimientos para representar la palabra que su compañero debe adivinar.
- Se esfuerza por aportar al grupo y lograr acertar la mayor cantidad de palabras.



Unidad 3. Activo mi cuerpo para comunicarme

Indicadores de logro:

- 3.5** Vincula los gestos y movimientos corporales con las palabras emitidas al comunicarse.

Contenido conceptual:

- La expresión con gestos y movimientos.

Lección 3

Me expreso corporalmente

Sesión 14

Eje transversal

- Higiene corporal después de las prácticas.
- Respeto por la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

Materiales • Ninguno

1 Activación mental y corporal



Dispersos en parejas

Inicie con la pregunta: ¿qué son manifestaciones expresivas?, ¿cuáles son las manifestaciones de la expresión corporal? Fortalezca apoyándose del apartado *Lo que debemos saber* y trate de ejemplificar con sus propias experiencias. Seleccione y guíe 2 o 3 actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2). Luego, desarrolle el juego «La mica en parejas» (ver anexo 1). Finalice con ejercicios de estiramiento muscular.



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Conduzca la actividad «Los saludos», que consiste en moverse al ritmo de la música por todo el espacio. Cuando esta pare, los alumnos tienen que saludar al compañero más cercano siguiendo las consignas que usted brinde (con alegría, con sorpresa, con indiferencia, enojados). Cuando la música se reanuda, continúan, y saludan a otro compañero cuando esta para de nuevo. Así sucesivamente hasta saludar al mayor número de compañeros posible (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Grupos de 4 o 5

Desarrolle la actividad «Dramatizando». Forme equipos de 4 o 5 alumnos. Cada grupo deberá representar diferentes situaciones que previamente y de forma aleatoria le han tocado al tomar un papelito de una caja (por ejemplo: Semana Santa, en una oficina, situación de clases, un día de playa, clase aeróbicos, etc.). Luego de que brinde las indicaciones tendrán unos minutos para que se organicen. Cada equipo tendrá de 2 a 3 minutos para presentar su trabajo creativamente (fig. 2).

Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3.

Lo que debemos saber:

Las manifestaciones expresivas más significativas son el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática. Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa.

Puntos de atención:

- Apoye a los diferentes equipos en las actividades grupales, motivándolos a participar y aportando ideas básicas.
- Ayude a los estudiantes con más dificultades.

Criterios de evaluación:

- Utiliza coherentemente su cuerpo para realizar las representaciones de situaciones cotidianas en grupo, por medio de gestos, movimientos y expresiones.
- Respeto el desempeño de sus compañeros.

1 Activación corporal (movilidad articular y juegos de activación)

Información general

En Desarrollo Corporal, ¿qué es la activación mental y corporal previa del organismo?

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 este incremento de la capacidad de trabajo se le denomina «acondicionamiento previo del organismo».

El acondicionamiento es el conjunto de actividades o ejercicios que en un 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 preparar las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas de la persona y adecuarlas para lograr un máximo rendimiento.

Dentro de los objetivos principales de la activación mental y corporal está prevenir la aparición de lesiones. Esto se logra a través de la preparación física, fisiológica y psicológica de los niños para la posterior actividad intensiva de una sesión en Desarrollo Corporal.

La activación corporal y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad, 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, la activación mental y corporal previa del organismo representa la parte inicial o introductoria de una sesión de Desarrollo Corporal, donde se preparará al estudiante para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

Pautas para efectuar la activación mental y corporal

- La activación mental y corporal debe ser progresiva, debe realizarse de menor a mayor intensidad.
- A nivel práctico, la persona sabe cuándo está lo suficientemente acondicionada para comenzar el trabajo. Normalmente es cuando empieza a sudar y, sobre todo, se debe fijar en los sitios donde es más difícil obtener una temperatura más alta, como las manos y los lóbulos de las orejas.
- Dentro de la activación corporal hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que se preparan 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 debe ser de 38° o 39°.
- Durante la activación corporal, y sobre todo al principio, no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos, ya que la capacidad de coordinación es baja.
- En la activación corporal no se debe crear fatiga. El número de repeticiones debe ser entre 5 y 10. Respecto a esto, algunos consideran que más de 10 es mucho, y que menos de eso es poco.

Metodología de la activación mental y corporal

No existen reglas exactas para aplicar la activación mental y corporal, pero se sugiere, de forma general, tener en cuenta las siguientes pautas:

- Puesta en acción.
- Movilidad articular y estiramientos de la musculatura.
- Ejercicios genéricos de los principales músculos, orientados a la elevación de la frecuencia cardíaca y temperatura corporal.
- Estiramientos libres o dirigidos (recuperación).

En cuanto a los ejercicios que se realizarán en las distintas partes de la activación mental y corporal, destacan los siguientes:

Ejercicios de movilidad: Esta es la parte que debe ocupar menos tiempo, alrededor de 2 minutos. En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones que se van a trabajar en la segunda parte de la activación. Con esta movilización, el cuerpo se prepara para una actividad más intensa de lo habitual. En total deben ser 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.

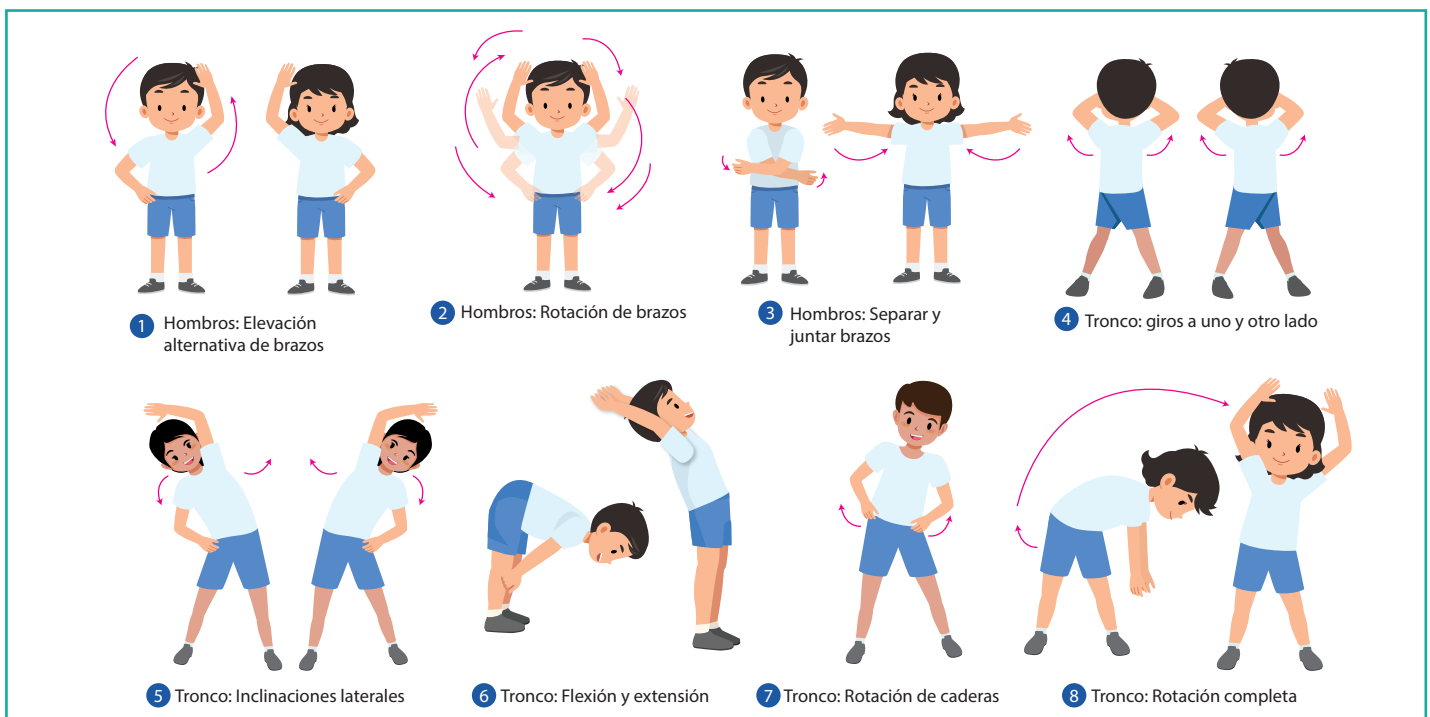
Ejercicios que aumenten las pulsaciones: Esta parte debe ser la más larga y no debería ser inferior a 5 minutos. En este momento se pretende que aumenten las pulsaciones del corazón e incremente la cantidad de sangre que llega al músculo, para así estar preparado para actividades más intensas, además de lograr un mejor estiramiento.

Por ejemplo, se pueden realizar actividades como correr, saltar, hacer aeróbicos suaves, u otras relacionadas a las formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zigzag. También pueden incluirse juegos de activación.

Ejercicios de estiramiento: Esta parte debe ser un poco más corta que la anterior. Se pretende que al estirar los músculos estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas.

Se debe realizar al menos un ejercicio de estiramiento para todas las partes del cuerpo. En el caso de las piernas, estas suelen necesitar algún ejercicio específico. En total deben ser 5 o 6 ejercicios.

Ejemplos de ejercicios de movilidad articular: Son acciones orientadas a estimular las articulaciones, por lo que deben ser movimientos constantes. Pueden ejecutarse entre 5 y 10 repeticiones por cada ejercicio.



Tronco



Cuello

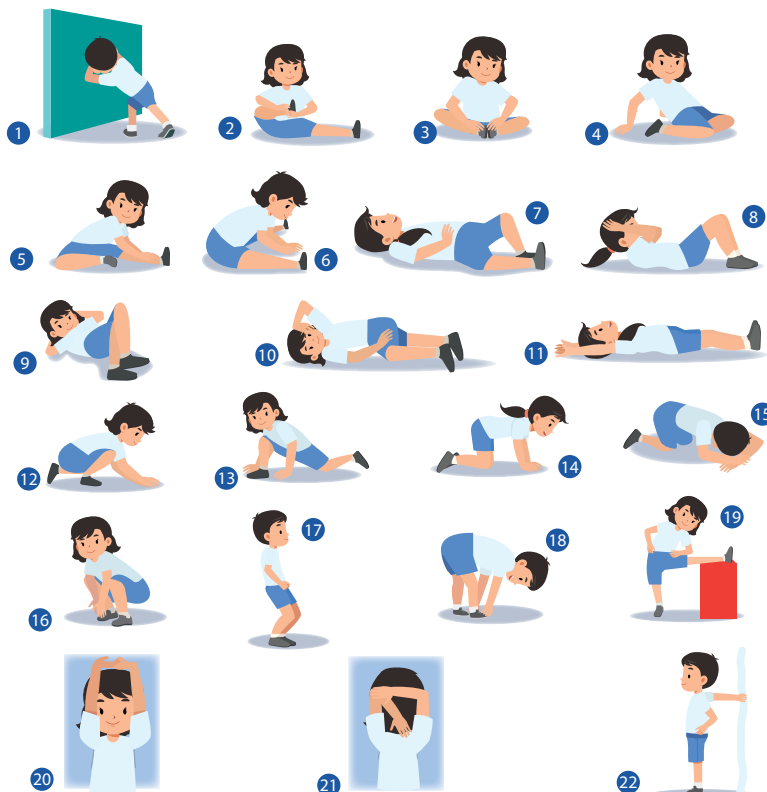


Extremidades inferiores



Ejemplos de ejercicios de estiramiento.

Son acciones orientadas a estimular la flexibilidad muscular. Se recomienda mantener la posición por un periodo establecido, que puede ser entre 8 y 10 segundos.



Juegos de activación

- **Columnas locas:** El juego consiste en que los estudiantes formen una columna y comiencen a desplazarse a la señal del profesor. El último de la columna debe correr rápidamente y colocarse de primero, manteniendo la marcha; entonces, nuevamente a la señal, el que se ha quedado de último en la columna repite la acción. El juego se termina cuando el niño que inició la actividad vuelve a situarse en el último lugar de la columna.
- **A casita, que llueve:** Todos los niños se desplazan libremente entre los aros, sin pisarlos ni entrar dentro de ellos. A la señal —que será la frase «A casita, que llueve»—, buscarán ocupar cada uno un aro. Los dos que se queden sin aro seguirán jugando, pero formando una pareja, y cogidos de las manos deberán introducirse en el mismo aro cuando se vuelva a dar la señal.
Los aros se irán quitando, de manera que en cada ronda dos niños queden fuera y formen otra pareja. En el caso de que una pareja se quede sin aro, se unirán a otro niño formando un trío, de este modo se puede llegar a formar grupos más numerosos. El juego termina cuando se quede libre solo un niño, sin pareja.
- **Soy un muñeco muy divertido:** En este juego el profesor dará consignas y a la vez dirá: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los dedos». Todos los alumnos repetirán la frase y moverán la parte de cuerpo que se ha mencionado.
A continuación, el docente dirá: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los dedos y las muñecas»; los niños lo repetirán en voz alta y harán los movimientos. De este modo se irán añadiendo partes corporales, siguiendo una dirección lógica: codos, hombros, cuello, cintura, rodillas y tobillos, hasta terminar diciendo: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover todo el cuerpo».
- **Los cañoneros:** Para este juego se debe asignar un balón para dos estudiantes, quienes lo tengan no pueden desplazarse, tienen que intentar impactar con el balón a los demás compañeros. El que reciba el impacto del balón se unirá como cañonero, siendo el tercero en este equipo. Los cañoneros deben pasarse la pelota y con ella darle a otro jugador para sumar al cuarto integrante al equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero.
Importante: cuando hay muchos cañoneros es interesante proporcionar dos balones para el juego, con esto habrá mayor incertidumbre y la toma de decisiones deberá agilizarse.
- **El cazador y los cazados:** Un jugador se queda en el centro del campo, solamente puede correr en lateral (de derecha a izquierda o viceversa); el resto correrán de frente, tienen que pasar de un lado a otro. Cuando el que se queda diga: «Yo soy el cazador», los otros le contestarán: «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 adelante o atrás. A quien logre tocar, se quedará con él en el centro y deberán volver a decir: «Yo soy el cazador». Ganará el último en ser atrapado.
- **La cadena corta:** Un jugador tiene que intentar tocar al resto. Cada vez que toque a alguien lo agarrará de la mano, tomados de la mano tendrán que tocar a un tercero, y estos, a un cuarto. En el momento en que sean cuatro, la cadena se debe dividir de dos en dos y cada equipo es independiente. Así irá el juego hasta que se consiga tocar a todos.
- **Que no caiga el balón:** Formando un círculo, los estudiantes deberán golpear con cualquier parte del cuerpo una pelota plástica hacia arriba y tratar de mantenerla el mayor tiempo posible sin que toque el suelo, intentando hacer la mayor cantidad de toques. Una misma persona no puede tocar el balón dos veces seguidas. Deben iniciar con el reto de 10 toques e ir aumentándolos.
- **El gato y el ratón:** Consiste en hacer un círculo entre todos los participantes agarrándose de la mano. Un niño será escogido al azar y hará el papel del ratón, el cual correrá afuera del círculo y elegirá a un compañero tocándole el hombro (este será el gato), quien debe correr tras él y tratar de tocarlo para intercambiar los papeles entre el gato y el ratón. Así se buscará elegir a otro gato y continuar el juego.

