



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 honórem*

Edgard Ernesto Ábrego Cruz

Director General de Educación

Marcela Isabel Hernández González

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

Ilustraciones

Ernesto Escobar

Diseño editorial y diagramación

Judith Samanta Romero de Ciudad Real

Patricia Damaris Rodriguez de Salmerón

Imágenes

Shutterstock

Corrección de textos

Claudia Marisol Gaitán Alvarenga

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 Cuarto 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 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 el Desarrollo Corporal y hábitos saludables en beneficio de cada niña, niño y adolescente, 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)	86
4. Información de soporte (juegos específicos de algunas sesiones, información adicional sobre el tema y otros)	
• Unidad 1	88
• Unidad 2	98
• Unidad 3	107
5. Evaluación.....	115
Glosario.....	119
Bibliografía y referencias	124

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 de el 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 de Desarrollo Corporal para cuarto grado 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 de Desarrollo Corporal de cuarto grado de Educación Primaria.

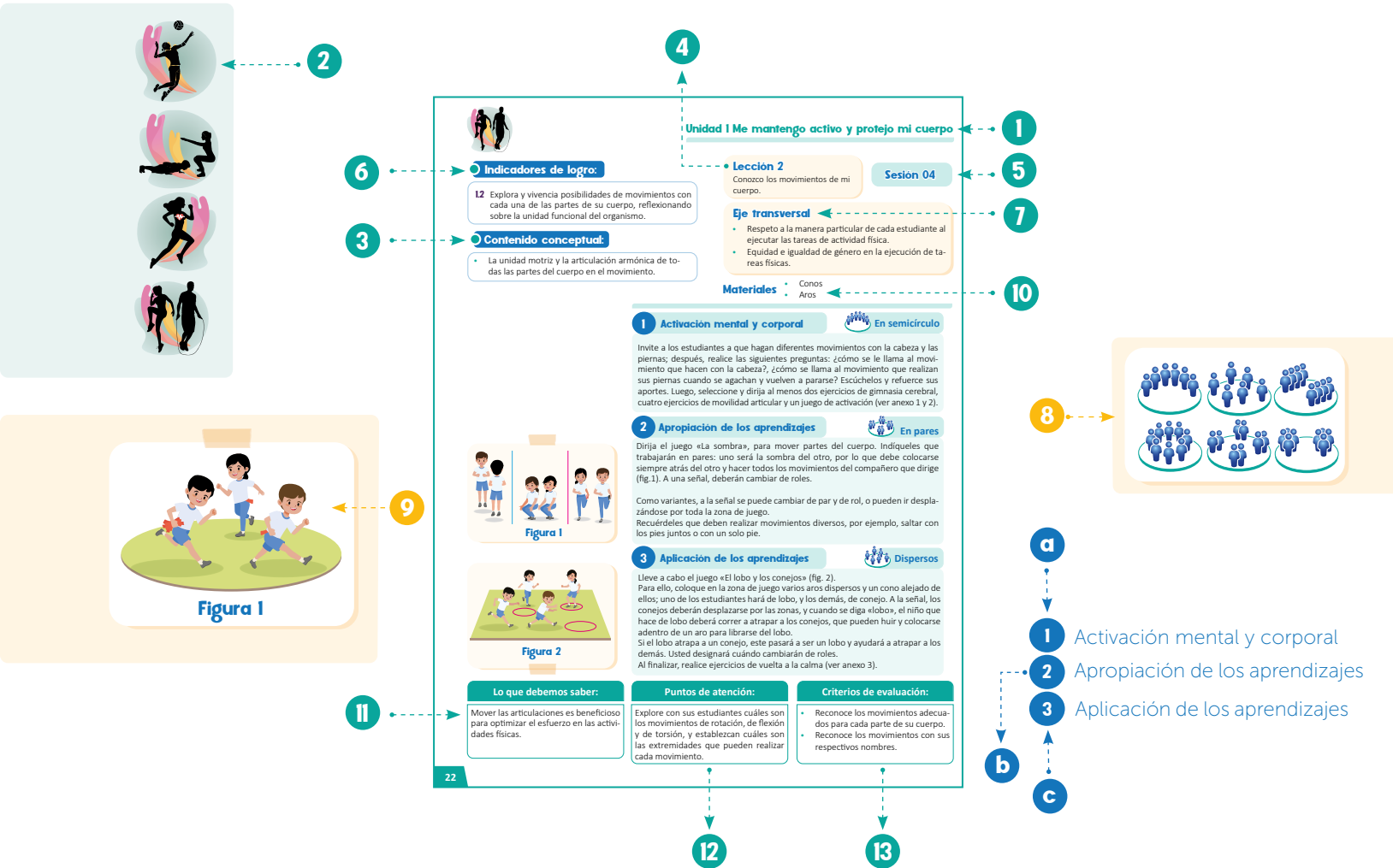
Desde un punto de vista operativo, la guía se convierte en una herramienta invaluable para los docentes especialistas y no especialistas de Desarrollo Corporal, ya que les brinda actividades didácticas orientadas a concretar la intencionalidad educativa básica en los estudiantes, mediante los contenidos del programa de cuarto 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 cuarto 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 cuarto 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 cuarto 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 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 corresponde necesariamente con cada sesión, debido a las particularidades de la asignatura.

Estructura de las sesiones



Generalidades:

1. **Número y nombre de la unidad:** representa el número y nombre de la unidad.
 2. **Ícono de identificación:** cada una de las sesiones se identificará con un ícono acorde al eje temático al que pertenece.
 3. **Contenido conceptual:** describe el contenido según el programa de estudio de la asignatura
 4. **Lección:** describe el número y nombre de la lección
 5. **Sesión:** se refiere al número de sesión.
 6. **Indicador de logro:** con referencia al programa de estudio.
 7. **Eje transversal:** comprende contenidos que tienen una estrecha relación con las competencias.
 8. **Organización de los estudiantes:** describe una propuesta para organizar a los estudiantes y desarrollar el contenido de forma más lúdica.
 9. **Imagen de referencia:** refuerza los pasos a desarrollar en la secuencia didáctica según sea requerido.
 10. **Materiales:** se describen los recursos a utilizar para desarrollar la sesión.
 11. **Lo que debemos saber:** se describen los términos que fortalecen la explicación de la sesión.
 12. **Puntos de atención:** se describen propuestas adicionales y alternativas para desarrollar la sesión.
 13. **Criterios de evaluación:** se describen aspectos a tomar en cuenta para evaluar los aprendizajes adquiridos.
- ### Secuencia didáctica:
- a. **Activación mental y corporal:** se presenta el contenido y se describen las acciones para iniciar de forma dinámica y atractiva para los estudiantes.
 - b. **Apropiación de los aprendizajes:** se describe el desarrollo de las actividades a realizar.
 - c. **Aplicación de los aprendizajes:** se motiva a los estudiantes a poner en práctica los aprendizajes.

Secuencia didáctica:

- a. **Activación mental y corporal:** se presenta el contenido y se describen las acciones para iniciar de forma dinámica y atractiva para los estudiantes.
- b. **Apropiación de los aprendizajes:** se describe el desarrollo de las actividades a realizar.
- c. **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 de la asignatura de Desarrollo Corporal, retomados para su planificación.

Cuarto grado

Unidad 1

Percibo mi cuerpo como un todo al moverme

6 lecciones
20 sesiones
6 indicadores de logro

Unidad 2

Me muevo con agilidad

6 lecciones
18 sesiones
6 indicadores de logro

Unidad 3

Me comunico con mi cuerpo

5 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 sus contenidos abordan aquellas áreas o ámbitos del ser humano que se necesita 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 los 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 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 conciencia 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 garanticen la efectividad y la salud; así como la gestión y sustentabilidad de la energía necesaria y oportuna para el desarrollo, maduración y crecimiento del organismo, realizando actividad física de forma continua y sistemática, 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 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.

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 acorde a las prácticas. También, la higiene corporal antes, durante y después de la actividad física, el aseo de los espacios donde se realizan las prácticas y la hidratación óptima del organismo, con el fin de prevenir lesiones, enfermedades.

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 auto concepto, propiciando experiencias sobre la base del juego como una herramienta metodológica acorde con las necesidades en las diferentes edades del continuo educativo en el sistema educativo, teniendo como propósito fundamental la expresión espontánea de emociones, sentimientos, actitudes y conductas que fortalezcan las relaciones entre el estudiantado. Asimismo, se explora la expresión corporal como una forma de desarrollar y ampliar la comunicación, entendiendo el cuerpo como una herramienta de expresividad, manifestación de la motricidad a través del gesto y el movimiento.

Fortalecimiento de procedimientos anatómo-funcionales para potenciar la efectividad del organismo: Se enfatiza en potenciar las facultades y propiedades del organismo, fundamentalmente en aquellas donde es factible la flexibilidad, elasticidad y plasticidad de movimientos, así como el control y dominio de los segmentos corporales pares del organismo, como es la bilateralidad y la activación física y mental, 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 con Desarrollo Corporal, y también por otros contenidos que son afines e importantes en el aprendizaje integral, específicamente para complementar la formación de hábitos de vida saludable y aprendizajes del estudiantado, conformando 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 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; en este sentido, se invita a los docentes responsables de impartir esta asignatura a que integren acciones que se orienten al aprendizaje y a la retroalimentación, y 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 parte del 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.

Orientaciones didáctico-metodológicas

La concreción de los aprendizajes necesita de estrategias didáctico-metodológicas que sean acordes con las realidades, necesidades e intereses del estudiantado. Estas deben ser compatibles con la naturaleza del conocimiento y experiencias o situaciones de aprendizaje que se planifiquen para construir las competencias

requeridas en los perfiles de egreso, además de ser afines con los recursos y las condiciones con las que se cuenta. Asimismo, lo fundamental y básico que debe considerarse es el protagonismo que debe tener cada estudiante para que construya el conocimiento y gestione el desarrollo de capacidades y habilidades respecto a las propuestas de participación en los procesos educativos.

En Desarrollo Corporal es importante que se parta del dominio y discernimiento de información para aplicar, desarrollar e integrar una serie de procesos neurofisiológicos que se prepresentan como habilidades y experiencias de aprendizaje individual y grupal. De esta manera se desarrollan condiciones y habilidades que van a propiciar las competencias necesarias para resolver situaciones de la vida cotidiana de la mejor manera.

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 el 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 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 compromisos, aspectos necesarios para desarrollar las actividades de la sesión.

- **Apropiación de los aprendizajes:** En esta fase se ofrecen actividades didácticas que estimulan el involucramiento directo de determinadas áreas del organismo, así como la participación del sistema locomotor, generando las respuestas fisio-motoras 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, buscando al mismo tiempo la adaptación y experimentación por parte del estudiante respecto a las habilidades implicadas, generando seguridad en sí mismo, autonomía y autoconocimiento de sus propias posibilidades motrices.

- **Aplicación de los aprendizajes:** Esta fase comprende actividades didácticas en donde el estudiantado pueda experimentar de forma concreta la aplicación de 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 ha 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 de Desarrollo Corporal

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. También, comprende elementos del desarrollo perceptivo-motriz integrando lo cognoscitivo, socioafectivo y 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.

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.

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 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 de 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 que el estudiantado tiene disposición anatómica y fisiológicas en su desarrollo para fortalecerlas y coadyuvar a un desarrollo armonioso e integral, favoreciendo a la vez a una salud preventiva favorables 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 u otros implementos, 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.

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*: rubrica, lista de cotejo, escala de valoraciones, anecdotario u otro que se considere pertinente y eficaz. También, deben tenerse en cuenta las orientaciones sobre evaluación planteadas en el programa de estudio.