- **La roca:** Se seleccionan 3 o 4 estudiantes. Cada uno debe tener una pelota. El objetivo es convertir al resto de compañeros en piedras al arrojarles la pelota (la pelota debe impactar de la cintura hacia abajo). Para eso cuentan con 3 o 4 minutos. Si en ese tiempo no lo logran, el docente debe formar un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra deben tomar una posición de bolita en el suelo para que sus compañeros salten sobre ellos.
- **La mica:** En este juego uno de los participantes debe perseguir a los demás niños. Cuando logra tocar a uno con la pelota, le dice: «Mica». Este niño debe perseguir a los demás hasta pasarle la «mica» a otro participante, y así sucesivamente.
- **Policías y ladrones:** Se deben formar dos equipos, uno será la policía y el otro los ladrones. Los policías tienen que atrapar a los ladrones y meterlos en su cueva (un cuadrado formado con conos o burbujas). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté capturado le dé la mano a uno que esté en la cueva. Cuando todos los ladrones estén capturados cambiarán el rol de los equipos.
- **Balón sentado:** Se deben formar dos equipos separados por un lazo o cuerda y proporcionar 4 pelotas para cada uno. El objetivo del juego es sentar a todo el equipo contrario a un lado del área de juego, esto se logra impactando a cada jugador con las pelotas. El primer equipo que lo consigue gana el juego.
La forma de salvar a los del equipo que están sentados será cachando la pelota en el aire sin que esta toque el suelo. Otra forma de salvar a un compañero es cuando un jugador del otro equipo comete una falta, es decir, le han dado con la pelota y no se ha sentado.
- **La cadena larga:** Uno de los participantes tiene que intentar atrapar al resto. Cada vez que atrape a uno se tienen que agarrar de la mano. Tomados de las manos tendrán que atrapar a un tercero, luego a un cuarto, y así hasta que consigan atrapar a todos.
- **Quitar la cola al dragón:** Se organizan equipos de 6 a 8 integrantes y forman una columna agarrando al compañero que va adelante por la cintura, para así formar un dragón. El último de la columna será la cola y debe colocarse una pañoleta. Se enfrentarán dos dragones. El objetivo es que el primero de la columna (la cabeza del dragón) le quite la cola al otro dragón. Deben tratar de no soltarse en ningún momento. Ganará el equipo que más colas logre quitar.
- **La mica en parejas:** En este juego se deben formar parejas por afinidad, estas deben agarrarse de las manos y permanecer así durante todo el juego. Se selecciona una pareja, la cual debe perseguir a las demás. Cuando logren tocar a otra pareja con la pelota, le dirán: «Mica». Esta pareja deberá perseguir a los demás hasta pasarle la «mica» a otra pareja, y así sucesivamente.
- **La cadena semilarga:** Se seleccionan 3 o 4 estudiantes. Cada uno tiene que formar su propia cadena e intentar tocar al mayor número de compañeros. Todo el que sea tocado se debe unir a la cadena tomándose de las manos. Ganará el equipo que más participantes consiga tocar al final.
- **La cadena corta:** Un jugador tiene que intentar tocar al resto. Cada vez que toque a uno se tienen que agarrar de la mano. Al tocar a otro compañero, entre ambos tendrían que tocar a un tercero, y estos a un cuarto. Cuando sean cuatro, la cadena se debe dividir de dos en dos y cada equipo será independiente. Así hasta que se consiga tocar a todos.
- **La mica en grupos de cuatro:** En este juego se deben formar grupos de 4 por afinidad: 3 deben agarrarse de las manos como formando un círculo y permanecer así durante todo el juego, y uno debe permanecer en el centro. Se selecciona a un grupo que debe perseguir a los demás grupos. Cuando este logre tocar a un integrante de otro grupo con la pelota, le dice: «Mica». Este grupo deberá perseguir a los demás hasta pasarle la «mica» a otro grupo, y así sucesivamente. Solo el del centro puede pasar la «mica».

- 
- **Las casas y las ardillas:** Se forman tríos, 2 se toman de las manos formando una casita y el otro queda dentro de ella. Cuando el docente diga: «Ardillas», las ardillas deben salir de sus casas y buscar otra; y al decir «casitas», son las casas las que deben buscar otra ardilla y estas últimas no deben moverse. Se recomienda colocar marcas en el suelo donde estarán las casas y las ardillas en tríos, para visualizar más fácil quién se equivoca. Él o los que pierdan pueden realizar una penitencia sencilla.
 - **Globo perolo:** Cada niño se desplaza tocando un globo con las diferentes extremidades del cuerpo (manos o pies) intentando que no caiga al suelo. Al que se le caiga se quedará quieto con su globo y dirá la siguiente frase: «Quieto me quedo, globo perolo, si me tocas me voy solo». Sus compañeros podrán salvarlo tocándole en una extremidad del cuerpo.
Para este juego se debe considerar que puede haber variaciones en la forma de desplazarse o la zona corporal con la que los estudiantes tocan el globo.

2 Ejercicios de gimnasia cerebral

En los años 70, el Dr. Paul Dennison desarrolló una técnica que permite la ejercitación de los dos hemisferios cerebrales, a la cual llamó gimnasia cerebral. Hoy en día es una de las más utilizadas para potenciar las capacidades cerebrales y el tratamiento de enfermedades como el Alzheimer. Combinada con otros estímulos visuales, auditivos y kinestésicos, permite preparar a las neuronas para que trabajen con mayor efectividad.

Esta técnica propone mejorar la atención, la concentración y habilidades como la lectura y la escritura, entre otras, a través de la resolución de problemas, rompecabezas y ejercicios cerebrales que pueden ser realizados en distintos momentos y lugares por cualquier persona.

La técnica se basa en la combinación de ambos hemisferios cerebrales, ya que generalmente nuestro cerebro suele asignar tareas a un hemisferio específico, actuando unilateralmente y recibiendo datos, pero no procesándolos, lo que puede generar bloqueos mentales.

Para esto, conviene realizar una gama de ejercicios mentales que combinen las actividades mente-cuerpo para lograr el equilibrio, por ejemplo: realizar actividades cotidianas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados, hacer uso de nuestra mano no dominante para ejecutar tareas como escribir, abrir la pasta de dientes, enjabonarnos al bañarnos, tomar el teléfono, abrir las puertas, entre otros.

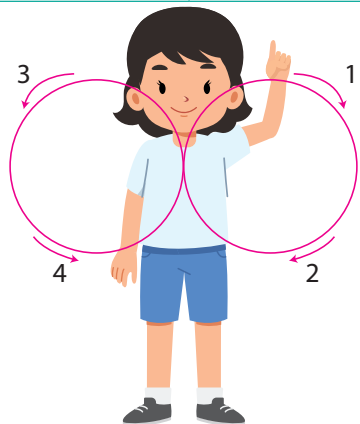
Se propone adaptar una rutina para el inicio de la jornada escolar, combinando varios de los ejercicios propuestos. Es importante considerar que estos se pueden repetir varias veces y su ejecución se puede medir en tiempo (por ejemplo, 30 segundos), o bien, por el número de respiraciones (por ejemplo, entre 5 y 7).

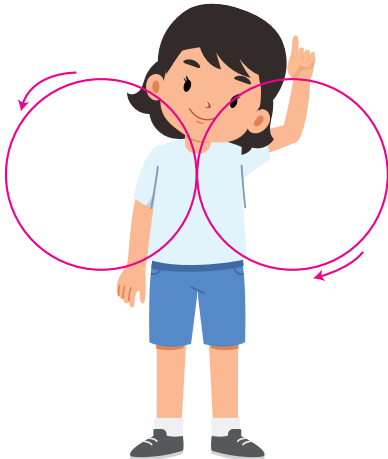
Descripción	Representación gráfica	Descripción	Representación gráfica
Botones del cerebro Se debe colocar una mano en el ombligo y con la otra se deben ubicar unos «botones» en la unión de la clavícula con el esternón. Con la mano puesta en el ombligo, se harán movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj. Beneficios: Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Este sencillo ejercicio es activador y energizante; estimula el cerebro y alivia la fatiga mental.		Botones de la tierra Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior, dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces. Beneficios: Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Este sencillo ejercicio es activador y energizante; estimula el cerebro y alivia la fatiga mental.	

Descripción	Representación gráfica
Botones del espacio Se deben colocar dos dedos encima del labio superior y la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Luego, respirar varias veces.	
Beneficios: Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje.	

Descripción	Representación gráfica
Bostezo energético Consiste en ubicar la yema de los dedos en las mejillas y simular un bostezo; posteriormente, hacer presión con los dedos.	
Beneficios: Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión.	

Descripción	Representación gráfica
Gateo cruzado Consiste en mover un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo, por ejemplo, doblando una rodilla y levantándola para tocarla con la mano del lado opuesto o doblando la rodilla, llevando el pie hacia atrás y tocándolo con la mano del lado contrario. Los niños más pequeños también lo pueden hacer con la rodilla y los codos.	
Beneficios: Activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil. Favorece la receptividad para el aprendizaje, mejora los movimientos oculares de derecha a izquierda y la visión binocular. Mejora la coordinación izquierda-derecha, la visión y la audición.	

Descripción	Representación gráfica
Ocho perezosos o acostado Consiste en dibujar, de forma imaginaria o con lápiz y papel, unos ocho grandes y «acostados». Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda, hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo y acompañar con la vista el pulgar todo el tiempo.	
Beneficios: Estimula la memoria y la comprensión. Mejora las habilidades académicas relacionadas con el reconocimiento de símbolos para decodificar el lenguaje escrito. Mejora la percepción de profundidad y la capacidad para centrarse, así como el equilibrio y la coordinación.	

Descripción	Representación gráfica
El elefante Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.	Beneficios: Activa el oído interno para mejorar el balance y el equilibrio e integra el cerebro para escuchar con ambos oídos. Además, activa el cerebro para la memoria a corto y largo plazo, y mejora la memoria de secuencia (como los dígitos).
	

Descripción	Representación gráfica
Peter Pan Consiste en poner las manos en las orejas y jugar a «desenrollarlas» o a quitarles las «arrugas» empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.	
Beneficios: Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y a mejorar el equilibrio.	

Descripción	Representación gráfica
Doble garabateo Consiste en dibujar con las dos manos al mismo tiempo hacia adentro, afuera, arriba y abajo.	
Beneficios: Estimula la escritura y la motricidad fina, trabaja la musculatura gruesa de los brazos y los hombros, y estimula algunas habilidades académicas como el seguimiento de instrucciones. Además, mejora las habilidades deportivas y de movimiento.	

Descripción	Representación gráfica
La lechuza Se realiza poniendo una mano sobre el hombro del lado contrario, apretándolo con firmeza y volviendo la cabeza hacia ese lado. Luego, se debe respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetir el ejercicio cambiando de mano. Beneficios: Estimula el proceso lector. Libera la tensión del cuello y hombros que se acumula por el estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura u otras habilidades de campo.	

Descripción	Representación gráfica
El gancho de Cook Se realiza estando de pie y cruzando las piernas de forma que no se pierda el equilibrio; luego, se estiran los dos brazos hacia el frente y se separan el uno del otro. Las palmas de las manos deben estar hacia fuera, con los pulgares apuntando hacia abajo. Después, en esa misma posición, se entrelazan las manos y los dedos de forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo, y se llevan lentamente las manos entrelazadas hacia el pecho, de forma que los codos queden abajo y las manos unidas debajo del mentón. Mientras se realizan estos movimientos se debe apoyar la lengua en el paladar; esto hace que el cerebro esté atento. El ejercicio se debe repetir varias veces. Beneficios: Causa un efecto integrador en el cerebro, activa la corteza sensorial y motora de ambos hemisferios cerebrales. Ayuda también a que el cerebro responda más rápido y disminuye el estrés, focalizando el aprendizaje. El gancho de Cook es muy recomendado para iniciar cualquier actividad, pues ayuda a conectar todas las energías del cuerpo, lo que mejora la concentración.	