Programación anual de cuarto grado de Desarrollo Corporal

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 confianza	6 lecciones 20 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Conozco mi imagen corporal Sesiones 1- 4	Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.	Participación propositiva y creativa en juegos motores y otras actividades físicas grupales.	1.1 Demuestra una valoración positiva de la autoimagen al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.
Lección 2: Manipulo implementos deportivos Sesiones 5- 8	El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.	Experimentación de acciones como correr con los brazos cruzados al frente, saltar con los brazos cruzados al frente, lanzar pelotas con uno de los brazos manteniendo los pies juntos y sin girar el tronco, caminar con los ojos vendados, entre otros.	1.2 Argumenta con ejemplos el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.
Lección 3: Conozco mi respiración Sesiones 9- 11	La respiración en la ejercitación física. Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo. La hidratación y su función vital en condiciones activas y sedentarias.	Ejecución y regulación consciente de la respiración al realizar esfuerzos físicos de corta, media y larga duración. Hidratación antes, durante y después de realizar actividad física. Higiene corporal después de realizar actividad física.	1.3 Argumenta sobre la relación y los beneficios de la respiración, la sudoración y la hidratación para la salud y funcionalidad del organismo durante la ejercitación física.
Lección 4: Aprendo a correr Sesiones 12 y 13	La técnica de la carrera.	Establecimiento del ritmo en carreras de mediana y larga distancia, según la capacidad individual. Oscilación voluntaria y controlada de brazos y elevación adecuada de las piernas en la carrera, como base de impulso y estabilidad.	1.4 Regula la cadencia de la velocidad en carreras de corta y mediana distancia, enfatizando en la técnica.
Lección 5: Mi flexibilidad corporal Sesiones 14-17	Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.	Desarrollo de la flexibilidad de tronco y extremidades, identificando la incidencia de factores endógenos (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud) y exógenos (hora del día y temperatura ambiente).	1.5 Demuestra flexibilidad en acciones físicas que impliquen la flexión del tronco y de las extremidades, teniendo en cuenta factores endógenos y exógenos.

Lección 6: Protejo mi columna vertebral Sesiones 18- 20	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.	• Control de la zona lumbar manteniendo la postura correcta y apoyando oportuna y debidamente con otros segmentos corporales al levantar y cargar objetos pesados durante la ejercitación física, al realizar tareas cotidianas y en posturas de pie y sentado.	1.6 Protege la columna vertebral al realizar acciones físicas o mantener posturas en períodos prolongados, adoptando posturas que previenen lesiones o espasmos musculares.
--	--	---	--

Segundo trimestre (mayo-julio)	Unidad 2	Me muevo con agilidad	6 lecciones 18 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Reacciono eficazmente Sesiones 1- 3	Respuesta motora	Prácticas sobre la rapidez de reacción en actividades de cachar, correr, sujetar, saltar y otras acciones físicas de orientación y protección.	2.1 Reacciona con rapidez y secuencialidad ante estímulos diversos, manifestando orientación en la acción motriz.
Lección 2: Conozco mi entorno Sesiones 4 y 5	Puntos cardinales u otra referencia para orientarse.	Orientación en el espacio para ejecutar agrupaciones, giros, saltos, carreras de diferente forma y coreografías, en relación con un espacio y secuencias motoras sugeridas.	2.2 Manifiesta orientación en el espacio al desplazarse y ejecutar otras acciones motoras de forma individual y en grupo, en un espacio sugerido.
Lección 3: Controlo mi equilibrio Sesiones 6- 9	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.	Ejecución controlada de diversas acciones motrices que generan desequilibrio o equilibrio, manipulando objetos e implementos. Desplazamiento sobre superficies reducidas y a diferentes alturas.	2.3 Manifiesta equilibrio y control de su cuerpo al realizar acciones motoras diversas que generan desequilibrio corporal, ajustando los segmentos corporales en la ejecución.
Lección 4: Coordino mis movimientos Sesiones 10, 11 y 12	La disociación motriz. Importancia.	Realización de malabarismos con dos o más implementos. Ejecución simultánea de acciones distintas entre sus extremidades superiores.	2.4 Demuestra control y coordinación de movimientos con sus extremidades superiores al manipular, de forma simultánea, implementos u objetos en general.
Lección 5: Demuestro mi agilidad Sesiones 13, 14 y 15	La agilidad. Componentes.	Realización de una secuencia con diferentes acciones que incluyan rapidez, fuerza explosiva, flexibilidad, habilidad para superar obstáculos, entre otras, en el menor tiempo posible para cada participante. Desplazamientos rápidos en espacios amplios y reducidos, manipulando objetos en acciones individuales y grupales.	2.5 Demuestra agilidad al moverse en diversas circunstancias, con y sin implementos deportivos.

Lección 6: Desarrollo mi fuerza corporal Sesiones 16, 17 y 18	Fuerza de resistencia. Características..	Ejecución de acciones físicas utilizando su propio peso corporal en situaciones estáticas y con desplazamientos. Levantamiento y traslado de objetos de diferentes tamaños y pesos en situaciones individuales y colectivas, aplicando medidas de prevención.	2.6 Manifiesta resistencia en la fuerza al ejecutar acciones motoras con las extremidades y el tronco, utilizando el peso corporal.
--	--	---	--

Tercer trimestre (agosto- octubre)	Unidad 3	Me comunico con mi cuerpo	5 lecciones 14 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Me muevo con ritmo Sesiones 1, 2 y 3	Elementos del ritmo. La coreografía.	Ejecución de pasos básicos de una coreografía sencilla. Práctica de una coreografía sencilla donde se manifiesta la coordinación de desplazamientos en grupo.	3.1 Manifiesta ritmo al desplazarse siguiendo una coreografía, coordinando tiempos y movimientos sencillos.
Lección 2: Aprendo a lanzar, golpear y cachar Sesiones 4, 5 y 6	Técnica de lanzamientos en diferentes distancias. Técnica de cachar pelotas. Técnicas para el manejo de raquetas en diferentes deportes.	Práctica de las técnicas de lanzamientos de pelotas en distancias cortas, medias y largas. Aplicación de las técnicas para golpear pelotas u otros implementos con raquetas o palos. Práctica de las técnicas de cachar pelotas grandes y pequeñas a diferentes distancias y altura con relación al cuerpo.	3.2 Aplica la técnica respectiva al cachar y lanzar pelotas, en el manejo de raquetas para golpear pelotas u otros implementos en diferentes situaciones.
Lección 3: Controlo el rebote y conducción de pelotas Sesiones 7, 8 y 9	El <i>dribling</i> en el baloncesto.	Control al rebotar pelotas en acciones de desplazamiento (superando rivales y obstáculos) en espacios amplios y reducidos Adaptación del rebote en correspondencia a las exigencias de la actividad y en acciones con progresiva complejidad.	3.3 Manifiesta agilidad al rebotar pelotas superando rivales y obstáculos en espacios amplios y reducidos.
Lección 4: Recepción, conducción y pateo de balón Sesiones 10, 11 y 12	Técnica para la conducción de balones, la recepción, el control y el tiro con el balón de fútbol.	Control y conducción de pelotas con cambios de dirección en espacios reducidos. Control y conducción con cambios de ritmo en diferentes distancias. Aplicación de pateo y recepción en actividades colaborativas y en la resolución de tareas motrices.	3.4 Controla las recepciones, conducción y tiro de balones con los pies, aplicando cambios de dirección y ritmo en actividades individuales y colectivas.
Lección 5: Me expreso corporalmente Sesiones 13 y 14	La expresión a través de la postura y el movimiento. La carga emocional que se proyecta con los gestos y movimientos.	Integración de los elementos de la expresión corporal con representaciones corporales de la cotidianidad..	3.5 Demuestra dominio y seguridad al representar con gestos y movimientos aspectos de la cotidianidad de forma individual.

UNIDAD 1

Me muevo con seguridad y confianza

Competencia de la unidad 1

- Relacionar la flexibilidad corporal con la ejecución óptima de la técnica de la carrera, experimentando la cadencia de la velocidad y el ritmo de la respiración e hidratación en carreras de media y larga duración.
- Argumentar sobre la condición particular de la menstruación en cada mujer y la disposición para integrarse a actividades físicas, y la sudoración como mecanismo natural que favorece la protección y el desempeño del organismo al realizar actividad física.
- Demostrar seguridad al relacionarse y hablar de sí mismo, participando activamente en actividades físicas que demanden el dominio de habilidades de lanzamientos, cachar y golpear pelotas con bates y raquetas.



2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de cuarto grado tanto con el grado anterior (tercero grado) como con el grado próximo (quinto grado); además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de cuarto 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.

Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
La percepción global y segmentaria del cuerpo y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo.	Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.	- Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal: - Físicos (anatómicos) - Fisiológicos (funcionales) - Psicológicos (socioemocionales)
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.	- El organismo humano como una unidad indivisible. - Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.
- Tipos y función 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.	- La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada. - Procesos de digestión de los alimentos con participación de la sangre. - La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física. - Adopción de posturas saludables permanentemente.
La respiración diafragmática.	La respiración en la ejercitación física. Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.	- La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico. - Incremento de la frecuencia cardíaca. - Incremento del flujo sanguíneo.
- Funciones del movimiento alternado de brazos al caminar y correr. - Postura, movimientos y apoyos al caminar y correr.	La técnica de la carrera.	Técnica de la carrera.
- La articulación corporal: - nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.	Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.	- Factores de riesgo del golpe de calor: - Temperatura ambiente - Intensidad de la actividad - Nivel de hidratación - Ropa y calzado - Condición física - Signos y síntomas del golpe de calor.
- Importancia de proteger la columna vertebral al adoptar posturas dinámicas para cazar 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.	La columna vertebral: estructura y funciones.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.1 Demuestra una valoración positiva de la autoimagen al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.

Contenido conceptual:

- Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.

Lección 1

Conozco mi imagen corporal

Sesión 01

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.

Materiales

- Vejigas
- Conos para delimitar el espacio

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿qué es el esquema corporal?, ¿en qué partes se divide el cuerpo? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Soy un muñeco muy divertido» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos, en pares

Haga un repaso de las partes del cuerpo —incluyendo las partes en que se dividen las extremidades superiores e inferiores— y de las articulaciones principales con el siguiente juego: indíqueles que, en pares y utilizando una vejiga, deben desplazarse libremente por el espacio de trabajo; cuando escuchen mencionar una de las partes del cuerpo, deben movilizarse sosteniendo la vejiga con la parte del cuerpo mencionada (fig. 1). Si se menciona una articulación, deberán detenerse y golpear alternadamente la vejiga con la articulación indicada.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «El espejo en grupo»: en grupos de cinco, uno debe pasar al frente y ejecutar diferentes movimientos y gestos de manera creativa, los cuales deben ser realizados por los demás como si fuesen el reflejo en un espejo (fig. 2). Pasará grupo por grupo a dirigir la actividad, según usted lo indique. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3.



Figura 1



Figura 2

Lo que debemos saber:

El esquema corporal es la representación que tenemos de nuestro propio cuerpo, de las partes que lo componen, de las posibilidades de movimiento y acción, así como de sus diferentes limitaciones. La representación del esquema corporal y la manera en que el cuerpo comienza a relacionarse con el medio ambiente se va construyendo poco a poco mediante un proceso de ensayo y error.

Puntos de atención:

- Observe que en la actividad del espejo los movimientos sean replicados por los demás como se vería en un espejo.
- Recalque lo importante de trabajar en un sitio aseado y utilizar ropa y zapatos adecuados para las prácticas físicas.

Criterios de evaluación:

- Designa las diferentes partes del cuerpo con el nombre correcto.
- Muestra creatividad y soltura en sus participaciones.
- Realiza los movimientos de manera suave para facilitar el trabajo de su grupo.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.1 Demuestra una valoración positiva de la autoimagen al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.

Contenido conceptual:

- Relación de la percepción de la autoimagen, el auto-concepto y la ejercitación física.

Lección 1

Conozco mi imagen corporal

Sesión 02

Eje transversal

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

Materiales

- Diferentes objetos (pelotas, aros, cuerdas, burbujas, cajas, etc.)
- Globos
- Aparato reproductor de música



Figura 1

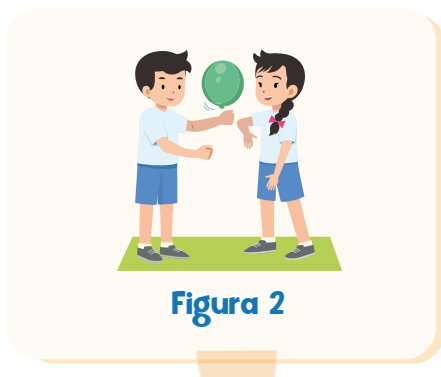


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En grupos

Inicie preguntando: ¿qué es la conciencia corporal?, ¿qué beneficios hay en tener conciencia de nuestro propio cuerpo? Complemente con sus aportes y auxíliese del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente desarrolle el juego «Voltear las burbujas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Coloque dispersos en todo el espacio una cantidad de diferentes implementos (pelotas, aros, burbujas, cajas, cuerdas, etc.). Indique a sus estudiantes que deben desplazarse con libertad y en todas direcciones sin tocar los objetos. Al escuchar una consigna (mano derecha, pie izquierdo, rodillas, codos, cabeza, etc.), deberán ir rápidamente a tocar uno de los objetos utilizando la parte del cuerpo que se mencionó (fig.1). Es permitido que varios toquen un mismo implemento. A la señal vuelven a desplazarse y se repite la actividad. Quite cada vez un implemento hasta dejar los menos posible y que los estudiantes logren completar la actividad.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Lleve a cabo la actividad «Que no caiga el globo». En pares, utilizando un globo, los estudiantes deben golpearlo una vez cada uno alternándose, de tal manera que no caiga al suelo. Los golpes deberán hacerse con la parte del cuerpo que se les indique, cambiándola cada cierto tiempo (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

La toma de conciencia del propio cuerpo estimula el desarrollo cognitivo (gestionar la información), físico y motor (reconocimiento de las partes del cuerpo).

Puntos de atención:

- Esté pendiente de que utilicen la articulación indicada y respeten a sus compañeros.
- Enfatice en la hidratación.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la parte del cuerpo a utilizar en diferentes ejercicios.
- Sigue las indicaciones dadas para realizar las actividades.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- II** Demuestra una valoración positiva de la autoimagen al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.

Contenido conceptual:

- Relación de la percepción de la autoimagen, el auto-concepto y la ejercitación física.

Lección 1

Conozco mi imagen corporal

Sesión 03

Eje transversal

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

Materiales

- Tiza
- Conos

1 Activación mental y corporal



En tríos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué significa tomar conciencia de su propio cuerpo? Ejemplifique la toma de conciencia en diferentes situaciones auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber* y de sus propios conocimientos. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente ejecute el juego «Las casas y las ardillas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

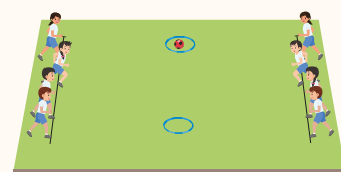


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares, en equipos

Los participantes deben formar pares y escoger una parte del cuerpo, luego formarán dos filas de manera paralela y separadas unos 10 metros. Cada par debe quedar frente a frente. En medio se colocan dos aros separados por 6 metros y, en un aro, una pelota (fig. 1). Cuando se mencione una parte del cuerpo, la pareja que corresponda deberá correr y, utilizando la parte del cuerpo mencionada, trasladar la pelota hacia el otro aro y regresar.

Forme grupos de cuatro o cinco integrantes. Luego, mencione un número, letra o figura, y cada grupo tratará de formarlo utilizando sus cuerpos (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la actividad «Cuento motor». En grupos de cinco, los estudiantes crean un cuento motor en el que incluyan movimientos de las partes del cuerpo de manera creativa en una situación elegida por ellos (fig. 3). Inicia uno a narrar el cuento y los demás lo dramatizan; a la señal que usted brinde, cambiará el narrador.

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



Figura 3

Lo que debemos saber:

El niño toma conciencia de su propio cuerpo conociendo su efecto en el espacio y en su interacción con los demás. Es decir, los menores ya son conscientes de sus movimientos y sus efectos.

Puntos de atención:

- Involúcrese con los estudiantes para crear un ambiente de confianza.
- Mencione lo necesaria e importante que es la activación corporal antes de una práctica física.

Criterios de evaluación:

- Narra su parte del cuento motor con mucha imaginación y creatividad.
- Participa con entusiasmo, buena actitud y coherencia.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- II Demuestra una valoración positiva de la autoimagen al participar en diversas actividades físicas grupales, manifestando aceptación de sí mismo y sus capacidades.

Contenido conceptual:

- Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física.

Lección 1

Conociendo mi imagen corporal

Sesión 04

Eje transversal

- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Materiales

- Colchonetas
- Conos

1 Activación mental y corporal



En círculo

Comience explicando los componentes que influyen en la construcción del esquema corporal. Luego ejemplifique cómo cada uno de ellos participa en el desarrollo del esquema corporal; apóyese del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), luego lleve a cabo el juego «El gato y el ratón» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Forme equipos de cuatro para que realicen la actividad «Traslado de una colchoneta»: cada grupo debe colocarse alrededor de una colchoneta ubicada en el suelo y, a la señal, deben colocarla sobre sus cabezas sin utilizar las manos, trabajando en equipo y de manera creativa (fig. 1). Si se les cae durante el traslado, desde ese lugar deben volver a colocarse la colchoneta en las cabezas y continuar con el recorrido, que será de 8 metros ida y regreso. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Traslado de pelotas»: en pares y utilizando dos batones largos deben trasladar dos o tres pelotas de plástico que se encuentran dentro de un aro hacia otro, ubicado a 5 metros de separación. En el traslado la pelota no debe tocar el suelo (fig. 2). Si se les cae, deben regresar al inicio e intentarlo nuevamente. **Vuelta a la calma:** Ejecute una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Una vez que se tiene conciencia del esquema corporal, los niños serán capaces de ajustar sus acciones a sus propósitos y deseos. Los componentes que influyen en la construcción de dicho esquema son la percepción, los movimientos, el desarrollo cognitivo y el lenguaje.

Puntos de atención:

- Explique la dinámica y objetivo de los juegos cooperativos.
- Enfatice lo importante de realizar una buena activación mental y corporal al inicio de cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Respeta las normas establecidos en las actividades.
- Se esmera por aportar en el trabajo de pares y de grupos.

Figura 1

Figura 2



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.2** Argumenta con ejemplos el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.

Contenido conceptual:

- El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.

Lección 2

Manipulo implementos deportivos

Sesión 05

Eje transversal

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

- Materiales**
- Palos de escoba
 - Pelotas
 - Conos

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte: ¿qué es manipular implementos deportivos?, ¿qué tipo de acciones se pueden realizar en la manipulación de estos implementos? Explique las diferentes acciones auxiliándose del apartado Lo que debemos saber y del anexo de soporte. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2) y posteriormente realice el juego «Cortahilos» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice cinco o seis grupos en columnas para realizar la siguiente actividad: los estudiantes colocarán un batón largo (palo de escoba) de forma vertical en el suelo, al frente, y lo balancearán hacia los lados (fig. 1). Iniciarán con las manos cerca del cuerpo y alejarlas poco a poco hasta llegar lo más cerca del suelo. Explíqueles cómo tomar el batón de forma horizontal: con ambas manos separadas a lo ancho de los hombros. Deben levantar las manos sobre la cabeza, soltar el batón e inmediatamente volver a agarrarlo a la altura de la cintura (fig. 2). Repetirlo varias veces. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Atrapando la pelota». Se enfrentan dos equipos, los cuales, utilizando una pelota, deben hacerse pases entre ellos y acercarse lo más posible a su compañero ubicado al otro lado dentro de un aro (fig. 3). El objetivo es lanzarle la pelota y que este la atrape sin salirse del aro, mientras el equipo contrario lo trata de evitar. El equipo que defiende debe respetar la zona de un metro del aro contrario. **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.



Figura 1

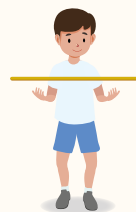


Figura 2



Figura 3

Lo que debemos saber:

La manipulación de implementos deportivos se refiere a las acciones corporales que se realizan con las manos o con cualquier otra parte del cuerpo.

Puntos de atención:

- Enfatice en el control de los implementos utilizados.
- Explique las funciones del sudor.

Criterios de evaluación:

- Practica el juego limpio, respetando a sus compañeros.
- Respeto las normas del juego.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- I.2** Argumenta con ejemplos el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.

Contenido conceptual:

- El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.

Lección 2

Manipulo implementos deportivos

Sesión 06

Eje transversal

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

Materiales

- Palos de escoba
- Pelotas
- Conos

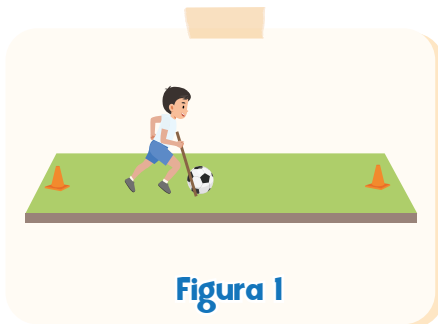


Figura 1

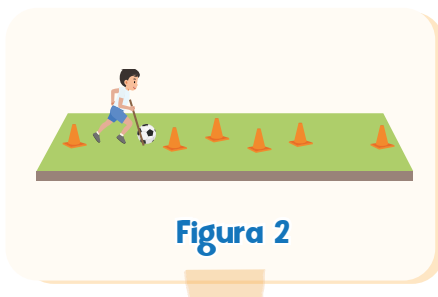


Figura 2

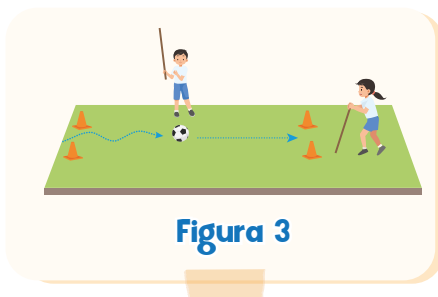


Figura 3

1 Activación mental y corporal



Equipos en columnas

Comience preguntando: ¿conocen algunos juegos populares donde se manipule algún implemento deportivo? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Columnas locas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice a los estudiantes en pequeños grupos y en columnas enfrentadas a 10 metros de distancia, para realizar las siguientes actividades:

- Utilizando un batón largo deben trasladar una pelota golpeándola de lado a lado hasta la columna de enfrente (fig. 1), detenerla con el batón, entregar el batón al siguiente y colocarse al final de esa columna y así sucesivamente.
- Trasladando la pelota de la misma manera, conducirla realizando el recorrido en zigzag en los conos ubicados en línea recta en medio del recorrido (fig. 2), entregar la pelota al compañero que está esperando, entregar el batón al siguiente para que éste realice lo mismo y ubicarse al final de la columna.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Conduzco y golpeo». Coloque dos conos al inicio de cada columna, separados por unos 50 centímetros; cada estudiante debe trasladar la pelota hasta el centro y golpearla con el batón, ahí detenerla y golpearla para hacerla pasar entre los conos ubicados al otro lado (fig. 3). Luego pasa el batón al compañero y se ubica al final de ese grupo. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Las actividades físicas con implementos pueden ser más o menos intensas. Con este tipo de actividades se puede incidir en el desarrollo de habilidades y destrezas de los estudiantes.

Puntos de atención:

- Insista en el respeto a la forma particular que cada estudiante tiene de ejecutar las tareas físicas.
- Orienta el desarrollo de la bilateralidad.

Criterios de evaluación:

- Controla la pelota en todo momento golpeándola con el batón.
- Realiza los golpes con dirección al objetivo.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.2** Argumenta con ejemplos el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.

Contenido conceptual:

- El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.

Lección 2

Manipulo implementos deportivos

Sesión 07

Eje transversal

- Protocolo PRICE como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.