3 Actividades de vuelta a la calma

- **Pobre gatito.** Se sientan todos en círculo, menos uno, quien será el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre y se pasea por delante de los niños que están en el círculo. El gatito se acercará a cada niño, quien le pasará la mano por la cabeza y deberá decir tres veces y sin reírse: «Pobre gatito». Si se ríe, pasa a ser gatito (el resto puede reírse, menos cuando sea su turno). Materiales: ninguno.
- **La orquesta.** Toda la clase forma un gran círculo. Un niño sale del lugar de trabajo, este será el detective. El docente nombra a un director de orquesta. A la señal del docente, el detective entra e intenta localizar al director de esa orquesta. Los niños 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. Materiales: ninguno.
- **El fantasma.** Con música de fondo, los estudiantes se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se tumban en el suelo y deben imitar el estar dormidos con los ojos cerrando. En ese momento, el docente tapará con una sábana o tela a un participante y después preguntará: «¿Quién es el fantasma?». El resto de niños se levantan e intentan adivinar qué compañero es «el fantasma». Materiales: una sábana.
- **Pelota caliente.** Los estudiantes se ubican sentados, formando un gran círculo. El alumno 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. Materiales: una pelota.
- **La gallinita ciega.** Colocados en círculo, todos los estudiantes se toman de las manos, menos el estudiante que será la «gallinita ciega», que se encontrará en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí mismo se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Materiales: un pañuelo.
- **Amuleto por detrás.** Se colocan todos los estudiantes en círculo, excepto quien se queda con el amuleto (puede ser una pañoleta, cono u otro objeto). El alumno se situará detrás del círculo y colocará el amuleto detrás de cualquiera que esté en la circunferencia, mientras todos cantan una canción con los ojos cerrados. Cuando la canción acaba, abren los ojos y tantean su espacio por detrás para verificar si está allí el amuleto. El que lo tiene se levanta para intentar atrapar al que ha dejado el objeto y este tratará de ocupar el sitio que ha quedado libre. Materiales: un objeto que sea el amuleto.
- **Bolsa mágica de animales.** De uno en uno, los estudiantes van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal, el cual tendrán que representar con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen. Materiales: tarjetas de animales.
- **Telegrama.** Todos los estudiantes estarán sentados en círculo, menos uno que se quedará en el centro para vigilar el pase del telegrama. Un estudiante al azar comienza diciendo: «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 dónde se está enviando el telegrama, cambia los roles; de lo contrario, continúa en el centro. Materiales: ninguno.
- **El teléfono inventor.** Se colocarán sentados formando una círculo. El estudiante que inicia el juego se le dirá un mensaje al oído (para que nadie escuche); él tendrá que repetir el mensaje, siempre al oído, al compañero que está a su lado y lograr que los demás no escuchen. La dinámica continúa hasta que el mensaje ha sido dicho en el oído del último estudiante, quien deberá decir el mensaje en voz alta.
- **El aposento.** Ubicar a los estudiantes en círculo, sentados en una silla; se debe colocar 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. Materiales: sillas o aros.
- **Pollito inglés.** Uno de los participantes se coloca de cara a una pared y dice: «1, 2, 3... pollito inglés» e inmediatamente gira deprisa la vista hacia sus compañeros. Sus compañeros 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 los ve, deben retroceder al inicio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared. Materiales: ninguno.

- **La pinza.** Al son de una canción lenta, los estudiantes imitan a quien lleve puesta la pinza. Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero. Materiales: una pinza para tender ropa y música.
- **Al medio a bailar.** Al son de la música, en medio del círculo, un estudiante bailará al ritmo que marque la canción. El resto de sus compañeros lo imitarán. El reemplazo será quien no imite el baile. Materiales: la música y el medio para reproducirla.
- **La mano roja.** Colocados en círculo y con música de baile, los participantes se van pasando una mano de madera o plastificada para marcar un ritmo y una acción (por ejemplo: golpes en el pecho, subirla y bajarla, etc.); el resto lo imita. Pasado un tiempo, se pasa la mano al que esté al lado. Materiales: Una mano de madera.
- **Chu chu ua.** Representar la canción «Chu chu ua». Materiales: ninguno.
- **El limbo.** Dos participantes sujetan una cuerda por los extremos, a la altura de un metro. El resto pasa por debajo de esta al ritmo de la música. Se va aumentando la dificultad de forma progresiva, bajando la altura de la cuerda 10 cm por vez, hasta llegar a una altura de 50 cm. Materiales: una cuerda y música.
- **La silla.** Se forma un círculo con tantas sillas como número de estudiantes haya, menos una. Todos girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción hasta que de improviso se corte la música, entonces deberán buscar asiento en una de las sillas. Quien no logre sentarse se retirará del juego, y se sacará una silla. Así sucesivamente hasta llegar a los dos finalistas que disputarán la única silla; ganará el que logre sentarse. Materiales: tantas sillas como número de estudiantes haya, menos una.
- **¡Qué risa, pero hagamos un serio!** Por parejas, sentados uno enfrente de otro, los participantes intentan mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe. Materiales: ninguno.
- **Masajes.** En pares, con ayuda de pelotas de tenis, se darán masajes por el cuerpo. Materiales: pelotas.
- **Adivina la letra.** En pares, uno se tumba boca abajo. Su compañero le dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada. Materiales: ninguno.
- **Lío lío.** Esta actividad de vuelta a la calma se juega estando todos sentados en fila. Uno se la queda (debe quedarse con los ojos vendados y de espaldas al resto de sus compañeros. El docente (u otro compañero) llama a uno de la fila. Éste en total silencio se debe acercar al compañero que tiene de espaldas. Una vez allí debe cambiar la voz y decirle algo y volver de nuevo a su sitio con mucha suavidad. Una vez sentado todos los niños en fila cantan: “lío-lío quién ha sido”. Y el que tenía los ojos vendados tiene que intentar adivinar quién ha sido. Si lo consigue, se cambia de rol. Y si no el docente dará una o dos oportunidades más para luego cambiar por otro estudiante. Llevar los aros hasta el infinito y más allá. En este ejercicio de vuelta a la calma, el grupo clase forma una fila. Se dan todos los manos. Y no se pueden soltar. Se trata de transportar un aro desde un punto A a otro B sin que toque el suelo. Para ello, el de un extremo tiene que coger un aro e ir pasándoselo al siguiente metiendo sus piernas y su cabeza entre el aro. Aquí se puede jugar con el tamaño del aro, a más pequeño mayor dificultad de transportarlo hasta la otra punta. (También se puede hacer este juego en círculo y compitiendo un equipo contra otro).
- **Stop En este juego debe estar los estudiantes en círculo y uno en el centro.** El que está en el medio dará palmas, y los que se encuentran a su alrededor se irán pasando la pelota. Lo harán al ritmo que este marcando el que se la queda. Cuando deje de dar palmas, el que tenga el balón en ese momento será el siguiente en ponerse en el medio.
- **Adivina la letra.** Por parejas, uno estará de espaldas al su compañero, el otro le dibujará una letra en la espalda, con un dedo o lápiz imaginario. El que está de espaldas tiene que adivinar la letra marcada.
- **Formar palabras con el cuerpo.** Se divide el grupo en equipos según la cantidad de alumnos, cada grupo formará una palabra utilizando sus cuerpos, cada estudiante representará una letra.

- **Los mosquitos.** Todos los estudiantes andan dispersos por la zona como simulando volar como los mosquitos, el docente dirá “como me pica la articulación ...” puede mencionar cualquier articulación y los estudiantes deberán tocarse esa articulación mencionada, también el docente puede decir “me pica el hueso o el musculo....” Esto para variar el juego.
- **Pasa la máscara.** Uno estudiante comienza el juego realizando una mueca con la cara. Hace como si se quita una “máscara” y la lanza a un compañero, para que éste imite el gesto. Este compañero inventa un nuevo gesto y se la pasa a otro compañero.

4 Información de soporte

Unidad 1

Vínculo	INFORMACIÓN
Lección 1 Sesiones 1 y 2	Percepción corporal La elaboración del esquema corporal va a seguir las leyes de la maduración nerviosa, que recordamos a continuación: • Ley cefalocaudal: el desarrollo se extiende a través del cuerpo, desde la cabeza a las extremidades. • Ley proximodistal: el desarrollo procede desde el centro hacia la periferia, a partir del eje central del cuerpo. La evolución del esquema corporal está determinada por unas etapas bien caracterizadas, las cuales se condicionan y apoyan unas en otras: • Etapa de movimientos reflejos (desde el nacimiento hasta el tercer mes): la conciencia corporal del niño se reduce a la zona oral y a los datos que recoge espontáneamente de su cuerpo a través de las sensaciones propioceptivas. • Etapa sensomotora (del cuarto mes al año): se inicia un interés del niño por una parte de su cuerpo, específicamente, la mano. El niño pone en relación una parte de sí mismo con la vista. Sigue siendo importante el conocimiento del cuerpo a través de los datos propioceptivos. La piel es transmisora de mensajes cinestésicos y articulares que la madre comunica al niño cuando lo mece, lo lava o lo viste. Hacia el quinto mes reconoce su imagen en el espejo. A partir de los 6 meses puede ejercer su acción en el espacio próximo. Hacia el noveno mes comienza a distinguir sus manos de los objetos que coge. La conciencia del cuerpo va a organizarse poco a poco, gracias a la actividad motriz, al dolor y a las representaciones visuales. • Etapa perceptivo-motora (de 1 a los 2 años): la madurez de las estructuras nerviosas y la propia actividad del niño irán perfilando una buena conciencia corporal. Será entre los 18 meses y los 2 años cuando se formen las primeras imágenes mentales, siendo este el momento en el que se puede decir que existe una imagen corporal. • Etapa de proyección simbólica y representación (de los 2 a los 11 años): durante esta etapa se irá adquiriendo progresivamente la conciencia corporal. A partir de los 5 años se pasará de un estado global a uno de diferenciación y análisis. Entre los 5 y 8 años el niño irá adquiriendo conciencia clara de su cuerpo a nivel representativo, aunque este conocimiento sea dinámico y sujeto a cambios.
Lección 2 Sesión 7	Respiración diafragmática Ejercicios de respiración En este apartado se describen ejercicios de respiración que pueden ayudar a estirar y fortalecer los músculos que permiten respirar. Hacer estos ejercicios puede ayudar a recuperarse de infecciones que

Vínculo	
	causan problemas respiratorios, como la neumonía, la bronquitis y la COVID-19. Consulte a su médico para ver si debe seguir pautas de seguridad antes de comenzar a hacer cualquier tipo de ejercicio. Si siente dolor que va más allá de un malestar leve, deje de hacer los ejercicios y consulte a su proveedor de cuidados de la salud. El diafragma, la pared torácica (caja torácica) y los músculos abdominales (del vientre) le ayudan a respirar. • El diafragma es el músculo que separa el pecho y la cavidad abdominal. Se tensa al inhalar. Las respiraciones más profundas ayudan a fortalecer este músculo. • La pared torácica y los músculos abdominales se tensan al exhalar, especialmente al toser. Exhalar con fuerza a través de la boca, con los labios fruncidos (como cuando sopla velas), ayuda a fortalecer estos músculos. Si tiene COVID-19 u otra infección respiratoria, haga este tipo de ejercicios únicamente cuando esté solo. Respirar de manera profunda y fuerte puede liberar bacterias y virus en el aire e infectar a las personas cercanas a usted.
Lección 3 Sesión 9	La función del movimiento El movimiento es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Los movimientos involucran músculos sinergistas, estabilizadores, neutralizadores y antagonistas, todos trabajando juntos para reproducir movimientos eficientes. ¿Cuál es la función de un movimiento? Durante muchos años el objetivo del entrenamiento estuvo orientado a la ejercitación de músculos aislados, sin una función específica de por qué hacerlo. El problema es que nuestro cuerpo no se mueve de forma aislada. El cuerpo humano realiza acciones integrando de una manera participativa una cantidad de músculos: principales, secundarios, adyacentes, etc., que asociados y sincronizados generan movimientos eficientes. El científico Roger Enoka lo dijo mejor: “La función de un músculo depende del contexto en el que se activa, diferentes movimientos utilizan a los músculos de distinta manera”. El cerebro no reconoce músculos aislados individuales, sino que reconoce patrones de movimiento en respuesta a estímulos sensoriales. El sistema nervioso central (SNC) exige patrones de movimiento que se pueden modificar de muchas maneras, reaccionando adecuadamente a la gravedad, las fuerzas de reacción del suelo y el impulso. Cada actividad está sometida a nuevas mejoras y ajustes por retroalimentación de los propioceptores del cuerpo. Este proceso asegura el control neuromuscular óptimo y la eficiencia de la función. Todo movimiento es funcional. Solo queda determinar en qué medida lo es. La función está integrada por movimientos y no por músculos aislados. El movimiento funcional es parte de una reacción en cadena y no de un evento aislado. El movimiento ocurre en un continuo de la función y algunos movimientos son más funcionales que otros basados en el objetivo final de la acción.

Lección 4

Sesiones
13, 14 y 15

¿Qué son las articulaciones y qué hacen?

Las articulaciones son las uniones entre huesos. Hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible.

Las articulaciones permiten que nuestro cuerpo se mueva de muchas maneras. Algunas de ellas se abren y se cierran como si fueran bisagras (por ejemplo, las rodillas y los codos), mientras que otras permiten hacer movimientos más complejos. El hombro o la articulación de la cadera, por ejemplo, nos permite hacer movimientos hacia delante, hacia atrás, laterales y de rotación.

Las articulaciones se clasifican según su amplitud de movimiento:

- **Las articulaciones inmóviles o fibrosas** no se mueven. La bóveda craneal, por ejemplo, está formada por placas óseas; aunque se muevan ligeramente durante el nacimiento para fusionarse más adelante cuando el cráneo deja de crecer, luego permanecen inmóviles. Entre los bordes de estas placas hay uniones, o articulaciones, de tejido fibroso. Las articulaciones fibrosas también mantienen los dientes fijos en la mandíbula.
- **Las articulaciones semimóviles o cartilaginosas** se mueven muy poco. Están unidas por cartílago, como en la columna vertebral. Cada una de las vértebras de la columna se mueve con respecto a la vértebra superior e inferior y, conjuntamente, estos movimientos dan flexibilidad a la columna vertebral.
- **Las articulaciones móviles o sinoviales** se mueven en muchas direcciones. Las principales articulaciones del cuerpo, como las de la cadera, los hombros, los codos, las rodillas, las muñecas y los tobillos, son móviles. Están llenas de líquido sinovial, que actúa a modo de lubricante para ayudar a las articulaciones a moverse con facilidad.