Materiales

- Aros
- Conos

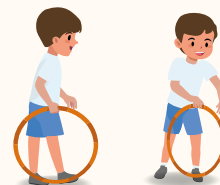
1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿qué tipo de implementos han manipulado ustedes?, ¿en cuáles deportes es necesario manipular implementos deportivos? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «A casita, que llueve» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

Figura 1 - 2



2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a los estudiantes en cinco columnas para que cada uno realice las siguientes actividades:

- En un tramo de 10 metros, rodar un aro con la mano ida y vuelta. Repetir y cambiar de mano, y luego hacerlo a mayor velocidad (fig. 1).
- Tomar el aro con ambas manos al frente de manera vertical, dejarlo caer y, al rebote, tomarlo nuevamente. Efectuarlo varias veces (fig. 2).
- Colocar un aro parado y girarlo sobre su propio eje utilizando los dedos de la mano, luego caminar alrededor del aro mientras lo gira (fig. 3).
- Vea actividades adicionales en el anexo 4.

Figura 3



3 Aplicación de los aprendizajes

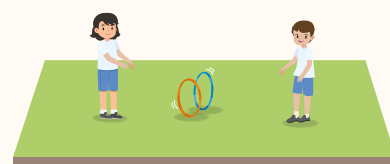


En pares

Desarrolle la actividad «Manipulando el aro». Para ello, proporcione un aro a cada par y solicite que realicen al menos tres actividades involucrando la manipulación del aro de manera creativa (fig. 4).

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

Figura 4



Lo que debemos saber:

Los deportes y juegos con implementos son una modalidad en la que el uso de materiales es rico en variedad, siendo de muy diversos tipos. Son elementos educativos de gran valor.

Puntos de atención:

- Explique que el protocolo PRICE es un proceso de cinco pasos. PRICE son las siglas en inglés de *proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar*.

Criterios de evaluación:

- Muestra disfrute al realizar las diferentes actividades.
- Aporta con buena actitud en las actividades en pares.
- Controla adecuadamente el aro.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.2** Argumenta con ejemplos el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional, compuesto por diferentes segmentos complementarios.

Contenido conceptual:

- El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.

Lección 2

Manipulo implementos deportivos

Sesión 08

Eje transversal

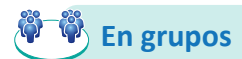
- Aseo en el lugar de las prácticas.
- La hidratación y deshidratación, y sus implicaciones en el organismo (golpe de calor y atención primaria).

Materiales : Pelotas plásticas • Aros
• conos



Figura 1

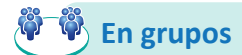
1 Activación mental y corporal



En grupos

Pregunte a sus estudiantes: ¿en qué deportes se manipulan pelotas?, ¿qué acciones se realizan en algunos deportes para manipular la pelota? Complemente con sus aportes con base en la experiencia. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), enseguida lleve a cabo el juego «Balón sentado» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice a los estudiantes en cinco grupos y fórmelos en columnas. Pida que trasladen una pelota de plástico mediana, llevándola con un cono (tipo sorbete) ida y vuelta una distancia de 8 a 10 m., repetir a diferentes velocidades y desplazamientos. (fig. 1).

Repita la actividad anterior, pero lanzando la pelota y cachándola de nuevo solo utilizando el cono. Varíe la altura de la pelota al lanzarla (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En tríos

Realice la actividad «Pasa la pelota por el aro»: organice a los estudiantes en tríos y coloque a uno en medio sosteniendo un aro con ambas manos de manera vertical sobre su cabeza. Los otros dos deben lanzar y recibir la pelota tratando de que pase dentro del aro (fig. 3). Cada cierto número de lanzamientos cambie al estudiante del centro.

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

Lo que debemos saber:

Los objetos que se pueden utilizar en las actividades de manipulación pueden ser muy variados: los convencionales-recreativos, que ya se están empezando a comercializar; los no convencionales, que se pueden utilizar para estos fines; y los de tipo convencional-deportivo, adaptados a estas actividades.

Puntos de atención:

- Haga hincapié en mantener el lugar de la clase aseado.
- Explique algunos beneficios de una adecuada hidratación: mantener un nivel saludable tanto en el plano físico como en el mental, básico para eliminar toxinas y productos de desecho, y retrasar la fatiga.

Criterios de evaluación:

- Realiza las recepciones y lanzamientos con seguridad.
- Muestra esmero para ejecutar las actividades de la mejor manera.
- Muestra dominio al manipular la pelota con el cono.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- I.3** Argumenta sobre la relación y los beneficios de la respiración, la sudoración y la hidratación para la salud y funcionalidad del organismo durante la ejercitación física.

Contenido conceptual:

- La respiración en la ejercitación física.
- Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.

Lección 3

Conociendo mi respiración

Sesión 09

Eje transversal

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

Materiales

- Conos
- Pelotas plásticas

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿para qué nos sirve la respiración?, ¿cuáles son las fases de la respiración? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Elija y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La cadena corta» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

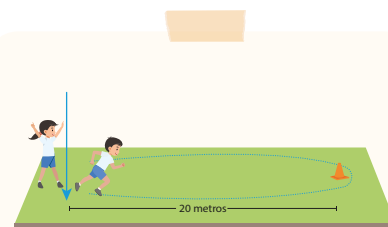


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a los estudiantes en cinco o seis equipos y pida que formen columnas. Coloque un cono frente a cada columna a 20 metros (m) de distancia de la línea de inicio. Indíqueles que realizarán una carrera de relevo: deben rodear el cono y al regreso dar el relevo chocando las palmas de la mano izquierda (fig. 1). Verifique la respiración después de la carrera de 40 m. Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Verificando mi frecuencia respiratoria»: de manera individual cada estudiante deberá contar sus respiraciones en 20 segundos y luego realizarán 20 jumping jacks en 20 segundos (marque el ritmo en que realizarán el ejercicio). Al finalizar, pida que cuenten de nuevo la frecuencia respiratoria en 20 segundos y verifiquen el incremento después de un esfuerzo físico (fig.2).

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

Lo que debemos saber:

La respiración consta de dos fases bien definidas: inspiración y espiración. Durante la inspiración el aire entra en el organismo por la nariz —que es lo más conveniente— o por la boca. Existen dos músculos inspiradores principales: el diafragma —que se contrae y se desplaza hacia abajo— y los intercostales externos, que elevan las costillas.

Puntos de atención:

- Después de cada esfuerzo, verificar y analizar el comportamiento del ritmo respiratorio y el tiempo que toma para su recuperación.
- Mencione que utilicen vestimenta adecuada para evitar lesiones y dar a ambos géneros igualdad de participación.

Criterios de evaluación:

- Toma su frecuencia respiratoria adecuadamente.
- Realiza los jumping jacks según la demostración dada.
- Realiza la actividad en el tiempo estipulado.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- I.3** Argumenta sobre la relación y los beneficios de la respiración, la sudoración y la hidratación para la salud y funcionalidad del organismo durante la ejercitación física.

Contenido conceptual:

- La respiración en la ejercitación física.
- Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.

Lección 3

Conozco mi respiración

Sesión 10

Eje transversal

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

Materiales : Conos
Saltacuerdas

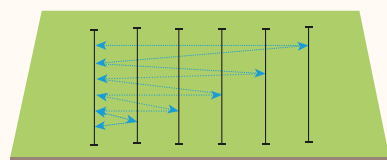


Figura 1

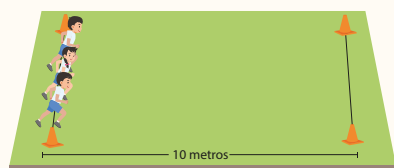


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿por qué es importante la respiración durante la actividad física?, ¿por qué aumenta la frecuencia respiratoria al realizar un esfuerzo físico? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «El cazador y cazados» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a los estudiantes en cinco o seis columnas y dirija un trabajo de parilla marcando cinco puntos a 2 m de distancia cada uno (fig. 1). Cada estudiante debe correr a la mayor velocidad posible: inicia detrás de la línea de salida, corre hacia el primer punto ubicado a 2 m, toca la línea y regresa a tocar la línea de inicio; luego corre hacia el segundo punto a 4 m de la línea de salida y repite la acción hasta completar los cinco puntos. Después le toca al siguiente de cada columna, y así sucesivamente. Recuerde verificar la frecuencia respiratoria tanto antes de iniciar la actividad como al finalizar. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Carrera continua». Para ello, diseñe un recorrido de 10 m en el espacio disponible. En pequeños grupos, los estudiantes correrán la mayor distancia en 2 minutos. Asigne un par a cada uno para que les cuente los trayectos completos recorridos en ese tiempo. Explíqueles que cada trayecto equivale a 10 metros, por lo que deben agregar un cero al número de trayectos para obtener la distancia recorrida (fig. 2) **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

La respiración durante el ejercicio es esencial ya que gracias al aire que entra al organismo, los músculos consiguen oxigenarse y tener la suficiente energía para realizar los diferentes ejercicios.

Puntos de atención:

- Explique los beneficios de realizar una adecuada activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- Mencione los hábitos de higiene corporal después de una práctica.

Criterios de evaluación:

- Cumple con el tiempo establecido en la actividad.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.3** Argumenta sobre la relación y los beneficios de la respiración, la sudoración y la hidratación para la salud y funcionalidad del organismo durante la ejercitación física.

Contenido conceptual:

- La respiración en la ejercitación física.
- Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo.

Lección 3

Conozco mi respiración

Sesión II

Eje transversal

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

Materiales

- Objetos varios (pelotas, conos, burbujas, botellas, etc.)
- Conos

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿conocen la diferencia entre las actividades de tipo aeróbico y las de tipo anaeróbico?, ¿cuánto es lo más que ustedes han corrido de manera continua? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice seis grupos en columnas para realizar la siguiente actividad en la que inician los primeros de cada grupo, hasta pasar todos.

- Traslado de objetos: ubique en la línea de inicio un aro con cinco objetos (pelotas, conos, burbujas, botellas, etc.) y otro aro vacío a 15 m de distancia. El objetivo es trasladar uno a uno los objetos de un aro al otro en el menor tiempo posible (fig. 1). Cada objeto debe colocarse dentro del aro, sin tirarlo. En un ejercicio llevan los cinco objetos y, en el otro, los traen de regreso.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

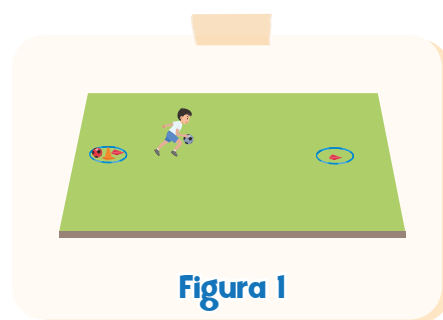


Figura 1

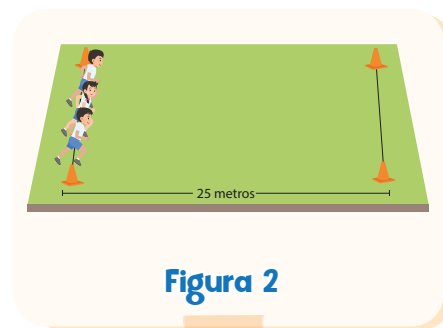


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Correr medio kilómetro». Para ello, diseñe un recorrido de 25 m en el espacio disponible, donde, en pequeños grupos, realizarán 20 recorridos en el menor tiempo posible (fig. 2). Asigne un par a cada uno para que les cuente los 20 recorridos y verifique el tiempo que les tomó completar la actividad.

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

Lo que debemos saber:

Durante un ejercicio anaeróbico, es conveniente realizar la respiración soltando aire al efectuar el esfuerzo y tomando aire durante el descanso.

Puntos de atención:

- Hable sobre los cuidados a tener respecto al proceso digestivo de alimentos y las prácticas físicas.

Criterios de evaluación:

- Cumple con la distancia determinada de 500 metros.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- I.4** Regular y establecer la cadencia de velocidad en carreras cortas y de mediana distancia, enfatizando en la técnica.

Contenido conceptual:

- La técnica de la carrera.

Lección 4

Aprendo a correr

Sesión 12

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

- Tiza
- Conos
- Pelotas plásticas

1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte a sus estudiantes: para ustedes, ¿cuáles son las diferencias entre caminar y correr?, ¿cuál es la postura correcta al correr? Complemente con sus aportes auxiliándose del anexo de soporte correspondiente. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente ejecute el juego «Que no caiga el balón» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice cinco o seis grupos en columnas para realizar la siguiente actividad. Primero, marque una línea de inicio y otra línea paralela a 10 metros; luego, indíqueles que realizarán tres vueltas, ida y regreso, a media velocidad. La primera vuelta la harán caminando; la segunda, trotando; y la tercera, corriendo (fig. 1). Observe a todos los grupos y luego, de manera general, explique algunos errores que se cometen al caminar, trotar y correr. Enfatique en la oscilación y coordinación de brazos (altura y posición). Explique y ejemplifique la forma correcta de hacerlo, demostrando la postura dinámica de brazos, piernas, cadera y cabeza en la carrera.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija la actividad «Pasando el aro». Marque dos líneas en el suelo de manera paralela a 10 metros de distancia. Los seis integrantes se colocan detrás de la línea de inicio. A la señal, el primero corre hasta sobrepasar la otra línea y pasa el cuerpo a través del aro. Suelta el aro y regresa corriendo a tomar a un compañero de la mano para realizar la misma acción, hasta completar la actividad los seis (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Normalmente nadie enseña cuál es la postura correcta al correr, sin embargo, mejorar la postura puede ayudar a correr más rápido y eficientemente.

Puntos de atención:

- Insista en respetar la forma en que sus compañeros trabajan.
- Explique el papel que juega el sudar al hacer ejercicios.

Criterios de evaluación:

- Realiza el recorrido tomado de las manos todo el tiempo.
- Trabaja de manera sincronizada.

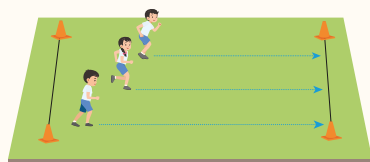


Figura 1

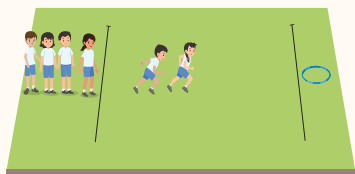


Figura 2



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.4** Regular y establecer la cadencia de velocidad en carreras cortas y de mediana distancia, enfatizando en la técnica.

Contenido conceptual:

- La técnica de la carrera.

Lección 4

Aprendo a correr

Sesión 13

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Menstruación y actividad física.

Materiales

- Conos
- Cronómetro
- Aros

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuáles son los beneficios de correr con una postura adecuada?, ¿qué podemos hacer para mejorar la postura al correr? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado Lo que debemos saber y del anexo de soporte correspondiente. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La mica» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

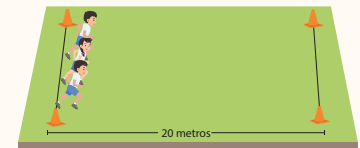


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Explique que las dos formas de mejorar la rapidez son aumentar la frecuencia de zancada e incrementar la amplitud de esta.

Organice a los estudiantes en seis grupos formados en columnas para realizar las siguientes actividades en filas:

-Inicia recorriendo 20 metros ida y vuelta, primero a velocidad media, luego un poco más rápido, y, la tercera vez, lo más rápido posible (fig. 1).

-Realizar una práctica de zancadas tratando de recorrer la distancia de 20 metros con la menor cantidad de zancadas posibles (fig. 2).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Pasando el río sobre las piedras»: en un carril coloque o dibuje con tiza 10 aros en línea recta y a una distancia de un metro entre cada uno, y en otro carril, 10 aros separados a 1.5 metros entre sí. Primero deben recorrer el primer carril, y si lo logran, pasarán en el segundo. La distancia puede variar según la capacidad del grupo. El objetivo es forzar a realizarlo con zancadas amplias (fig. 3).

Vuelta a la calma: Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y concluya con estiramientos musculares.

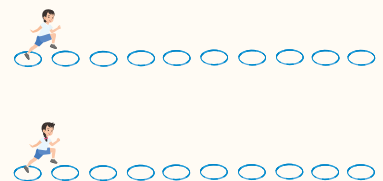


Figura 3

Lo que debemos saber:

Beneficios de una postura adecuada al correr: evitar lesiones, correr de manera más natural, mejora el rendimiento, mayor rapidez y retrasa fatiga.

Puntos de atención:

- Corrija en el momento oportuno la técnica de la carrera.
- Hable sobre los mitos de la menstruación y la actividad física.

Criterios de evaluación:

- Realiza el recorrido en los dos carriles con buena técnica.
- Diferencia las dos técnicas para mejorar la velocidad.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.5** Demuestra flexibilidad en acciones físicas que impliquen la flexión del tronco y de las extremidades, teniendo en cuenta factores endógenos y exógenos.

Contenido conceptual:

- Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.

Lección 5

Mi flexibilidad corporal

Sesión 14

Eje transversal

- Protocolo PRICE como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.

Materiales

- Cronómetro
- Aros
- Cuerdas de 1.5 m

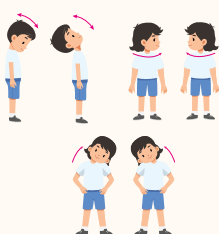


Figura 1



Figura 2

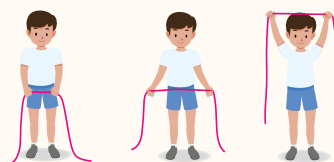


Figura 3

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es flexibilidad? Explique sobre los componentes de la flexibilidad auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La roca» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Realice los siguientes ejercicios sostenidos por 20 segundos y de manera lenta:

- Flexión y extensión del cuello, respirando profundo. Espirar al mover el cuello hacia atrás y expirar al regresar a la posición inicial; luego, moverlo hacia delante.
- Con el mentón ligeramente hundido, girar lentamente la barbilla hacia cada hombro. Espirar durante la rotación.
- Con la cabeza recta, espirar al inclinar la cabeza a un lado e inspirar al regresar, y luego al otro lado (fig. 1).

Realice el juego cooperativo «Pasar el aro» (fig. 2) que aparece en el respectivo anexo de soporte. Dependiendo de la cantidad de estudiantes, haga dos grupos. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Lleve a cabo la actividad «Flexibilidad de hombros»: indíqueles que deben tomar una cuerda con ambas manos, iniciando con 10 cm de separación, con los brazos extendidos en todo momento, y desde el frente pasar los brazos hacia atrás, separando las manos de ser necesario (fig.3). Se mide la distancia final entre los dedos pulgares. Deles dos intentos. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Componentes de la flexibilidad: la movilidad articular, que es el grado de movimiento que tiene una articulación y la elasticidad muscular, que es la capacidad que tiene un músculo para estirarse y volver a su estado natural.

Puntos de atención:

- Indique a los estudiantes que realicen los ejercicios con el mayor de los cuidados para evitar lesiones.
- Recuerde en qué consiste el protocolo PRICE como tratamiento de primeros auxilios.

Criterios de evaluación:

- Sigue las indicaciones al realizar la prueba de flexibilidad de hombros.
- Aporta con entusiasmo en el juego cooperativo.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.5** Demuestra flexibilidad en acciones físicas que impliquen la flexión del tronco y de las extremidades, teniendo en cuenta factores endógenos y exógenos.

Contenido conceptual:

- Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.

Lección 5

Mi flexibilidad corporal

Sesión 15

Eje transversal

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

Materiales

- Banco sueco o similar
- Metro graduado en centímetros

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿recuerdan qué es la flexibilidad?, ¿cuáles creen que son los factores externos que influyen en la flexibilidad? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La cadena semi larga» (ver anexo 1). Concluya con estiramiento muscular.

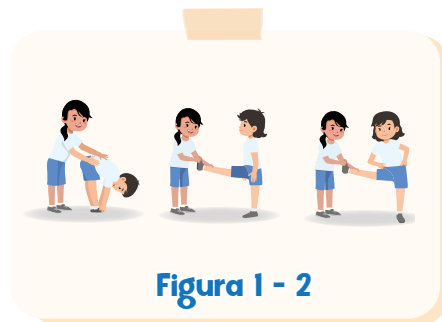


Figura 1 - 2

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Indíqueles que establezcan turnos para que uno ayude y el otro desarrolle los siguientes ejercicios de flexibilidad del tren inferior y tronco:

- Flexión de tronco hacia adelante con presión a media espalda (fig. 1).
- Flexión de pierna al frente y tronco recto, con ayuda para levantar poco a poco la pierna extendida. Luego, levantar al lado la pierna extendida (fig. 2).
- Flexión de tronco sentados; con piernas cerradas y extendidas, bajar el pecho hacia los muslos. Luego, con piernas abiertas, bajar el tronco hacia uno de los muslos, tratando de tomar un tobillo y después el otro (fig. 3).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

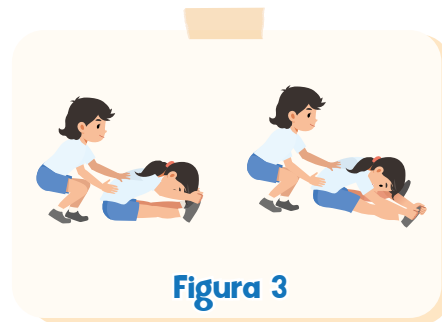


Figura 3

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Flexibilidad de tronco». Sentados en el suelo, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope del banco sueco (que coincide con el punto cero de la escala o metro), los estudiantes deben tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones (fig.4). Vea en el anexo de soporte cómo tomar la medida. **Vuelta a la calma:** Desarrolle una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos

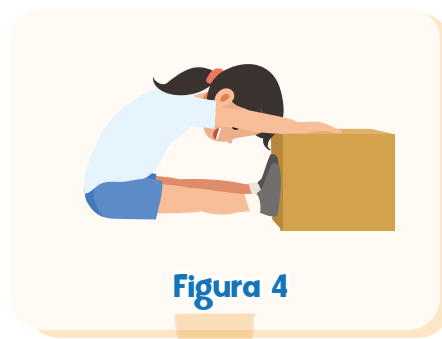


Figura 4

Lo que debemos saber:

Los factores extrínsecos que influyen en la flexibilidad son el sexo, la edad, calentamiento muscular previo, la temperatura ambiental, el cansancio (la fatiga muscular) y la hora del día en que se realiza dicha actividad.

Puntos de atención:

- Insista en los cuidados de la higiene corporal después de realizar una práctica física.
- Hable sobre el valor del respeto y cómo ponerlo en práctica durante la ejecución de tareas físicas.

Criterios de evaluación:

- Se esfuerza por lograr su mejor marca en el test de flexibilidad de tronco.
- Realiza los ejercicios siguiendo y respetando las indicaciones dadas.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- I.5** Demuestra flexibilidad en acciones físicas que impliquen la flexión del tronco y de las extremidades, teniendo en cuenta factores endógenos y exógenos.

Contenido conceptual:

- Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.

Lección 5

Mi flexibilidad corporal

Sesión 16

Eje transversal

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

Materiales • No se requieren materiales.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

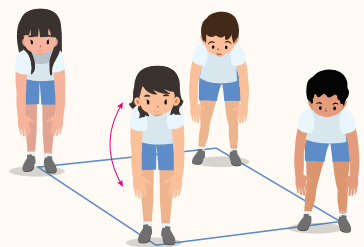


Figura 6

1 Activación mental y corporal

 En grupos

Inicie preguntando: ¿cuáles consideran ustedes que son los factores internos que inciden en la flexibilidad corporal? Explique de manera sencilla cada uno de esos factores. Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2) y posteriormente desarrolle el juego «Quitar la cola al dragón» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes

 Dispersos

Dirija los siguientes ejercicios de flexibilidad que los estudiantes realizarán de manera individual:

- Acostados boca abajo, con las manos apoyadas en el suelo a la altura del ombligo, levantar el pecho lo más posible (fig. 1);
- De la posición final del ejercicio anterior, pasar a sentarse en los tobillos y estirar la espalda lo más posible (fig. 2);
- En cuatro puntos de apoyo con brazos y piernas extendidas, acercar lo más posible manos y pies (fig. 3);
- De pie, realizar estiramiento de muslos (fig. 4);
- De pie, dar una zancada larga y apoyar rodilla del pie de atrás, extender brazos siguiendo la línea del tronco y mantener la posición (fig. 5). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes

 En grupos

Guíe la actividad «Traslado de energía»: en grupos de cuatro, los estudiantes estarán ubicados en forma de diamante, todos de frente hacia una de las esquinas. El de adelante debe realizar diferentes movimientos creativos y de manera lenta, involucrando flexibilidad y estiramiento de los diferentes segmentos corporales; los demás deben realizar los movimientos como si fuesen su sombra. Al girar el cuerpo, el estudiante traslada el liderazgo al compañero que queda adelante (fig. 6). **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo ejercicios de estiramiento muscular.