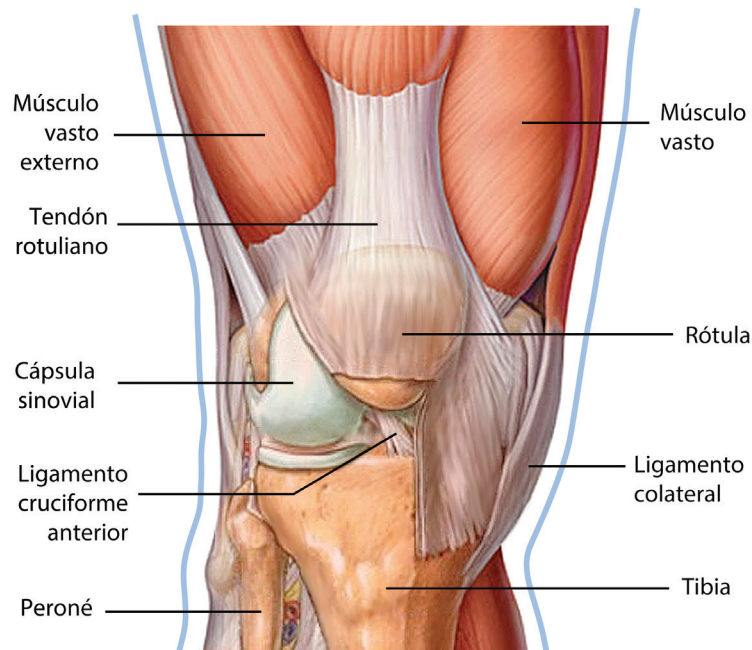
Hay tres tipos de articulaciones móviles que desempeñan un papel importante en el movimiento voluntario:

1. Las articulaciones en bisagra solo permiten el movimiento en una dirección, como las rodillas y los codos.
2. Las articulaciones en pivote (o trocoides) permiten el movimiento giratorio o de rotación, como cuando la cabeza gira de un lado a otro.
3. Las articulaciones esféricas son las que permiten la mayor libertad de movimiento. Las caderas y los hombros tienen este tipo de articulación, donde el extremo redondo de un hueso largo encaja en el hueco de otro hueso.

Principales movimientos articulares:

- Flexión
- Extensión
- Flexión o inclinación lateral
- Rotación

Estructura de una articulación



Lección 4

Ejercicios que dañan las articulaciones

Sesión 16

No obstante, la actividad física ayuda a fortalecer los músculos y la salud del cartílago articular, se debe tener mucho cuidado con el tipo de ejercicio que se decide practicar, porque algunos pueden causar lesiones:

1. **Sentadilla libre:** Este movimiento se vuelve contraindicado cuando se realiza de una manera en que no hay control de la contracción. Cuando el peso se acelera en el movimiento, la gravedad y la aceleración ponen en peligro no solo las rodillas, meniscos y ligamentos, sino la columna vertebral.
2. **Máquinas:** El uso inapropiado de máquinas de entrenamiento puede causar lesiones. Por ejemplo, si entrenamos en una bicicleta fija, debemos verificar la posición del pedal en relación con el asiento. La distancia incorrecta entre ambos causa un excesivo estrés en las rodillas.
3. **Impacto elevado:** Cada vez que sea posible, debemos evitar realizar modalidades de ejercicios que provoquen un elevado impacto sobre las rodillas, como correr subiendo escaleras, correr bajando cuevas o utilizar la cinta caminadora, sobrecargando las rodillas.
4. **Bíceps:** Para evitar lesiones en el codo se recomienda no «aflojar» entre repeticiones la tensión en los bíceps, ya que al hacerlo esta articulación queda vulnerable a una lesión. Si se utiliza un peso que el bíceps no puede controlar, entrarán al auxilio la espalda baja, caderas y hombros.
5. **Peso muerto con piernas rígidas:** Este es un ejercicio de pesas que tiene sus riesgos si se hace con flexión de piernas (sentadilla) rígidas, ya que al no cuidar el punto de apoyo y el de masa con relación a la carga durante el movimiento, se ponen en verdadero peligro la columna y las articulaciones de la cadera y rodillas.

Lección 5

Sesiones
17 y 18

Importancia de proteger la columna vertebral

Nos sometemos a revisiones oculares, dentales, etc. En algunas ocasiones es durante esta visita cuando nos informan de la presencia de caries u otro problema que ha estado presente sin provocarnos síntomas, pero, si no lo solucionamos, puede dar lugar a complicaciones. Sin embargo, ¿pensamos en cuidar nuestra columna vertebral? La importancia es porque solo tenemos una columna vertebral y nos debe durar toda la vida, por lo tanto, ¿por qué no le prestamos más atención?, ¿cuántos se han sorprendido al saber que su columna no estaba tan bien como pensaban?, ¿cuántas personas se han realizado alguna vez una revisión quiropráctica?

El objetivo es ayudar a mejorar la calidad de vida de la persona a través del cuidado quiropráctico y concientizar sobre la importancia de mantener una columna vertebral sana debido a la influencia que tienen sobre nuestro organismo los 24 huesos que la constituyen.

La columna vertebral está formada por 24 vértebras que la convierten en una estructura flexible. Gracias a ella podemos movernos en diferentes direcciones para hacer todas las actividades del día a día. Esta estructura, junto con el cráneo, ejerce de caparazón para el sistema nervioso, formado por el cerebro, la médula espinal y los kilómetros de nervios que salen de ella y que transmiten los impulsos nerviosos desde el cerebro hacia los órganos, músculos y glándulas para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Nuestra columna es un complejo sistema de comunicaciones compuesto por la médula espinal, vértebras y discos que envían datos al cerebro a través del sistema nervioso. Por eso, una lesión en la columna, por mínima que sea, puede generar desde fuertes dolores y lesiones que necesiten de tratamientos específicos y prolongados en el tiempo, hasta casos muy graves que pueden dejarnos sin sensibilidad o movilidad.

Consejos para cuidar la espalda y evitar dolores lumbares

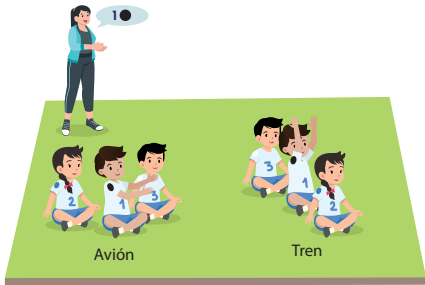
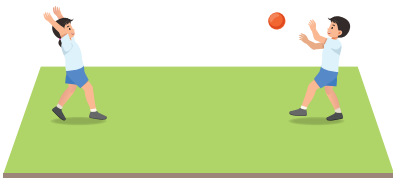
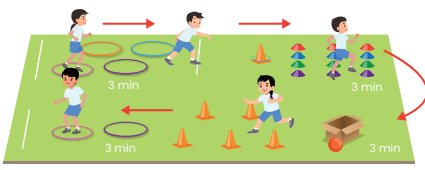
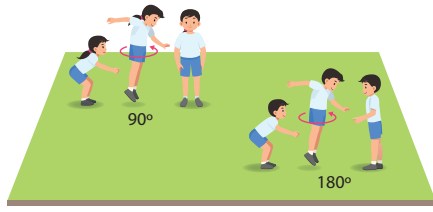
El dolor de espalda es muy habitual. Los esfuerzos excesivos y los vicios posturales pasan factura. Sin embargo, el 85 % de los dolores de espalda pueden prevenirse, o al menos minimizarse, considerando estos consejos:

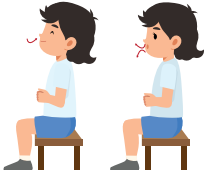
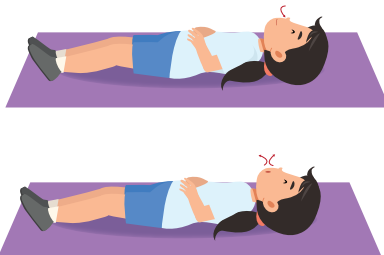
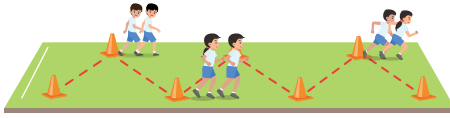
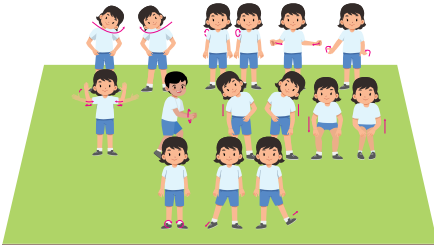
- 1. Mantener una postura correcta.** Esto es fundamental para prevenir los dolores de espalda. Posturas inadecuadas pueden tensionar el sistema óseo y muscular de la espalda.
- 2. Evitar ropa ajustada y tacones altos.** Es más fácil usar ropa cómoda. La falta de compromisos sociales favorece el uso de calzado poco elevado. Estos dos hechos en conjunto evitan la adopción de malas posturas.
- 3. No levantar pesos excesivos.** Se tienen malas costumbres que son sencillas de evitar. Acciones como coger a un niño a toda prisa para dejarlo en la guardería o bajar la compra muy cargada del supermercado pueden y deben evitarse.
- 4. Corregir el sobrepeso.** El sobrepeso prolongado en el tiempo puede provocar que los músculos y huesos de la espalda se tensionen y llegue el dolor de espalda.
- 5. Hacer ejercicios de estiramiento.** Haga planes que favorezcan caminar un rato cada hora. Asimismo, adopte la postura ergonómica que las situaciones de estrés laboral no siempre permiten.

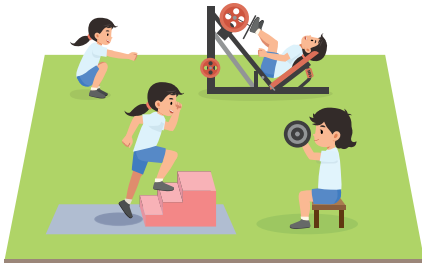
Vínculo	
	6. Practicar deporte de forma moderada. La rigidez del cuerpo se puede evitar con la práctica de ejercicios. Con 10 minutos al día se puede prevenir el dolor de espalda y fortalecer los músculos, siempre y cuando no se practique en plena crisis de lumbalgia. 7. Acudir a un especialista. No pasa nada por decidirse de una vez y mejorar la calidad de vida. 8. Cuidarse en caso de lesión. Si se afecta alguno de los músculos de la espalda por haberse excedido con el deporte o haberse hecho daño por alguna causa, coloque una bolsa de hielo para aliviar el dolor. 9. Evitar la automedicación. El hecho de no estar cerca de nuestro médico habitual puede llevarnos a caer en la tentación de tomar determinados fármacos, como el paracetamol o antiinflamatorios.

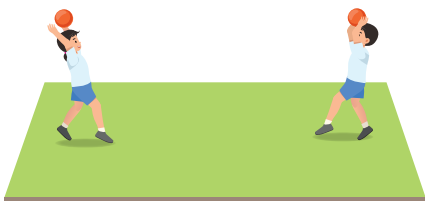
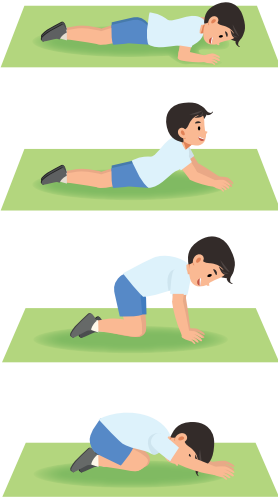
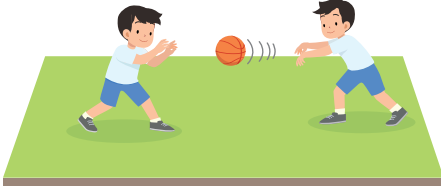
ACTIVIDADES ADICIONALES DE LA APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Unidad 1

Sesión	Descripción	Diagrama
1	Siempre dispersos en el espacio de trabajo, escoja a un estudiante, ya sea mencionando su nombre o señalándolo, y diga una parte del cuerpo. El estudiante deberá, de manera creativa, realizar un movimiento que involucre esa parte del cuerpo; si acierta, los demás deberán realizar ese movimiento en específico por unos segundos. Luego, escoja a otro estudiante y siga con la actividad.	
2	En pares: deben enumerarse 1 y 2. Comienza desarrollando la actividad el número 1, sosteniendo una pelota de plástico en sus manos. A su indicación, este debe tocar con la pelota a su compañero o compañera en la parte del cuerpo que usted haya mencionado. Después de unos minutos se deben cambiar roles. Incluya lateralidad, es decir, en las partes pares se debe distinguir entre derecha e izquierda.	
3	Juego «Tren o avión». Organice a los estudiantes en grupos de tres y númérelas (1, 2, 3). Corren libremente y cuando se diga el número de un compañero (por ejemplo, el 1), este se sienta y levanta los dos brazos al frente; sus compañeros se tienen que sentar uno a cada lado (izquierda y derecha), formando el avión. Los estudiantes también llevan un color (negro, azul y blanco). Si, por ejemplo, usted menciona el color negro, quien lleve este color se sienta y levanta sus brazos hacia arriba; sus compañeros se deben sentar uno delante y otro detrás, formando el tren.	
4	En pares: lanzar y cazar una pelota plástica mediana. Inicie a una distancia de 2 m e increméntela poco a poco. Los lanzamientos pueden ser con ambas manos desde la altura de la cintura, pase de pecho, sobre la cabeza, a ras del suelo; a una mano a ras del suelo, desde la altura de la cintura (tipo picheo en softball), sobre el hombro.	
5	Indicaciones generales para el desarrollo del circuito: - Tiempo en cada estación: 3 minutos. - Cambiar de estación en dirección del movimiento de las agujas de un reloj. - Desarrollar el circuito primero con la mano y el pie más hábil, y luego con la mano y el pie opuestos.	
6	Los estudiantes deben estar formados en filas y columnas, para una mejor orientación. Parados, con pies separados, a lo ancho de los hombros, deben saltar verticalmente y girar 90° hacia la derecha y regresar 5 veces; saltar verticalmente y girar 90° hacia la izquierda y regresar 5 veces. Después, alternando derecha e izquierda, repetir el ejercicio anterior, pero girando 180° y manteniendo la estabilidad del cuerpo.	