Lo que debemos saber:

Los factores intrínsecos que influyen en la flexibilidad son la estructura ósea, la masa adiposa, los músculos y sus tendones, tejido conectivo y los ligamentos.

Puntos de atención:

- Explique los beneficios en la vida cotidiana al desarrollar ambos lados del cuerpo.
- Explique el golpe de calor.

Criterios de evaluación:

- Muestra creatividad y soltura al ser el líder en la actividad «Traslado de energía».
- Colabora en el trabajo de equipo.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 15** Demuestra flexibilidad en acciones físicas que impliquen la flexión del tronco y de las extremidades, teniendo en cuenta factores endógenos y exógenos.

Contenido conceptual:

- Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.

Lección 5

Mi flexibilidad corporal

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

- Instrumento para la prueba de flexión profunda.

1 Activación mental y corporal



En grupos

Comience preguntando: ¿qué beneficios proporciona el desarrollo de la flexibilidad?, ¿en qué actividades de la vida cotidiana se manifiesta la necesidad de la flexibilidad? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente dirija el juego «Cuatro esquinas» (ver anexo 1) y finalice con estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle los siguientes ejercicios de flexibilidad del tren inferior:

1. Acostados boca abajo, manos apoyadas en el suelo a la altura del pecho, levantar el pecho lo más posible (fig. 1); 2. Sentados en el suelo, colocar una pierna extendida y la otra flexionada y cruzada para estirar el muslo y la cadera, presionando con el codo contrario y girando el tronco (fig. 2); 3. Puente apoyando hombros y pies en el suelo (fig. 3). 4. Posición medusa, para estirar espalda (fig. 4).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Efectúe la actividad «Prueba de flexión profunda de tronco». Primero, mida la flexibilidad del cuerpo con el instrumento correspondiente. Para ello, el estudiante se debe colocar en cuclillas sobre las marcas señaladas (fig. 5) y pasar las manos por entre las piernas y entre ambos pies, intentando deslizarlas lo más lejos posible por encima de la regla. Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

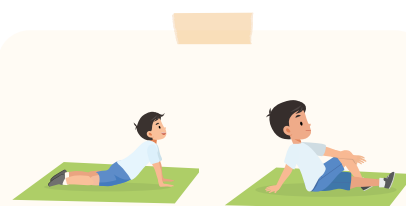


Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

Lo que debemos saber:

Beneficios al trabajar la flexibilidad: prevención de lesiones, aumento de la relajación muscular, mejorar el rendimiento deportivo y mejorar la coordinación neuromuscular.

Puntos de atención:

- Hay que explicar lo necesario que es preparar el cuerpo antes de una práctica física para protegerlo.

Criterios de evaluación:

- Demuestra su flexibilidad corporal realizando de la mejor manera la prueba de flexibilidad aplicada.
- Muestra buena actitud.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.6** Protege la columna vertebral al realizar acciones físicas o mantener posturas en períodos prolongados, adoptando posturas que previenen lesiones o espasmos musculares.

Contenido conceptual:

Medidas de prevención y protección de la columna vertebral:

- Al ejercitarse físicamente.
- Al realizar tareas cotidianas.

Lección 6

Protejo mi columna vertebral

Sesión 18

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

- Aros
- Pelotas plásticas

1 Activación mental y corporal



Dispersos, en pares

Inicie preguntando: ¿saben ustedes cómo está formada la columna vertebral? Explique la estructura de la columna vertebral auxiliándose del anexo de soporte; luego, realice preguntas al respecto para saber si entendieron la explicación. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «La mica en parejas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, en equipos

Dirija los siguientes ejercicios para fortalecer la zona lumbar:

1. Desplazarse en cuadrupedia a lo largo de 4 metros ida y vuelta (fig. 1).
2. Desplazarse en cuadrupedia invertida sobre la misma distancia del ejercicio anterior (fig. 2).
3. En posición de cuatro puntos de apoyo, relajar la columna por 8 segundos y realizar una curvatura hacia arriba; sostener por 8 segundos (fig. 3).
4. Acostarse boca abajo, apoyando las manos a la altura del pecho. Levantar el pecho arqueando la espalda, mantener esa posición por 8 segundos y luego relajar (fig. 4).

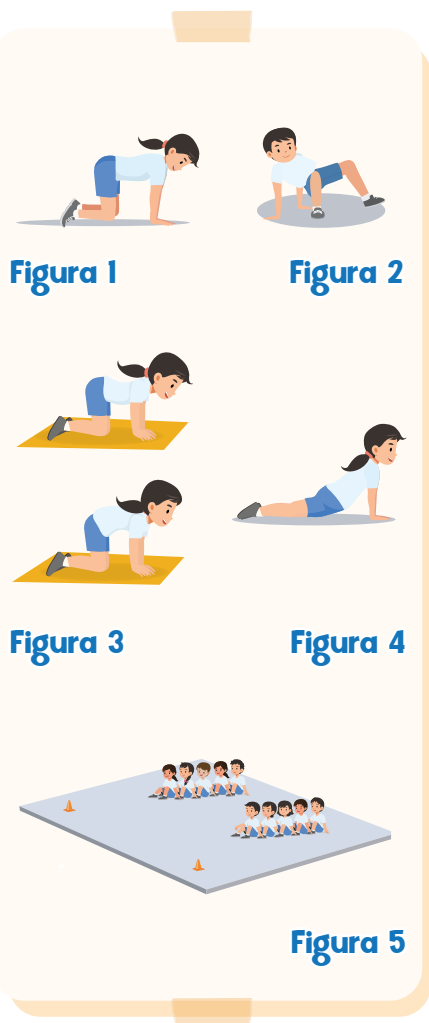
Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos de 5

Desarrolle el juego cooperativo «El gusano»: en equipos de cinco deben colocarse en posición de cuadrupedia invertida, cada uno coloca sus manos sobre los pies del compañero de atrás y el único que apoya las manos en el suelo es el último. Desde la línea de inicio deben recorrer la mayor distancia posible sin soltarse durante un tiempo determinado (fig. 5). **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y concluya con estiramientos musculares.



Lo que debemos saber:

Los músculos abdominales, lumbares, pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna, conviene protegerla muy bien, para evitar problemas.

Puntos de atención:

- Explique claramente las indicaciones del juego cooperativo.
- Enfatique en la igualdad para todos al ejecutar tareas físicas.

Criterios de evaluación:

- Cuida la buena postura en las actividades de fortalecimiento lumbar.
- Muestra buena actitud en el juego cooperativo.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- 1.6** Protege la columna vertebral al realizar acciones físicas o mantener posturas en períodos prolongados, adoptando posturas que previenen lesiones o espasmos musculares.

Contenido conceptual:

Medidas de prevención y protección de la columna vertebral:

- Al levantar y cargar objetos pesados.
- En posturas de pie y sentado.

Lección 6

Cuido de todas las partes de mi cuerpo

Sesión 19

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Menstruación y actividad física.

Materiales • Cartones para realizar los ejercicios.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿cuáles funciones de la columna vertebral conocen? Explique las funciones auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Pregunte: ¿cuál de las funciones de la columna vertebral les parece más importante? Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Globo perolo» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Dirija una práctica sobre las posturas correctas al estar de pie:

1. Mantenerse derecho y estirado con los hombros hacia atrás.
2. Mantener la cabeza bien nivelada y alineada con el cuerpo.
3. Contraer el abdomen hacia adentro.
4. Mantener los pies separados a la misma distancia que hay entre los hombros.
5. No bloquear las rodillas.
6. Apoyar el peso principalmente en la parte delantera de la planta de los pies.
7. Dejar que las manos cuelguen a los lados de manera natural (fig. 1).

Para más información de otras posturas correctas como sentado (Fig. 2) y levantar objetos pesados (Fig. 3), vea actividades en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En tríos

Desarrolle la actividad «Traslado de compañero». En tríos, con pesos similares, dos trasladarán al tercer compañero por un tramo de 6 metros, utilizando una silla formada con los brazos (fig. 4) y la técnica adecuada para no lastimar su columna (flexionando las piernas al subir o bajar al compañero). Luego, deberán cambiar de roles. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

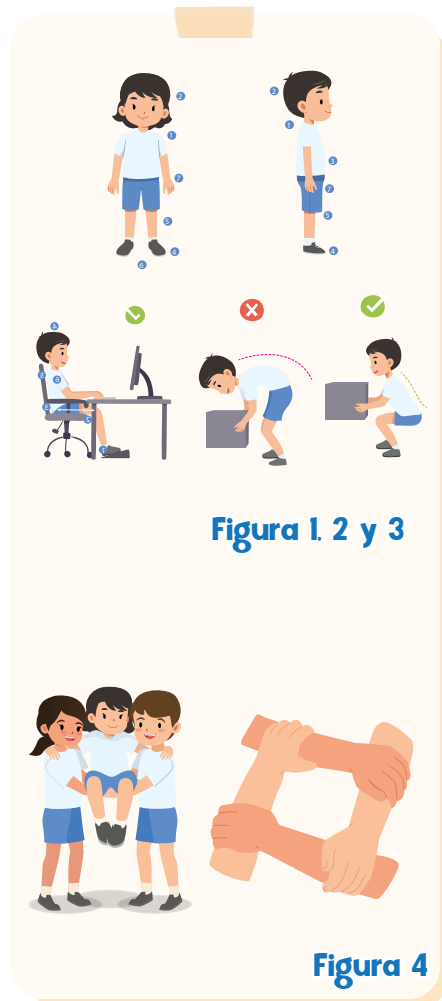


Figura 1. 2 y 3

Figura 4

Lo que debemos saber:

Funciones de la columna vertebral: sostener y estabilizar el tronco, proteger la médula espinal.

Puntos de atención:

- Explique sobre la menstruación y actividad física. Ver anexo.

Criterios de evaluación:

- Realiza las actividades adecuadamente y protegiendo la columna vertebral.



Unidad I. Me muevo con seguridad y confianza

Indicadores de logro:

- I.6** Protege la columna vertebral al realizar acciones físicas o mantener posturas en períodos prolongados, adoptando posturas que previenen lesiones o espasmos musculares.

Contenido conceptual:

Medidas de prevención y protección de la columna vertebral:

- Al levantar y cargar objetos pesados.
- En posturas de pie y sentado.

Lección 6

Protejo mi columna vertebral

Sesión 20

Eje transversal

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

Materiales • Cartones para acostarse en el suelo.

1 Activación mental y corporal



En grupos de 4

Pregunte a sus estudiantes: ¿en qué tareas cotidianas se pone en riesgo la columna vertebral?, ¿qué consideran que se puede hacer para proteger la zona lumbar? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La mica en grupos de cuatro» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Lleve a cabo la siguiente serie de ejercicios para fortalecer la zona lumbar y ayudar a proteger la columna vertebral (mantener por 20 segundos):

- Acostarse boca arriba con ambas piernas flexionadas, formando un ángulo de 90° tanto en la articulación de la cintura como en la rodilla; brazos extendidos hacia arriba (fig. 1). Variante 1: bajar una pierna acercando el talón al suelo (fig. 2); variante 2: bajar una pierna extendida cerca del suelo, pero sin tocarlo. Trabajar ambos lados (fig. 3).
- Sentados, levantar ambas piernas unos 30 cm del suelo; brazos cruzados frente al pecho (fig. 4).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el ejercicio «Plancha frontal»: en grupos de cuatro, los estudiantes se colocan en posición de plancha frontal y sostienen la postura por 30 segundos. Deben mantener alineado el cuerpo formando una línea recta con el tobillo, rodilla, cadera y hombros, y con el abdomen apretado para mantener la columna vertebral alineada (fig. 5). **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

Lo que debemos saber:

Se deben realizar ejercicios para fortalecer y para proteger la columna vertebral.