Sesión	Descripción	Diagrama
7	Practique el siguiente ejercicio de respiración diafragmática: 1. Siéntese en una silla de apoyo; 2. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen; 3. Respire lenta y profundamente por la nariz; 4. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas); 5. Repita el movimiento cinco veces.	
8	Practique la respiración diafragmática con relajación: 1. Acostado boca arriba cómodamente, coloque la mano sobre el abdomen. 2. Inhale por la nariz despacio y profundo mientras siente cómo el aire entra al cuerpo y llega a todas partes. 3. Aguante el aire dentro mientras cuenta hasta 3. 4. Expulse el aire con los labios apretados. 5. Cuando haya expulsado el aire, cuente hasta 3 y repita el ciclo.	
9	Solicite a los estudiantes que caminen con los brazos relajados ida y vuelta un tramo de 10 m y que sean conscientes de la coordinación de brazos y piernas; repetir caminando más rápido y finalizar trotando (verifique que haya contacto con el suelo en todo momento). Repita varias veces.	
10	Pida a los estudiantes que troten con los brazos semiflexionados, ida y vuelta, un tramo de 10 m y que sean conscientes de la coordinación de brazos y piernas; luego deben hacerlo corriendo rápido. Al trotar, el contacto con el suelo es menos; sin embargo, al correr, hay un momento en que el cuerpo deja de tener contacto con el suelo. Repita las veces que sea necesario.	
11	Camine en el mismo lugar levantando la rodilla a la altura de la cintura y coordinando con el movimiento de los brazos, llevando la mano al frente de la cara; varíe la velocidad en los movimientos. Posteriormente, cada 3 pasos, detenga el cuerpo y conserve la posición 1 o 2 segundos, y continúe. Repita varias veces hasta lograr la coordinación y estabilidad. Variantes: hágalo desplazándose hacia adelante y atrás, y lateralmente. Aumente el número de pasos antes de detenerse, pueden ser 5 o 7.	
12	Pueden iniciar todos los del grupo desde el mismo punto del recorrido o cada uno puede comenzar desde un punto diferente, desplazándose todos al mismo ritmo (trote suave, trote rápido y corriendo). Se pueden organizar grupos de acuerdo con sus capacidades para lograr que todo el equipo mantenga el ritmo de la carrera.	
13	Realizar los siguientes movimientos de manera suave y controlada: 1. Cuello: laterales (orejas a los hombros), rotaciones. 2. Hombros: desplazando los brazos, rotaciones adelante y atrás, flexión y extensión lateral, abrir y cerrar brazos al frente y de manera horizontal, brazos extendidos a los lados, pronación y supinación.	

Sesión	Descripción	Diagrama
	3. Codos: rotación sobre su eje de antebrazos, desplazamientos horizontales sin desplazar el hombro. 4. Muñecas: brazos extendidos al frente, mover las manos a ambos lados, rotar puños a ambos lados. 5. Cadera: flexión y extensión de tronco, brazos a los lados pegados al cuerpo. Realizar movimientos laterales tratando de tocar las rodillas con las manos. 6. Rodillas: manos en ambas rodillas y juntas realizar rotaciones a ambos lados; con manos en ambas rodillas bajar abriendo rodillas y subir cerrándolas. 7. Tobillos: rotaciones a ambos lados, flexión y extensión, manteniendo la rodilla a la altura de la cintura.	
14	Conduzca el juego «Globo perolo». Cada niño se desplaza tocando un globo con las diferentes articulaciones del cuerpo, intentando que no se caiga al suelo. Quien deje caer su globo se quedará quieto con él y dirá la frase: «Quieto me quedo, globo perolo; si me tocas, me voy solo». Sus compañeros podrán salvarlo tocándole en una articulación de su cuerpo y diciendo el nombre de la articulación en voz alta.	
15	En duplas, los estudiantes deben trasladar 3 pelotas, una por una, y colocarlas dentro de un aro ubicado a 8 m de distancia del inicio del recorrido. Las deben trasladar de la siguiente manera: primero, sosteniéndolas con los hombros; luego, con los codos, y finalmente, con las rodillas.	
16	Sentadilla profunda: este movimiento se vuelve contraindicado cuando se realiza de una manera en que no hay control de la contracción (fig. 1). Máquinas: el uso inapropiado de máquinas de entrenamiento puede causar lesiones (fig. 2). Impacto elevado: evitar realizar modalidades de ejercicios que provoquen un elevado impacto sobre las rodillas (fig. 3). Bíceps: para evitar lesiones en el codo, se recomienda no «aflojar» entre repeticiones la tensión en los bíceps y no utilizar un peso que estos no pueden controlar (fig.4).	

Sesión	Descripción	Diagrama
17	Torres cachando: en pares, frente a frente, con los brazos extendidos hacia arriba y en puntas de pie, lanzar y cachar una pelota. Los estudiantes deben tratar de lanzar el balón sobre la cabeza de su compañero para forzarlo a cacharla con los brazos extendidos. Deben iniciar a una distancia de 2 m y, poco a poco, irse alejando hasta donde puedan sin perder el objetivo de la actividad.	
18	En pares, uno frente al otro y acostados boca abajo, colocar un cono en medio y pasarse una pelota a una distancia que obligue a extender los brazos; pasar la pelota arriba y a los lados del cono.	
19	El mahometano: desde posición acostados boca abajo, apoyando las manos en el suelo delante de la cabeza, levantar el pecho (extensión lumbar) y mantener 5 segundos; luego pasar a posición de cuadrupedia hasta terminar sentados sobre los talones, con los brazos extendidos, y mantener 5 segundos. Posteriormente, volver a la posición inicial. Repetir 10 veces.	
20	En pares, realizar lanzamientos de pecho tipo basquetbol, con un pie adelantado para mayor impulso. Explique la técnica del lanzamiento. Haga énfasis en el traslado del peso desde la pierna de atrás hacia la de adelante, finalizando el lanzamiento con todo el peso sobre la pierna de adelante. Inicie los lanzamientos a 4 metros de distancia e incremente un metro a la vez.	

4 Información de soporte

Unidad 2

Vínculo	INFORMACIÓN
Lección 1 Sesiones 1, 2 y 3	Proceso de respuesta motriz El arco reflejo es un mecanismo neurofisiológico del sistema nervioso que se activa como respuesta a un estímulo externo, como cuando nos damos un golpe fuerte o nos acercan una fuente de calor al cuerpo. 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 pistoletazo de salida, el sonido llega a los oídos de los atletas (perciben el estímulo). • Procesamiento: Es necesario centrarse y entender bien la información para un adecuado tiempo de reacción. Siguiendo el ejemplo anterior, los corredores, 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). Si alguno de estos procesos se ve alterado, el tiempo de respuesta se verá afectado en consecuencia.
Lección 2 Sesión 4	Percepción espacial Podríamos definir la percepción espacial como el conocimiento o toma de conciencia del medio y sus alrededores; es decir, la toma de conciencia del sujeto, de su situación y de las posibles situaciones en el espacio que le rodea (mide el espacio con su cuerpo), su entorno y los objetos que en él se encuentran (según Wallon cit. por Romero, 1994). Por ello, podemos referirnos al espacio y a su percepción en otro sentido más amplio que el de la propia definición y abarcar el espacio como aquello que nos rodea: los objetos, los elementos y las personas. Tener una buena percepción del espacio es ser capaz de situarse, moverse en este espacio, orientarse, tomar direcciones múltiples, analizar las situaciones y representarlas. En términos más concretos de la actividad física, el desarrollo de actividades para el conocimiento espacial pretende potenciar en el niño la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa su cuerpo y dentro del cual es capaz de orientarse. Para reforzar los parámetros de espacialidad, el niño debe reconocer su propio espacio, que es el que envuelve su cuerpo durante la realización de cualquier acción; el espacio próximo, propio del área o zona por la que el niño se mueve, y el espacio lejano, que es el entorno o paisaje en que se encuentra y que alcanza con su vista.

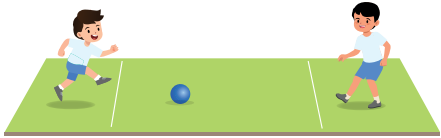
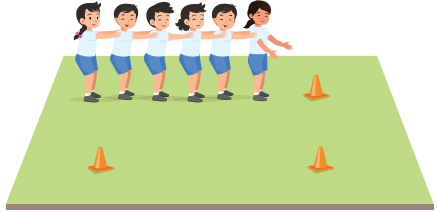
Vínculo	
Lección 3 Sesiones 7, 8 y 9	El equilibrio En general, el equilibrio en Educación Física podría definirse como el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente al conjunto de sistemas orgánicos para lograr un máximo ahorro de energía. Podemos hablar de dos tipos distintos de equilibrio en Educación Física: Dinámico: El cuerpo no está quieto, es decir, se refiere al equilibrio durante el movimiento. Existe un tipo de equilibrio distinto para cada tipo de movimiento. Por ejemplo, en la mayoría de las acciones es necesaria la capacidad de reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido para mantenerse —como dice la definición de equilibrio en Educación Física— en un estado de inmovilidad. Estático: Consiste en asumir una postura y mantenerla durante cierto tiempo. Un claro ejemplo de este tipo de equilibrio son las posturas de yoga, donde el sujeto coloca su cuerpo en una posición y debe mantenerla sin moverse.
Lección 4 Sesiones 10 y 11	Coordinación neuromuscular La coordinación neuromuscular es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo para sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimientos. El cerebro regula la información que llega al cuerpo, coordinándola con estímulos procedentes del cerebro, lo que permite realizar movimientos firmes y precisos. Junto a esta coordinación de movimientos, el cerebelo regula y controla el tono muscular. La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión un gesto concreto con inteligencia motriz. Los tipos de coordinación de las partes del cuerpo implicadas en el movimiento y del órgano sensorial que aporta el <i>feedback</i> o retroalimentación son los siguientes: • Coordinación motriz: Coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos. Se refiere a toda coordinación en su conjunto. Se relaciona principalmente con la motricidad gruesa e incluye los dos tipos que veremos a continuación. • Coordinación ojo-mano: También es conocida como visomotora y óculo-manual. Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos. Por ejemplo, teclear en el ordenador es el tipo de coordinación que requiere la motricidad fina. • Coordinación óculo-pédica: Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos. Este sería el caso de encestar una pelota. También sería característico de la motricidad gruesa.
Lección 5 Sesiones 13, 14 y 15	Rapidez y velocidad Velocidad y rapidez son términos utilizados como sinónimos para hacer referencia a la relación entre la distancia recorrida y el tiempo empleado para cubrirla. Sin embargo, no en todos los casos velocidad y rapidez se refieren a lo mismo.

Vínculo	
	¿Qué es la rapidez? La rapidez indica la relación entre la distancia recorrida por un objeto y el tiempo que este empleó para recorrerla. Como tal, puede medirse en metros, kilómetros, millas por hora o por segundo. Ya que la rapidez se expresa según la distancia y el tiempo, esta se caracteriza por ser una magnitud escalar, lo que significa que para describir la rapidez se utilizan solo unidades numéricas. La rapidez implica cubrir una distancia durante un intervalo de tiempo y solo puede dar un valor positivo. Características de la rapidez: • Considera la distancia recorrida y el tiempo transcurrido. • Es una magnitud escalar. • La rapidez media resulta de la división entre la distancia y un intervalo de tiempo. • Siempre es positiva. ¿Qué es la velocidad? La velocidad expresa la relación entre la distancia recorrida por un objeto y el tiempo que le toma recorrerlo hacia una dirección específica. Básicamente, la velocidad se refiere al cambio posicional de un objeto, desde un punto de referencia inicial, hacia el lugar al cual este objeto se ha desplazado (el punto final del movimiento) y al tiempo que le ha tomado hacerlo. Características de la velocidad: • Considera el cambio de posición de un objeto hacia una dirección específica. • Es una magnitud vectorial. • La velocidad media involucra el desplazamiento entre el intervalo de tiempo. • Puede dar un valor positivo, negativo o incluso nulo (cero).
Lección 6 Sesión 16	Actividad de la apropiación de los aprendizajes Se organizan en parejas de pesos similares y se enumeran 1 y 2; primero trabajan los número 1 y posteriormente los número 2. Desarrollarán los 3 ejercicios de fuerza muscular que se detallan a continuación: Ejercicio 1: Flexión y extensión de pierna con ayuda del compañero (la ayuda será solo para mantener el equilibrio, no para levantarse). Solo la pierna de apoyo debe hacer contacto con el suelo, la otra pierna debe permanecer extendida y sin tocar el suelo (ver la primera figura). Realizar el mayor número de flexiones y extensiones completas en 20 segundos, primero con la pierna derecha y luego con la izquierda. Ejercicio 2: Abdominales. Mientras uno trabaja, el otro le sostiene los pies. Al bajar deben tocar el suelo con los omóplatos, y al subir, colocar los codos sobre las rodillas. Realizar la mayor cantidad de abdominales en 20 segundos. Ejercicio 3: Pechadas apoyando rodillas, pero manteniendo el cuerpo alineado desde las rodillas hasta los hombros. Realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos en 20 segundos. Anotar los resultados para su posterior valoración. Se deben contar las repeticiones.

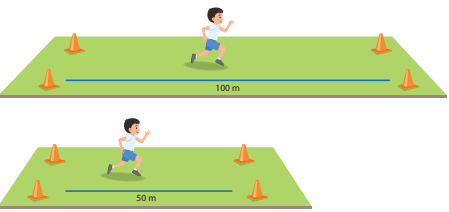
Vínculo	
Lección 6	Fuerza muscular
Sesiones 17 y 18	A lo largo de los años, el ser humano ha desempeñado diversas actividades para subsanar sus necesidades de supervivencia, en las cuales se ha puesto de manifiesto la utilización del cuerpo como herramienta principal de trabajo a través del movimiento y de las capacidades condicionales. La fuerza muscular ha jugado un papel verdaderamente importante dentro del proceso evolutivo de la especie humana, puesto que, como diversas obras escritas han ilustrado a través del tiempo, las grandes civilizaciones del mundo antiguo utilizaban la fuerza como base de la preparación militar, la actividad laboral, la rehabilitación, así como para un mejor rendimiento físico en los diferentes deportes. La fuerza muscular es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos. Tipos de fuerza en relación con la actividad muscular que se desarrolla: Fuerza de resistencia: -Trabajo isotónico (flexión y extensión de codos). -Trabajo isométrico (sostener un peso o mantener una posición). Fuerza explosiva: Uno o varios movimientos rápidos. Fuerza máxima: Una repetición con un peso máximo.

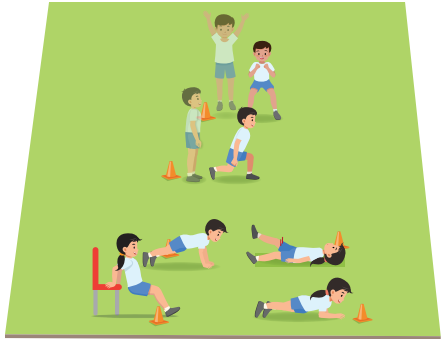
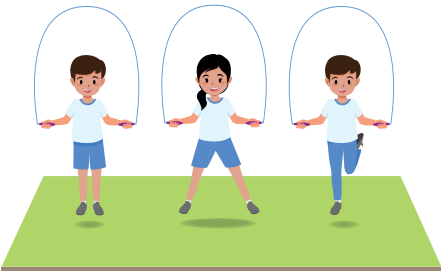
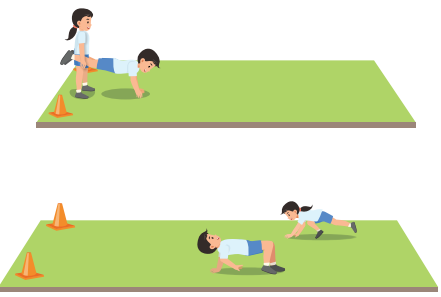
ACTIVIDADES ADICIONALES DE LA APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Unidad 2

Sesión	Descripción	Diagrama
1	Intercepción de móviles: en pares, ubicados detrás de las líneas, un estudiante lanza los objetos uno a uno y el otro trata de cacharlos y colocarlos en el suelo. Luego intercambian roles. Pueden iniciar a 3 m de distancia e ir aumentando progresivamente si logran cachar los 6 objetos. (fig. 1). Golpeo de objetos estáticos: en pares, entre 2 líneas a 6 m de distancia, un estudiante golpea una pelota plástica y el otro la detiene con el pie; luego repite la acción. Puede ir incrementando la distancia cada cierto número de tiros (fig. 2).	 
2	Golpeo de objetos en movimiento: en equipos de 8, usando una pelota plástica, los estudiantes deben tratar de dar la mayor cantidad de golpes con las manos, sin que la pelota toque el suelo. Puede indicar otras partes del cuerpo a utilizar para golpear la pelota. Deben tratar de ir mejorando el resultado.	
3	Reacción motriz mediante estímulos auditivos. Los estudiantes se desplazan libremente y, a la señal, realizan la acción motriz acordada: un silbato, saltar con pies juntos; 2 silbatos, trotar hacia atrás; y un aplauso, zancadas en zigzag. Al escuchar la orden «desplazarse», deben seguir moviéndose (fig. 1). Reacción motriz mediante estímulos táctiles. Los estudiantes se encuentran dispersos y en posición estática, de pie. Usted se desplaza entre todos, y al tocar a alguien, este debe efectuar la acción acordada: hombro, realizar 5 <i>jumping jacks</i>; cabeza, 5 paracaídas; espalda, 5 sentadillas profundas (fig. 2).	 
4	Efectúe la actividad «El arcoíris». Coloque de manera dispersa, en conos o en la pared, hojas de papel de colores primarios. Los estudiantes deben desplazarse con libertad por el espacio y cuando usted diga un color, ellos deben ir lo más rápido posible hacia ese color. A la señal «seguir», todos siguen moviéndose; al decir «¡alto!», todos se detienen. Pregunte a algunos estudiantes qué color está más cerca, más lejos, a la derecha, a la izquierda.	
5	Realice la actividad «El gusano». Se divide la clase en cuatro equipos, cada uno se forma en columna (uno detrás de otro). Los miembros del equipo, a excepción del último (guía), llevarán los ojos cerrados. Deben agarrarse de los hombros del de adelante. El objetivo es moverse por un circuito predispuesto con conos. Avanzarán según las siguientes consignas: • Palmada en el hombro izquierdo = Girar a la izquierda. • Palmada en el hombro derecho = Girar a la derecha. • Tocar la cabeza una vez = Pararse. • Tocar la cabeza dos veces = Volver a andar.	

Sesión	Descripción	Diagrama
6	Lleve a cabo las siguientes actividades con desplazamientos en un tramo de 8 m ida y vuelta (señalados con conos): sentadillas combinadas con saltos horizontales, saltos con cuerda (pies juntos a la ida, alternando piernas al regreso), <i>skipping</i> , 2 zancadas combinadas con 2 giros de 180° por cada lado.	
7	Organice grupos pequeños y solicite que se formen en columnas detrás de un cono. Al primero de cada grupo se le proporciona un batón largo (palo de escoba), y se le pide que pase delante del cono y trate de mantener en equilibrio el palo sobre la palma de su mano el mayor tiempo posible. A una señal, pasa el siguiente y repite la acción; así continúa hasta que todos lo hagan (fig. 1). Repita el ejercicio anterior con la diferencia de que cada estudiante, además de mantener en equilibrio el palo sobre la palma de la mano, deberá desplazarse ida y vuelta un tramo de 5 m. Se puede realizar una vez utilizando la mano derecha, y otra vez, la mano izquierda. (fig. 2)	
8	En pares, colocados frente a frente, a unos 30 cm de distancia y con los pies separados al ancho de los hombros, con los brazos flexionados y las palmas de las manos abiertas hacia el frente, dando golpes palma con palma, los estudiantes tratarán de desequilibrarse hasta hacer que el compañero mueva cualquiera de los dos pies; luego lo harán manteniendo los pies juntos, y finalmente, solo parados en un pie. El objetivo es desestabilizar al contrario.	
9	Los estudiantes deberán trasladar dentro del espacio de trabajo un batón largo sobre el dorso de la mano y con el brazo extendido. Lo harán a la velocidad que usted indique (lento, a media velocidad o rápido). En todo momento deben tratar de no chocar con los compañeros. A la voz de «¡cambio!», tendrán que utilizar el otro brazo (fig. 1). En pares, frente a frente, se colocarán un batón largo sobre las cabezas, un extremo cada uno, posteriormente lo llevarán por un trayecto de 6 m ida y vuelta. Al escuchar «¡giro!», cambiarán de posición, es decir, girarán 180° y continuarán con el recorrido. Repita a una mayor velocidad (fig. 2).	
10	Los estudiantes trasladarán una pelota con los pies hasta un cono ubicado a 8 m y rodearlo para regresar. A medio camino habrá otro cono, donde deberán detener la marcha y luego golpear la pelota hacia el siguiente compañero. Ir aumentando la velocidad de conducción de la pelota (fig. 1). Llevarán una pelota ida y vuelta en zigzag, entre conos ubicados en línea. Oriéntelos para que utilicen adecuadamente ambas piernas en los cambios de dirección. Deben iniciar a velocidad lenta para que logren controlar la pelota en el recorrido; aumente la velocidad según la habilidad de cada estudiante (fig. 2).	

Sesión	Descripción	Diagrama
11	Solicite a los estudiantes que lleven una pelota de basquetbol con la mano derecha hasta un cono ubicado a 8 m y que lo rodeen para poder regresar. A medio camino habrá otro cono en el cual se detendrán y lanzarán el balón, con pase de pique, hacia el próximo compañero. Suba la velocidad de conducción de la pelota. Cada 2 intentos, cambie el tipo de pase a utilizar: de pecho y sobre la cabeza.	
12	Cada grupo se divide en dos y se ubican frente a frente, a unos 6 m de distancia. Deben lanzar y cachar 5 diferentes objetos, como pelotas de plástico, pelotas de calcetín, conos pequeños, burbujas, saltacuerdas enrollados y amarrados, etc. Inician los primeros de cada grupo, hasta pasar todos. En cada ronda hacen el lanzamiento que usted les indique, que puede ser con ambas manos desde la altura de las rodillas, sobre la cabeza o a una mano sobre el hombro. Según la capacidad de los estudiantes se puede ir incrementando la distancia de lanzamientos.	
13	Relevos de grupo. Los grupos ya organizados se colocan en columnas detrás de los conos ubicados en la línea de salida. A la señal, el primero de cada grupo sale y corre lo más rápido posible en línea recta, salta sobre las dos vallas y corre hasta rodear el cono de retorno, regresa por el lado derecho sin saltar las vallas y da el relevo al siguiente compañero (usar una argolla pequeña para el relevo), quien sale y repite la acción. El último debe colocar la argolla en el cono. Después de un descanso de 2 minutos se repite la actividad.	
14	Los estudiantes se ubican detrás del cono de salida. Dentro de un aro, a la par de dicho cono, se colocan 4 pelotas pequeñas, y a 10 m en línea recta, otro aro vacío. Las mismas duplas se colocan de la misma manera que en la actividad anterior, y a la señal, deben trasladar una por una las pelotas al aro vacío. Las pelotas deben quedar dentro del aro. La siguiente pareja deberá regresar las pelotas al aro de inicio, y así sucesivamente hasta que pasen todos.	
15	Trace un recorrido según el espacio, para que cada estudiante corra 50 y 100 m. Diseñe 3 carriles, de manera que 3 estudiantes hagan la actividad de manera simultánea, eso con el objetivo de maximizar la hora de clase. Tome el tiempo y regístrelo para su posterior valoración. Si el espacio lo permite, marque los 100 metros planos con 2 conos; de lo contrario, utilice el recorrido de 50 metros y realizar el recorrido 2 veces.	

Sesión	Descripción	Diagrama
16	Explique claramente el desarrollo de cada ejercicio en la estación asignada. Realice este circuito en el orden indicado para trabajar de manera alterna diferentes grupos musculares. Trabajar 20 segundos (s) y descansar, haciendo el traslado de estación en 20 s. Haga el cambio de estación en sentido de las agujas del reloj. Desarrolle 2 series de este circuito, descansando 2 minutos entre series. 1. Sentadillas con salto (fuerza de piernas): brazos al frente al bajar. 2. Flexiones de brazos (lagartijas o pechadas; fuerza de brazos): pueden apoyar las rodillas si es necesario, por tener poca fuerza en los brazos. 3. Tijeras en vertical (fuerza abdominal): piernas extendidas, brazos a los lados y no tocar el suelo con los talones. 4. Zancadas alternas (fuerza de piernas): brazos a los lados. 5. Tríceps (fuerza de brazos): flexión y extensión de brazos en una grada. 6. Plancha (fuerza general): mantener la posición.	
17	Organícelos en pares y que se enumeren 1 y 2. Por períodos de 15 segundos harán los siguientes 5 saltos utilizando saltacuerdas: 1. Saltos con pies juntos; 2. Alternando piernas; 3. Abriendo y cerrando; 4. Tijeras; 5. Pies juntos laterales. Trabajarán alternadamente los n.º 1 y los n.º 2, para tener tiempos de descanso y recuperación. Primero hacer los saltos de manera estática, es decir, sin moverse y, posteriormente, con desplazamiento.	
18	En pares, realizarán el ejercicio «Carretilla». Un estudiante se pone en posición de pechadas, con las manos atrás de la línea de salida, y el compañero lo toma por los tobillos; deben avanzar un tramo de 6 m. Al pasar las manos de la línea de llegada, el compañero le baja los pies y cambian roles (fig. 1). En grupos pequeños, solicite que efectúen los siguientes ejercicios: desplazamiento de cangrejo, apoyando solo las manos y los pies en el suelo; en posición de pecho hacia arriba, desplazamiento de araña, apoyando las manos y los pies con el pecho hacia abajo. Hacer los ejercicios en un tramo de 6 metros (fig. 2).	

4 Información de soporte

Unidad 3

Vínculo	INFORMACIÓN
Lección 1 Sesiones 1 y 2	Percepción del ritmo El ritmo en Desarrollo Corporal es un elemento mediante el que se busca la autonomía en el movimiento. A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también capacidad de orientación. El ritmo y la coordinación son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de una rutina de ejercicios, en la que los alumnos entrenan bajo el ritmo de una música de fondo. Es así como se logra una especie de «coreografía» basada en ejercicios cardiovasculares. El ritmo está constituido básicamente por la repetición de un patrón y es esencial para la percepción de los acontecimientos que ocurren en el tiempo. Se da entonces en la vida humana, pero también en la música y en el lenguaje. El ritmo en Desarrollo Corporal es un flujo de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por la ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. Poseer y sentir el ritmo es algo muy natural en el ser humano, por lo que este se encuentra presente en la mayoría de los juegos infantiles. El ritmo tiene el valor de ser un regulador admirable de los centros nerviosos, facilitando la relación entre las órdenes del cerebro y su ejecución por las partes del cuerpo.
Lección 1 Sesión 3	Elementos del ritmo Pulso: Se llama así a cada una de las unidades de la tanda de repeticiones que componen el ritmo, las cuales pueden ser regulares o irregulares, aceleradas o ralentizadas. Acento: Se trata de cierto énfasis que se le imprime a un pulso determinado y que coincide con su principal descarga de energía. Compás: Es el modo particular en que diversos pulsos se organizan en grupos, generando una contraposición entre sus partes débiles y fuertes, acentuadas y átonas. Tempo: Se conoce así a la velocidad o frecuencia en que se dan las repeticiones, que se suele medir a través de pulsaciones por minuto (p. p. m.). Duración: Determinada a partir de la relación entre el pulso y el tiempo. Dado que la música consiste en una sucesión de notas y sonidos armónicos cuya totalidad expresa un conjunto de emociones o de sensaciones, el ritmo es una noción fundamental en ella (junto con la melodía y la armonía), tanto en sus variantes académicas como populares. Podría decirse que el ritmo es el motor de la música. El ritmo musical comprende la frecuencia con que los ciclos dentro de una melodía o canción se repiten unos a otros, es decir, la frecuencia de intervalos y sonidos que se transmiten a quien escucha y que es capaz de reproducirlos con su cuerpo.