Puntos de atención:

- Verifique la técnica de los ejercicios, para proteger la columna vertebral.

Criterios de evaluación:

- Mantiene la postura adecuada al realizar la plancha frontal.

UNIDAD 2

Me muevo con agilidad

Competencia de la unidad 2

- Orientarse en el espacio al desplazarse manipulando y pedipulando implementos con cambios imprevistos de dirección, esquivando y superando obstáculos, y manteniendo el equilibrio corporal.
- Demostrar control y coordinación al caminar en superficies altas y reducidas, manipulando dos o más objetos de forma simultánea, para desarrollar la autonomía segmentaria e integración de varias acciones.



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 cuarto grado tanto con el grado anterior (tercer grado) como con el grado próximo (quinto grado); además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de cuarto 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.

Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
- La respuesta motriz. - Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.	Respuesta motora.	- Definición de movimientos estereotipados. - Definición de movimientos reflejos.
- Percepción del espacio respecto a sí mismo y los objetos. - El espacio próximo y el espacio distante.	Puntos cardinales u otra referencia para orientarse.	- Los puntos cardinales. - El uso de la brújula.
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.	Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.
Autonomía y control motriz.	La disociación motriz. Importancia.	La disociación motriz. Importancia en el aprendizaje de habilidades complejas.
- Velocidad. - Agilidad.	La agilidad. Componentes.	Orientación y organización espacial. Espacio próximo y espacio lejano.
- La fuerza de resistencia. - La fuerza explosiva.	Fuerza de resistencia. Características	- La fuerza de resistencia, características e importancia. - Características y manifestación de la fuerza de resistencia.
		Esquemas para realizar formaciones a partir de la dispersión.



Indicadores de logro:

- 2.1** Reacciona con rapidez y secuencialidad ante estímulos diversos, manifestando orientación en la acción motriz.

Contenido conceptual:

- Respuesta motora.

Lección 1

Reacciono eficazmente

Sesión 01

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Higiene corporal después de las prácticas.

Materiales

- Pelotas
- Conos
- Tiza

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: para ustedes, ¿qué es tiempo de reacción?; ¿qué es un estímulo y cómo lo percibimos? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Balón sentado» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos, en pares

Organice grupos de seis estudiantes para que realicen diferentes desplazamientos en un tramo de 10 metros (fig. 1). Al escuchar la indicación, cambiarán la forma de desplazamiento lo más rápido posible: caminar, caminar en puntas de pie, trotar levantando rodillas, zancadas, hacia atrás, hacia un lado, etc.

En pares, a 4 metros de distancia, uno tiene una pelota y la lanza con comba hacia el otro, que está sentado. Al momento de que su compañero le lanza la pelota, este se levanta y la cacha; luego invierten papeles (fig. 2). La actividad se puede realizar con diferentes tamaños de pelotas, y los lanzamientos pueden ser a diferentes alturas, para variar el esfuerzo. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle la actividad «Lanza y cacha»: el estudiante debe lanzar una pelota hacia arriba y, antes de cazarla, realizar una acción extra, como aplaudir una, dos o tres veces, tocar el suelo con ambas manos, dar un giro completo, estar en un pie, etc. (fig. 3). **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

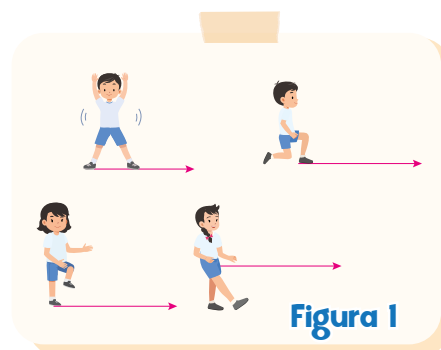


Figura 1

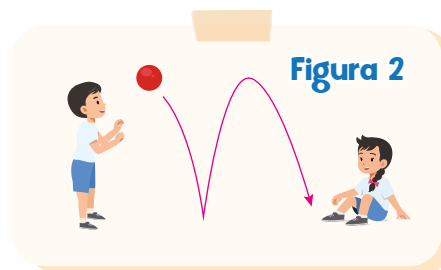


Figura 2

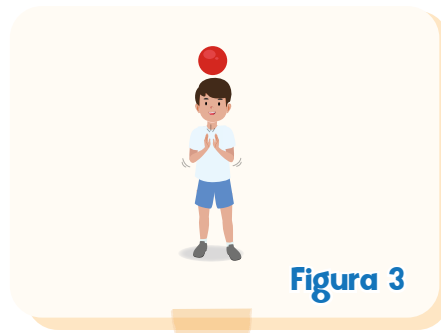


Figura 3

Lo que debemos saber:

Tiempo de reacción es cuando una persona tiene que realizar alguna acción en respuesta a un estímulo dado (visual, auditivo, táctil), el tiempo entre la recepción del estímulo y la ejecución de la acción. Tiempo entre la señal de salida y la reacción del atleta.

Puntos de atención:

- Dedique unos minutos para hablar sobre la utilización de ropa y calzado adecuados para las prácticas físicas, para evitar accidentes o inconvenientes, y recordarles que la higiene corporal después de las prácticas es muy importante.

Criterios de evaluación:

- Lanza la pelota de manera vertical.
- Realiza las actividades propuestas antes de cazar la pelota.
- Mantiene buena actitud al momento de realizar las actividades.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.1** Reacciona con rapidez y secuencialidad ante estímulos diversos, manifestando orientación en la acción motriz.

Contenido conceptual:

- Respuesta motora.

Lección 1

Reacciona eficazmente

Sesión 2

Eje transversal

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

Materiales

- Silbato
- Conos
- Tiza
- Aros
- Pelotas
- Burbujas

1 Activación mental y corporal



En equipos

Explique a sus estudiantes de manera sencilla los factores que afectan el tiempo de respuesta, auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Luego, realice algunas preguntas de comprensión e indague qué tipo de estímulos conocen. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente dirija el juego «Voltear las burbujas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos, en pares

Organice grupos en columnas y coloque dos conos en el área de práctica. A la señal deben realizar alguna de las siguientes actividades: un pito, correr hasta el primer cono, tocarlo y regresar; un aplauso, correr hasta el segundo cono, rodearlo y regresar; a la señal de «¡tiempo!», correr a tocar el segundo cono, al regreso rodear el primer cono y llegar al inicio. Puede iniciar practicando cada actividad por separado, luego unir dos y finalizar con la combinación de las tres (fig. 1)

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice la actividad «Cambiar los objetos de puesto»: coloque tres aros formando un triángulo, a 5 metros de separación. Coloque un objeto diferente en cada aro (fig. 2). A la señal, el estudiante debe correr desde la línea de salida e intercambiar de lugar los tres objetos lo más rápido posible.

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

Lo que debemos saber:

Factores que afectan el tiempo de respuesta: **Complejidad del estímulo:** más complejo, más información a procesar. **Familiaridad:** estímulos conocidos menos tiempo de reacción. **Estado del organismo:** la fatiga afecta. Modalidad sensorial estimulada.

Puntos de atención:

- Hable sobre la importancia de tener una buena hidratación y, además, los inconvenientes que provoca la deshidratación en el organismo. Mencione acerca de la atención primaria del golpe de calor, situación provocada por la deshidratación.

Criterios de evaluación:

- Respetar las indicaciones al realizar la actividad propuesta.
- Realizar la actividad con rapidez.
- Respetar el desempeño de sus compañeros.

Figura 1

Figura 2



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.1 Reacciona con rapidez y secuencialidad ante estímulos diversos, manifestando orientación en la acción motriz.

Contenido conceptual:

- Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal.

Lección 1

Reacciono eficazmente

Sesión 3

Eje transversal

- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- Menstruación y actividad física.

Materiales

- Silbato
- Conos
- Tiza
- Aros
- Pelotas
- Burbujas

1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿de qué factores depende el mecanismo de la respuesta motora? Luego, explique de manera sencilla con sus conocimientos y auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «El gato y el ratón» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice a los estudiantes en tres columnas, trace un cuadrado en la línea de inicio y coloque conos y aros en zigzag a un metro de separación (fig. 1). Deben ubicarse dentro del cuadrado y, a la señal, realizar el recorrido de obstáculos: correr en zigzag esquivando los cuatro conos, saltar con los pies juntos y en zigzag los cuatro aros, correr hacia el cono, rodearlo y regresar a la línea de inicio. Repita el recorrido para que traten de realizarlo lo más rápido posible. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

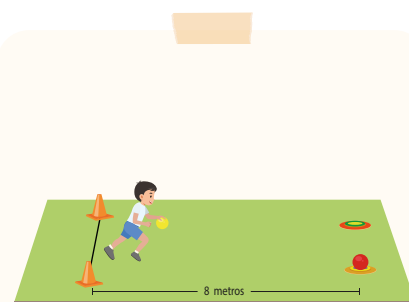


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Hazlo rápido»: el estudiante debe estar detrás de la línea de salida, a la par tendrá un aro con dos pelotas y a 8 metros de distancia habrá dos burbujas separadas por 2 metros entre sí (fig. 2). A la señal debe agarrar una pelota, correr y colocarla sobre la burbuja; volver y repetir la acción con la otra pelota, y regresar a pararse dentro del aro. Debe realizarlo lo más rápido posible. **Vuelta a la calma:** Ejecute una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

El tiempo de respuesta depende de los factores. **Percepción:** ver, oír o sentir es esencial para tener un buen tiempo de reacción. **Procesamiento:** es necesario entender bien la información. **Respuesta:** la agilidad motora es necesaria para responder más rápido.

Puntos de atención:

- Dialogue sobre las implicaciones positivas de desarrollar una buena activación mental y corporal al inicio de las sesiones y sobre los mitos que hay en torno a la actividad física durante el período de la menstruación.

Criterios de evaluación:

- Demuestra su flexibilidad corporal realizando de la mejor manera la prueba de flexibilidad aplicada.
- Muestra buena actitud al reallizar la prueba.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.2** Manifiesta orientación en el espacio al desplazarse y ejecutar otras acciones motoras de forma individual y en grupo en un espacio sugerido.

Contenido conceptual:

- Puntos cardinales u otra referencia para orientarse.

Lección 2

Conozco mi entorno

Sesión 4

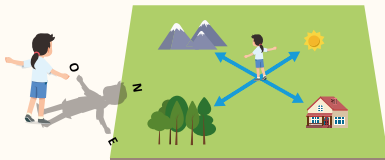
Eje transversal

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

Materiales

- Conos
- Dibujos de algunos lugares
- Objetos para identificar los puntos cardinales

Figura 1



1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuáles son los puntos cardinales?, ¿para qué son útiles los puntos cardinales?, ¿para quiénes es indispensable conocer y tener referencias de los puntos cardinales? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2); posteriormente realice el juego «El cazador y cazados» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Junto con los estudiantes, realice un reconocimiento de la ubicación del lugar de trabajo, para comprender cómo se encuentran ubicados los diferentes puntos cardinales. Primero identifiquen por dónde sale el sol, para ubicar el este y luego los demás puntos cardinales (fig. 1). Consolide este conocimiento ubicando puntos de referencia dentro del centro educativo (por ejemplo: la biblioteca está al norte) y finalice respecto a la comunidad (al oeste está la alcaldía).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realice la actividad «Me ubico correctamente»: coloque un objeto en cada punto cardinal y un aro en el centro (fig. 2). El estudiante inicia dentro del aro y, cuando escuche uno de los puntos cardinales, debe correr hacia ese punto, tocar el objeto y regresar al aro. Repita varias veces con los diferentes puntos cardinales. **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Los puntos cardinales son las cuatro ubicaciones o polos que forman el sistema de referencia cartesiano. Y se relacionan con la ubicación del sol y de las estrellas (Osa Mayor, al norte).

Puntos de atención:

- Explique el papel de la sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo, y hábitos de hidratación.