Vínculo	
Lección 2 Sesión 8	Factores mecánicos que intervienen en el equilibrio La base de sustentación es un término utilizado para nombrar la posición del cuerpo en la cual las piernas se mantienen en contacto con una superficie, como es el caso del suelo. Esta postura, para poder mantenerse, necesita que el centro de gravedad se encuentre alineado con la parte media de la base de las piernas. Nuestro cuerpo, para poder mantenerse en equilibrio, realiza diversas maniobras que ayudan a tener una postura con estabilidad y a evitar caídas. Una de esas es el aumento de la base de sustentación y los cambios del centro de gravedad. Además de las piernas, que son un sistema que produce fuerza para poder ampliar o disminuir la base de los pies, también existen segmentos —como el tronco con todos sus músculos— que son los encargados de crear el movimiento necesario para que la línea de gravedad se mantenga constantemente alineada con la separación de las piernas. El centro de gravedad es un lugar del cuerpo que no es visible, pero que es indicativo de la suma de fuerzas que provienen del exterior e interior. Puede variar de acuerdo con el momento y la posición en la que se encuentra la persona, esto quiere decir que no es un punto exacto, sino que cambia constantemente; sin embargo, en el ser humano, cuando está de pie, es un lugar que se localiza específicamente cerca de la segunda vértebra sacra (S2).
Lección 2 Sesión 10	El buen equilibrio depende de varios factores Sistema de la vista: La vista permite ver dónde se encuentra la cabeza y el cuerpo en relación con el mundo que está alrededor. Información propioceptiva: Existen sensores especiales en los músculos, tendones y articulaciones sensibles a los movimientos o la presión. Estos le ayudan al cerebro a saber cómo los pies y piernas están posicionados con respecto a la superficie y cómo la cabeza está posicionada con respecto al pecho y hombros. Sistema vestibular: Los órganos de equilibrio en el oído interno le dicen al cerebro acerca de los movimientos y posición de la cabeza. Tronco cefálico: Toda la información sensorial de la vista, músculos, tendones, articulaciones y órganos de equilibrio que el oído interno envía al tronco cefálico. El tallo cerebral, o tronco cefálico, también recibe información de otras partes del cerebro, llamadas el cerebelo y la corteza cerebral. Resultado motor: Cuando el tronco cefálico descifra toda la información sensorial, envía mensajes a los ojos y a otras partes del cuerpo para moverse, de manera que le ayuda a mantener el equilibrio y le permite tener una vista clara mientras se mueve.
Lección 3 Sesiones 12 y 13	Expresión corporal El cuerpo es un importante medio de expresión. Sentirse bien con el propio cuerpo, conocerlo y manejarlo bien ayuda a comunicar mejor lo que se siente y da mayor confianza en uno mismo. Es conveniente que el niño, además de conocer su cuerpo, aprenda a expresarse a través de él de muchas maneras. Desarrollo Corporal debe contribuir en el desarrollo del lenguaje y la expresión corporal y al 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.

Objetivos de la expresión corporal:

- Reconocer la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación.
- Desarrollar la creatividad en actividades grupales.
- Participar con los otros de forma espontánea y desinhibida.
- Identificar las diferentes manifestaciones del movimiento expresivo (pantomima y dramatización).
- Utilizar la pantomima y la dramatización para mejorar la comunicación.
- Disfrutar del juego expresivo con los demás.
- Valorar y aceptar los recursos expresivos tanto propios como de los demás compañeros.
- Desplazarse ajustando los movimientos corporales al ritmo propuesto.

Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal

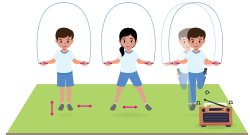
Las manifestaciones expresivas se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo. Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa.

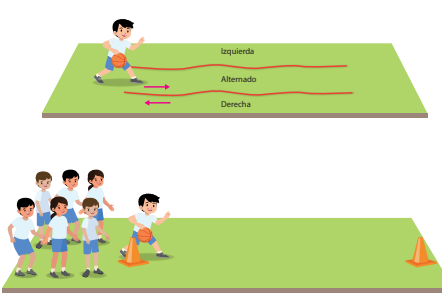
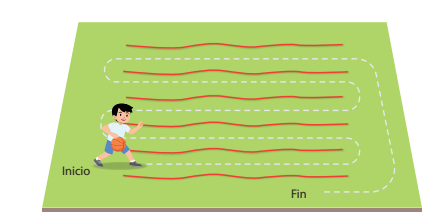
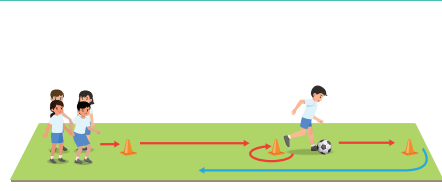
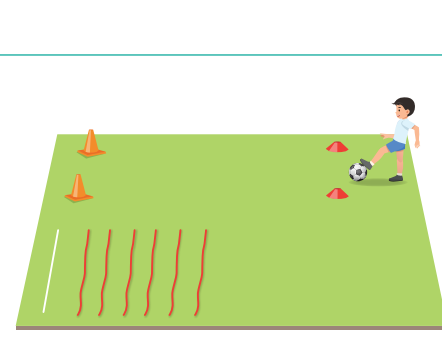
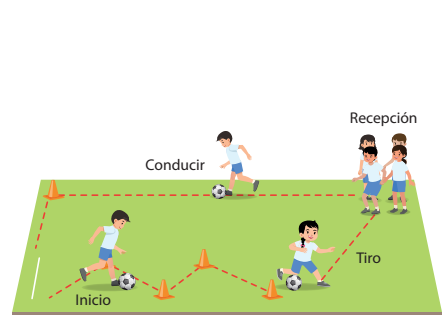
El valor educativo de las manifestaciones expresivas radica en la posibilidad de actuación y en la libertad de expresión, donde la creatividad, la imaginación y la estética han de favorecerse ilimitadamente.

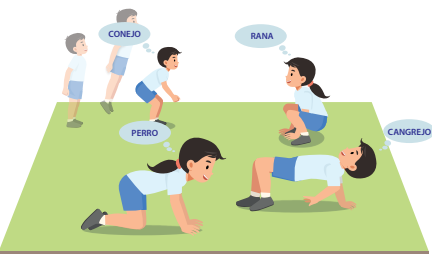
Para muchos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas son el gesto, la postura, la mirada, la pantomima, la danza y la expresión dramática.

ACTIVIDADES ADICIONALES DE LA APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Unidad 3

Sesión	Descripción	Diagrama
1	Que todo el grupo repita la secuencia de movimientos de la canción infantil «Chu chu ua» y practique los diferentes movimientos expresados en la canción: brazos extendidos, puños cerrados, dedos extendidos, hombros fruncidos, cabeza hacia atrás, cola hacia atrás, pie de pingüino, lengua afuera. Una vez aprendidos, ejecutarlos con la canción. Repita varias veces hasta que la mayoría de los estudiantes se los aprendan. Se recomienda dar un espacio para que los practiquen en pequeños grupos de 5 o 6 integrantes.	
2	Pida que todo el grupo replique algunas rutinas de sonido presentadas en la actividad anterior; practicarlas juntos e ir incorporando movimientos y desplazamientos corporales. Inicie con una rutina y, poco a poco, agregue otras. Finalmente, al tener varias rutinas juntas, practicarlas varias veces.	
3	Brinde las siguientes indicaciones a los estudiantes: situarse a la derecha de la cuerda, y al contar 1, pie derecho a la derecha; al 2, pie izquierdo a la derecha; al 3, pie izquierdo a la izquierda, y al 4, pie derecho a la izquierda. Iniciarán en el mismo lugar, luego se desplazan a la derecha y regresan (fig. 1). Complete las actividades primero con el conteo y luego al compás de una música con ritmo de aeróbicos. Pida que los estudiantes ejecuten los siguientes saltos con cuerda: alternando piernas, abriendo y cerrando piernas, pies juntos adelante y atrás, pies juntos derecha e izquierda. Utilice una música con ritmo adecuado para realizar los saltos con ritmo (fig. 2).	 
4	Organice grupos de 7 u 8 estudiantes. Cada equipo deberá diseñar una serie de 16 a 24 movimientos sencillos, para ejecutarlos coordinadamente y con ritmo. Los movimientos pueden ser: extender brazos a los lados, al frente, desplazar una pierna hacia adelante o atrás, pies juntos, abrir piernas, saltos, giros, etc. Indique que pueden iniciar con 4 movimientos y, al aprenderlos, agregar 4 más, y así sucesivamente. Después de unos minutos, cada grupo presentará su trabajo. Al final, seleccione un equipo para que los demás repliquen sus pasos.	
5	Organice a los estudiantes en pequeños grupos, según el material y el espacio con que cuente. Fórmelos en columnas con 2 metros de separación. Desde una posición de sentados en el suelo, con piernas abiertas, deben rebotar una pelota de basquetbol n.º 3 con mano la derecha, hasta pasar todos; luego, hacerlo con la mano izquierda, y al final, alternar ambas manos (fig. 1).	 

Sesión	Descripción	Diagrama
	En la misma formación que la actividad anterior, a la señal de «piernas abiertas», deben rebotar la pelota con control en medio de las piernas, y a la señal de «piernas cerradas», rebotar el balón a un lado de las piernas, según la mano que se esté usando. Deben hacerlo tanto con la mano derecha como con la izquierda (fig. 2).	
6	Conservando la formación anterior realizarán las mismas actividades, pero desplazándose hacia delante y hacia atrás entre las cuerdas. Deben hacer los movimientos a diferentes velocidades, sin perder el control del rebote (fig. 1). Organice a los estudiantes en grupos de 6. Por grupo, ubique 2 conos en línea recta separados por unos 8 m. Cada estudiante deberá completar el recorrido ida y vuelta, con mano derecha, mano izquierda y alternado las manos (fig. 2).	
7	Utilizando la misma organización anterior, los alumnos deben rebotar la pelota entre las cuerdas. Iniciar a la izquierda de las cuerdas con la mano derecha hasta salir de ellas, hacer cambio de mano y de dirección, y así sucesivamente hasta completar el recorrido. Al finalizar, deben rebotar el balón hasta entregarlo al siguiente compañero. Repita incrementando la velocidad.	
8	Con los estudiantes organizados de la misma manera, ponga un cono en medio del recorrido entre los dos ya ubicados. Deberán conducir la pelota con ambos pies y, al llegar al cono del centro, dar una vuelta completa alrededor de él y continuar el recorrido hasta el otro cono. Al regreso, detenerse a la par del cono del centro y seguir hasta finalizar el recorrido y entregar el balón al siguiente. Repita varias veces y vaya aumentando la velocidad al conducir la pelota.	
9	Coloque 6 cuerdas en el suelo de forma paralela y separadas por 1 m entre ellas, ubique 2 burbujas a 10 m de la línea de salida y, en frente, sobre la línea de salida, ponga 2 conos separados un metro de distancia (portería). Los estudiantes deberán conducir lo más rápido posible una pelota con los pies entre los caminos formados por las cuerdas, haciendo correctamente los cambios de dirección; luego moverse hasta las burbujas y desde ahí golpear la pelota tratando de meter gol en la portería.	
10	Coloque una marca de inicio y 4 conos en zigzag, una señal de tiro y otra para recibir al otro lado en diagonal y, en frente de esta, un cono para señalar el recorrido. En dos grupos hacer la siguiente actividad. El grupo 1 se sitúa en el inicio, y el grupo 2, en la marca de recepción. Los del inicio deben conducir una pelota con los pies en el recorrido del zigzag. Al llegar al cuarto cono harán un tiro hacia la marca de recepción y correrán a formarse al final del grupo 2, quienes deben detener la pelota y conducirla lo más rápido posible hacia el otro lado, pasando detrás del cono y entregando la pelota al siguiente compañero esperando turno, y luego, formarse al final de ese grupo. Utilizar 2 o 3 pelotas.	

Sesión	Descripción	Diagrama
11	Organice equipos de 5 estudiantes (pueden ser mixtos, todo depende del número de alumnos) y desarrolle juegos de fútbol para poner en práctica lo aprendido en clases anteriores. Jugarán 4 de cancha y un portero. Según el número de equipos así se organizarán los juegos; el objetivo es que jueguen todos. Podría ser un sacarrín al gol, es decir, el primero que mete un gol gana y sigue jugando con otro equipo. Modificación: después de ganar 3 partidos seguidos deben cederle el puesto a otro equipo y descansar.	
12	Haga la imitación de diferentes animales, sin emitir sonidos, solo movimientos y gestos, con o sin desplazamientos. Explique la actividad y pida a los estudiantes una propuesta de animales a imitar. Oriéntelos para una mejor caracterización. Cada propuesta debe ser imitada por el alumno que la hizo y, posteriormente, por todos. Motive y haga énfasis en el respeto a los demás. Solicite la participación directa de algunos estudiantes para hacerlos romper el hielo. De ser necesario, el profesor puede dar algunas opciones de animales a imitar.	
13	Con los estudiantes organizados en pares y dispersos en el espacio de trabajo, pero no muy retirados, haga la actividad de descubrir las imitaciones de los compañeros. Debe asignar a cada dupla el nombre de un deporte o una profesión, la cual deberán actuar para que sus compañeros adivinen. Enfátice en que no pueden hablar ni emitir sonidos, solo moverse y gesticular. El turno de participación de las duplas puede ser voluntario, al azar o asignado previamente por números.	
14	«La estatua sentimental»: al compás de la música, los estudiantes bailan libremente hasta que la melodía pare, pero se tienen que adaptar al ritmo y al sentimiento o situación que usted indique (cansado, miedoso, alegre, triste, sorprendido, pensativo, etc.). Por ejemplo, si dice «cansado», deben bailar cansados y, al detener la música, quedarse como una estatua cansada. Al reanudar la música se vuelve a bailar al ritmo que marque la melodía, hasta que esta pare nuevamente.	

5 Evaluación

Lineamientos de evaluación

Todo proceso formal de enseñanza-aprendizaje comprende la evaluación como uno de sus componentes. Presenta tres claros momentos: el inicio del proceso, el desarrollo del proceso y el final de este. Su objetivo es aportar información oportuna sobre el proceso de aprendizaje, constituyéndose en una estrategia contra el fracaso escolar.

La evaluación considera las diferentes manifestaciones del educando en la comprensión y aplicación de la información en diversas situaciones, así como la práctica constante y permanente de normas, principios y habilidades sociales.

Tipos de evaluación

Evaluación inicial o diagnóstica. El propósito de esta parte de la evaluación es establecer el nivel de habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes que, en relación con los contenidos a tratar, presentan los estudiantes en el inicio del proceso, con el fin de establecer las adecuaciones necesarias. Para esta fase de evaluación se recomienda la utilización de algunos instrumentos, como el inventario de actitudes y conductas al interaccionar en clases, test o pruebas estandarizadas, y pruebas de ejercicio.

Evaluación de proceso o formativa. Esta permite valorar continuamente el proceso del estudiante, sus dificultades y deficiencias frente al aprendizaje, con el propósito de tomar decisiones acerca de la conducción diaria del proceso para encontrar los métodos más eficaces, los utensilios y materiales más adecuados y las actividades apropiadas al grupo de alumnos y contenido tratado. La observación es la técnica por emplear, la cual se consolida en registros anecdóticos, listas de progreso, escalas de tareas, listas de verificación y escalas de estimación; todas ellas de mucha utilidad en el caso de los diferentes tipos de contenidos. En este tipo o momento de evaluación se le da realce a la retroalimentación, con el debido cuidado de considerar las posibilidades y características de cada educando, lo cual, junto a los reconocimientos verbales y refuerzos, operan beneficiosamente.

Evaluación final o sumatoria. Al terminar cada contenido o cada unidad didáctica es necesario establecer el nivel de logro del estudiante, para efectos de su respectiva promoción. Este es el momento donde el producto del proceso enseñanza-aprendizaje cobra valor.

Para asignar la calificación, el docente debe tener claro los criterios con los que valorará los desempeños descritos en los indicadores de logros y con qué actividades e instrumentos los pondrá en evidencia. Los criterios de evaluación deben responder al enfoque integrador de la asignatura reflejado en las competencias. Los instrumentos susceptibles de aplicación son los test o pruebas estandarizadas, baterías de pruebas, pruebas de ejecución, escalas de clasificación y listas de cotejo.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de criterios de evaluación:

- Prácticas de hábitos higiénicos.
- Postura adecuada.
- Prevención de accidentes y cuidados de la salud durante la actividad física.
- Seguimiento de indicaciones.
- Apropiación de valores (colaboración, respeto, perseverancia, responsabilidad y otros).
- Conservación del orden en los desplazamientos durante la clase.
- Aplicación de normas de convivencia.

Evaluación en Desarrollo Corporal

Evaluación por competencias. Requiere la combinación de instrumentos que den cuenta de aspectos cognitivos (saber), aspectos técnicos (saber hacer) y aspectos metacognitivos (saber por qué 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. Se deben considerar todos los dominios involucrados en la competencia: conocimiento, desempeño y actitud.

Evidencias. Actuaciones o construcciones de los estudiantes en relación con las competencias previstas en la planeación que permitirán discernir el alcance de tal o cual competencia o su nivel de desarrollo y 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: Se trata de recoger evidencias del desempeño del estudiante para formarse un juicio a partir de un estándar definido por el docente, con el fin de determinar si es competente para desempeñar una tarea.

Tipos de instrumentos: Lista de cotejo, escala de rango o categoría, y rúbrica.

Lista de cotejo

Técnica de observación que permite a los docentes identificar un comportamiento con respecto a los contenidos, habilidades y actitudes de asignaturas específicas. Tiene siempre dos posibilidades de respuesta: «sí» 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.

A continuación, se muestra un ejemplo de lista de cotejo para el indicador «2.3 Controla con seguridad el equilibrio al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados», de tercer grado.

Ejemplo de lista de cotejo

Criterios	Sí	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 piernas al ejecutar saltos hacia delante, 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. Tienen 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*.

A continuación, se muestra un ejemplo para el indicador 2.3 Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.

Ejemplo de escala de valoraciones

Escala de valoración 1 Insuficiente, 2 Bueno, 3 Muy bueno, 4 Excelente

Criterios para observar	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Estimación
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.					
Amplía su base de sustentación al saltar con ambas piernas.					
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y sus piernas al ejecutar saltos hacia delante, 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. Es utilizado 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.** El estudiante que ha entendido poco sobre la lección muestra 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.

A continuación, se presenta un ejemplo de rubrica para el indicador 2.3 Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.

Ejemplo de rubrica

	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 recibir 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 delante, 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:** Conjunto de actividades o ejercicios previos a grandes esfuerzos que el individuo realiza para desperezar su organismo y garantizar su eficaz funcionamiento durante el esfuerzo principal.
- **Aerodinámica:** 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 estudian diferentes fenómenos físicos relacionados principalmente con el movimiento de diversos objetos.
- **Agilidad:** Capacidad para responder a una nueva situación con movimientos rápidos y cambiar con rapidez de un movimiento que requiere una coordinación precisa a otro.
- **Arco reflejo:** 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:** Punto de contacto entre dos 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 del cuerpo, por ejemplo, patear un balón con la pierna izquierda con la misma facilidad que la 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:** 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 a una articulación moverse en forma circular, en el que un segmento describe una circunferencia teniendo como base de apoyo un extremo de él.
- **Coordinación:** Capacidad física que tienen los individuos para sincronizar los movimientos del cuerpo. Es una cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía. Es armonizar todos los movimientos corporales con las diferentes acciones que se realizarán.
- **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:** Reconocer, identificar y nombrar las diferentes partes del propio cuerpo.
- **Cuadrupedia:** Posición anatómica que consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90°) apoyadas sobre el suelo. Es la posición que coloquialmente conocemos como «a cuatro patas».
- **Cuclillas:** Palabra que se utiliza en la locución adverbial «en cuclillas», que se refiere a colocarse en una posición con las piernas completamente flexionadas, como si se estuviera sentado en el suelo, pero sin apoyarse en él, sino en los talones.
- **Desequilibrio corporal:** Pérdida de la habilidad de mantener el cuerpo en 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:** 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. Por ejemplo: el niño puede colorear solo con su mano, sin involucrar otras partes de su cuerpo como el pie, la cabeza, entre otras.
- **Equilibrio corporal:** Habilidad de mantener el cuerpo en 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:** Habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable mientras se realizan acciones que incluyen el desplazamiento o movimiento. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí, 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; permite el uso de determinadas partes de él conservando su unidad. También, permite la relación del niño con el ambiente y con el espacio.
- **Estructuración especial:** Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los que son 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:** Son los movimientos del rostro. No tienen nada que ver con las muecas ni con la deformación natural del gesto, que está totalmente prohibido 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:** Hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos que prepararán 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.
- **Eslalon:** Zigzaguear entre diferentes obstáculos. La palabra proviene del término noruego slalom.
- **Flexibilidad:** 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 ($\text{Fuerza} + \text{Velocidad} = \text{Potencia}$). Un ejemplo de ello es levantar un peso máximo de un solo impulso y colocarlo en algún lugar, de una sola vez.
- **Fuerza de resistencia:** Capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante un determinado periodo o entrenamiento. Se clasifica como fuerza anisométrica, ya que el músculo tiene movimiento al vencer la resistencia. Por ejemplo, levantar varias veces un peso considerable, necesitando resistencia para ello.
- **Frecuencia cardíaca:** Número de veces que el corazón late por minuto. La frecuencia cardíaca normal de un adulto en reposo es entre 60 y 100 latidos por minuto. Algunos atletas expertos pueden experimentar un descenso de su frecuencia cardíaca 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:** Incluyen acciones como correr, gatear, caminar, nadar y otras actividades que involucran a los músculos más grandes.
- **Habilidades perceptivo-motrices:** Conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central; son denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices, etc. Según algunos autores, las capacidades perceptivo- motrices básicas son tres: la corporalidad o esquema corporal, la espacialidad y la temporalidad. De la combinación de estas habilidades denominadas básicas van a surgir otras intermedias como la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación.
- **Higiene postural:** Hábitos para mantener una buena postura y evitar lesiones.
- **Juego:** Actividad recreativa que implica diversión y competición.
- **Juegos de equipo:** Juegos en los que participan dos o más personas en un mismo equipo.
- **Juegos individuales:** Juegos en los que participan dos o más personas sin formar equipos.
- **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:** Capacidad que tiene el cuerpo de realizar movimientos con solo una parte de él sin que se involucren otras.
- **Kinestésico—cenestésico:** Ambos conceptos se refieren a lo mismo. La kinestesia está vinculada a cómo se percibe la posición y el equilibrio de las diversas partes del cuerpo. Son aquellas sensaciones que distintos puntos corporales se encargan de transmitir continuamente a los centros nerviosos, sean provocadas por agentes internos o externos.
- **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:** Capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos u objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o con 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 o rotaciones; todos ellos de acuerdo con 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:** 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:** Estos músculos 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 vuelva a la posición normal.
En los brazos, los bíceps y tríceps trabajan de forma conjunta, por ejemplo: cuando se flexionan los brazos, los bíceps funcionan como agonistas y los tríceps como antagonistas. Para extender los brazos, los roles se invierten: 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:** Capacidad de comprender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece a partir de los 6 años a través de conceptos como entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad.
- **Orientación especial:** 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.
- **Oscilación:** 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 y objetos; implica el dominio de un elemento con los pies, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.
- **Percepción especial:** 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:** 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, etc. (Conde y Viciana, 1997).
- **Postura corporal:** Etimológicamente proviene de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en el que está colocada una persona, animal o cosa. Si atendemos a criterios funcionales, podría 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, por 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 a un estímulo que puede ser visual, auditivo, táctil y kinestésico.
- **Relajación muscular:** 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 facilitará 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 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 5 o 6 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:** 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, este permanece a una distancia constante del eje de rotación.
- **Sensopercepción:** La sensación es aquello que se experimenta a partir de los estímulos que se reciben 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:** 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 al correcto funcionamiento del reflejo miotático.
- **Tensión muscular:** Es cuando un músculo agonista se contrae; este músculo es aquel que, al entrar en tensión o contracción, aproxima su origen e inserción para oponerse a una resistencia.
- **Torsión:** Se denomina 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:** Capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción:** Capacidad de dar respuesta a un estímulo, ya sea visual, auditivo o táctil, en el menor tiempo posible.

Bibliografía

- *Actividad física y salud para la vida*. Libro de texto para alumno. Colección Deporte para todos. Educar jugando. Editorial Kinesis: Colombia.
- Ballesteros, S. (1982). *El esquema corporal*. Tea Ediciones: Madrid.
- Batllori, J. y Blanch, I. (2001). *Juegos de educación física*. Libros para maestros. Gil Editores: Barcelona.
- Le Boulch, J. (1989). *La educación por el movimiento*. Paidós: Barcelona y Buenos Aires.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1996) *la educación física en la enseñanza primaria*. Inde: Barcelona.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1993). *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Inde: Barcelona.
- Conde, J. y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Aljibe: Archidona.
- Corpas, F. y otros. (1994). *Educación Física en la Educación Primaria*. Aljibe: Archidona.
- García, M. (1987). *El juego pre deportivo en la Educación Física y el Deporte*. Pila Teleña: Madrid.
- Gutiérrez, M. (1989). *140 juegos de educación psicomotriz*. Wanceulen: Sevilla.
- Gutiérrez, M. (1991). *La educación psicomotriz y el juego*. Wanceulen: Sevilla.
- Le Boulch, J. (1976). *La educación por el movimiento en edad escolar*. Paidós: Buenos Aires.
- Lora, J. (1991). *La educación corporal*. Paidotribo: Barcelona.
- Ministerio de Educación. (2008). *Programa de estudio, primer grado, Educación Física*. El Salvador.
- Ministerio de Educación. (2008). *Programa de estudio, segundo grado, Educación Física*. El Salvador.
- Ministerio de Educación. (2008). *Programa de estudio, tercer grado, Educación Física*. El Salvador.
- Sánchez, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos: Madrid.

Sitios web consultados

- ABREU, M. (2010). *Percepción espacial*.
<https://www.efdeportes.com/efd146/las-bases-perceptivo-motrices-en-primaria.htm>
- CASAL, R. (2017). *6 consejos para cuidar la salud de la columna vertebral*.
<https://www.casaldots.net/salud-de-la-columna-vertebral/>
- CONCEPTO (2022). *Percepción del ritmo*.
<https://concepto.de/ritmo-2/#ixzz7Vkd2vL5S>
- EDUCACIÓN FÍSICA PLUS (2013). *Rapidez y velocidad*.
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>
- FALCÓN, V. (2010). *Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*.
<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- JUEGO y DEPORTE (2021). *El equilibrio: definiciones, tipos, ejercicios, juegos*.
<https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/equilibrio/>
- MÁS MÚSCULO (2011). *La adaptación y coordinación neuromuscular*.
<https://www.masmusculo.com/blog/la-adaptacion-y-coordinacion-neuromuscular/>
- MUNDO ENTRENAMIENTO (s. f.). *Importancia de la movilidad articular en Educación Física*.
<https://mundoentrenamiento.com/movilidad-articular-en-educacion-fisica/>
- MUÑOZ, J. (2008). *El cuerpo: imagen y percepción*.
https://efjuancarlos.webcindario.com/articulo_el_cuerpo_imagen_percepcion%20.pdf
- POZA, U. (2019). *Arco reflejo: características, tipos y funciones*.
<https://psicologiymente.com/neurociencias/arco-reflejo>
- PRIETO, M. (2011). *La Percepción corporal y espacial*.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- REVISTA NOCORRASVUELA (s. f.). *Diferencia entre caminar y correr*.
<https://nocorrasvuela.com/diferencias-entre-correr-y-caminar/>
- REYES, A. (2014). *Conceptos básicos sobre la fuerza muscular*.
<https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm>
- RIVERA, D. (2009). *La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física*.
<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- RIVERA, D. (2009). *Expresión corporal en el área de Educación Física*.
<https://efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20Expresi%C3%B3n%20Corporal%20surge%20como,aglutinasen%20cuerpo%2C%20espacio%20y%20tiempo.>
- TIEMPO DE REACCIÓN HABILIDAD COGNITIVA (s. f.). *Neuropsicología*.
<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/tiempo-de-respuesta>