Criterios de evaluación:

- Reconoce los puntos cardinales con seguridad.
- Ubica los puntos de referencia dentro de la escuela.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.2** Manifiesta orientación en el espacio al desplazarse y ejecutar otras acciones motoras de forma individual y en grupo, en un espacio sugerido.

Contenido conceptual:

- Puntos cardinales u otra referencia para orientarse.

Lección 2

Reacciono eficazmente

Sesión 5

Eje transversal

- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- Menstruación y actividad física.

Materiales

- Conos
- Aros
- Letreros

1 Activación mental y corporal



En grupos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es la orientación espacial?, ¿para qué nos sirve?, ¿qué conceptos de orientación espacial conocen? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Policías y ladrones» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice a los estudiantes en grupos de cinco y coloque a su alrededor cuatro aros como referencia de los puntos cardinales. Diga un punto cardinal y, a la palabra «escuela» o «comunidad», los estudiantes deberán ponerse de acuerdo y mencionar un lugar de referencia que se encuentra en esa dirección. Después, mencione un lugar conocido por todos, ya sea dentro de la escuela o en la comunidad, y los estudiantes deben ponerse de acuerdo para decir el punto cardinal donde se encuentra ese lugar y luego correr a meterse todos dentro del aro que se encuentra en ese punto o dirección (fig. 1). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

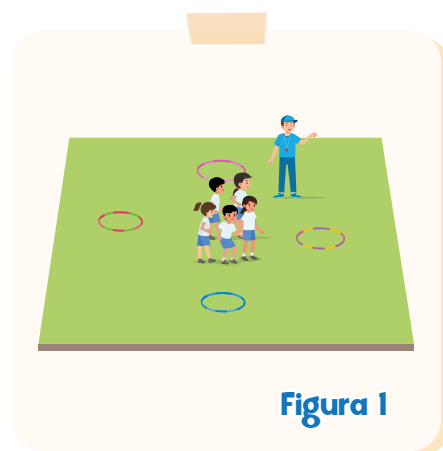


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la actividad «Conozco mi comunidad». Coloque en cada punto cardinal un cono con el nombre de un lugar reconocido de la comunidad que se encuentre en esa dirección (fig. 2). Al mencionar un lugar, el estudiante dirá en qué punto cardinal se encuentra. Luego, diga un punto cardinal; el estudiante debe indicar el lugar que se encuentra en ese punto. Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.



Figura 2

Lo que debemos saber:

La orientación espacial es el conjunto de manifestaciones motrices en que el niño recurre a las relaciones espaciales para moverse en el espacio. Surge de la aprensión o captación inmediata que se tiene del entorno, producto de la vivencia motriz.

Puntos de atención:

- Haga hincapié sobre mantener siempre limpio el lugar de las prácticas y libre de cualquier objeto que pueda convertirse en peligro. Además, mencione lo importante de trabajar la bilateralidad en general, es decir, ejercitar ambos lados.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y ubica los puntos de referencia dentro de la comunidad con respecto a los puntos cardinales.
- Reacciona con rapidez y seguridad.
- Respeto el desempeño de sus compañeros.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.3** Manifiesta equilibrio y control de su cuerpo al realizar acciones motoras diversas que generan desequilibrio corporal, ajustando los segmentos corporales en la ejecución.

Contenido conceptual:

- Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: a. Analizador visual, b. Analizador laberíntico.

Lección 2

Controlo mi equilibrio

Sesión 6

Eje transversal

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

Materiales : Cuerda gruesa
: Conos para limitar el espacio



Figura 1

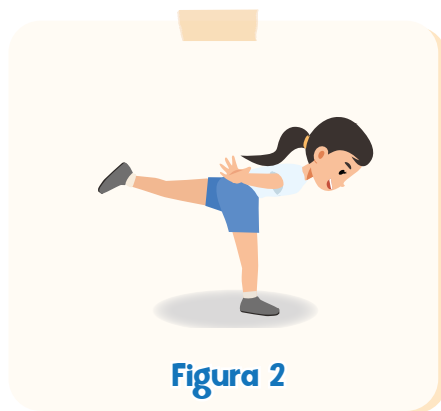


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: para ustedes, ¿qué es equilibrio?, ¿para qué nos sirve el equilibrio?, ¿qué tipos de equilibrio conocen? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber* y del anexo de soporte. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «La roca» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija estos ejercicios para alcanzar el equilibrio: Parados, con los brazos abiertos, los estudiantes deben mantener la estabilidad levantando un pie hacia adelante; luego, a un lado, y después, levantar el talón hacia atrás e inclinar el tronco hacia adelante. Posteriormente deben hacer el cuatro: levantar la rodilla a la altura de la cintura con la pierna flexionada; después, levantar la pierna extendida hacia adelante a la altura de la cintura y finalizar en cuadrupedia con dos puntos de apoyo (fig.1). En cada posición deben sostenerse 15 segundos con cada pierna. Realice dos series. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la actividad «El avión»: cada estudiante deberá realizar la posición del avión y mantenerla por 10 segundos con cada pierna. Para ello, deben apoyarse en un solo pie, ir bajando el tronco hacia delante con los brazos abiertos a los lados y, al mismo tiempo, levantar la otra pierna extendida hacia atrás, hasta lograr la posición (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

El equilibrio es la capacidad física que tiene el organismo para que el cuerpo se mantenga equilibrado y para vencer la gravedad.

Puntos de atención:

- Es importante que los estudiantes respeten a sus compañeros por la manera particular con que cada uno ejecuta las tareas de actividad física.

Criterios de evaluación:

- Muestra control y estabilidad al efectuar el ejercicio.
- Realiza el ejercicio correctamente según las indicaciones.



Indicadores de logro:

- 2.2** Manifiesta orientación en el espacio al desplazarse y ejecutar otras acciones motoras de forma individual y en grupo, en un espacio sugerido.

Contenido conceptual:

- Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: a. Analizador visual, b. Analizador laberíntico.

Lección 3

Controlo mi equilibrio

Sesión 7

Eje transversal

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

Materiales

- Aros
- Conos
- Tiza

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿en qué deportes o actividades físicas es indispensable el equilibrio?, ¿cómo sirve el equilibrio en actividades de la vida cotidiana? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

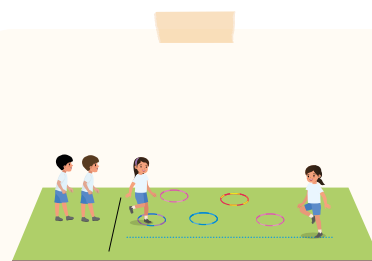


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos, en pares

Organice a los estudiantes en cuatro grupos y ubíquelos en columnas; coloque seis aros en zigzag a un metro de separación y marque una línea en el suelo. Inician con pies juntos y, a la señal, deben saltar y caer en un pie dentro del primer aro, mantener la estabilidad hasta la siguiente señal para avanzar, cambiando de pie. Deben regresar en puntas de pie y brazos arriba sobre la línea (fig. 1).

Coloque seis conos en línea recta y a un metro de separación. Los estudiantes deben pasar recorriéndolos en zigzag y desplazándose en un pie. Al pasar todos al otro lado, deben regresar con el otro pie. Al escuchar una señal previamente establecida deben quedarse estáticos y continuar a la siguiente señal (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

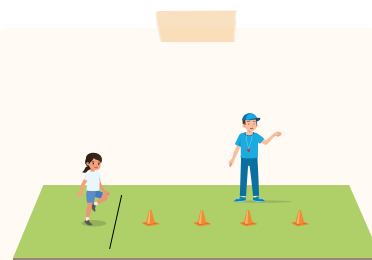


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la actividad «Saltando en un pie». Para ello, marque una línea en el suelo o coloque una cuerda tendida en línea recta. Los estudiantes deben realizar 10 saltos en zigzag con pie derecho en la ida y 10 saltos con pie izquierdo al regreso, utilizando de referencia la línea recta (fig. 3).

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



Figura 3

Lo que debemos saber:

Los ejercicios para mejorar el equilibrio ayudan a conservar la estabilidad y postura. Para mayor eficacia, practicarlos de forma estática y en movimiento, con los ojos abiertos y cerrados.

Puntos de atención:

- Recuerde a los estudiantes poner en práctica la higiene corporal antes y después de las prácticas. Indúzcalos a que valoren los beneficios de la activación mental y corporal.

Criterios de evaluación:

- Realiza los saltos con un pie manteniendo la estabilidad y equilibrio.
- Muestra esfuerzo personal al realizar la actividad con ambas piernas, tal como se le indica.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.3** Manifiesta equilibrio y control de su cuerpo al realizar acciones motoras diversas que generan desequilibrio corporal, ajustando los segmentos corporales en la ejecución.

Contenido conceptual:

- Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.

Lección 3

Controlo mi equilibrio

Sesión 8

Eje transversal

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

Materiales : Tiza : Batones largos
Pañoletas : Burbujas

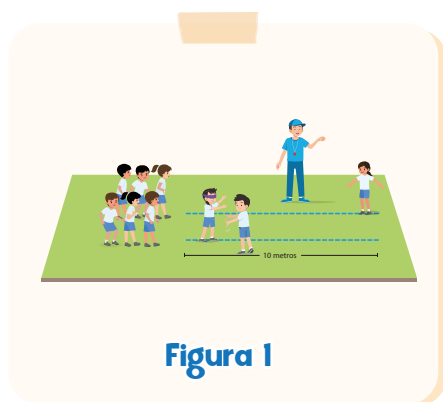


Figura 1

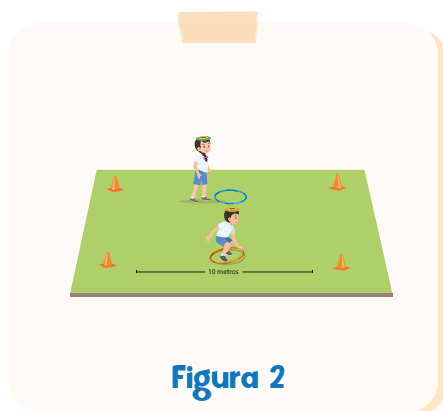


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: ¿de qué factores depende el equilibrio?, ¿cuál es la diferencia entre equilibrio estático y equilibrio dinámico? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Las casas y las ardillas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Organice a los estudiantes en seis columnas. Marque en el suelo líneas rectas de 10 metros. Desde un extremo deben caminar pateando las líneas todo el tiempo, ida y vuelta (fig. 1); después repetirán la actividad con los ojos cerrados o vendados con una pañoleta, tratando de caminar lo más recto posible. Designe al siguiente en la fila para que cuide a su compañero, para evitar accidentes.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realice la actividad «Me desplazo con equilibrio»: con una burbuja invertida en la cabeza deben recorrer una distancia de 10 metros señalada con dos conos (fig. 2). Tanto a la ida como en el regreso, el estudiante debe meterse dentro de un aro que se encuentra en el centro, agacharse para agarrarlo, pasarlo por todo su cuerpo, colocarlo adelante y seguir hasta los conos.

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

Lo que debemos saber:

El buen equilibrio depende de varios factores: la información sensorial de sus ojos (vista), músculos, tendones y articulaciones (sentido de propiocepción), y de los órganos del equilibrio en el oído interno (sentido vestibular).

Puntos de atención:

- Explique lo necesario de desarrollar las fases de preparación y protección del organismo (activación músculo-articular y cardiocirculatoria) antes de ejecutar las prácticas físicas.

Criterios de evaluación:

- Respeto el recorrido según las indicaciones dadas.
- Mantiene la burbuja en la cabeza durante todo el recorrido.
- Mantiene estabilidad en el equilibrio durante realiza la actividad.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.3** Manifiesta equilibrio y control de su cuerpo al realizar acciones motoras diversas que generan desequilibrio corporal, ajustando los segmentos corporales en la ejecución.

Contenido conceptual:

- Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas.

Lección 3

Controlo mi equilibrio

Sesión 9

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Menstruación y actividad física.

Materiales

- Conos
- Escaleras de 10 peldaños o tiza para marcar en el suelo

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿por qué es importante desarrollar el equilibrio? Solicite que mencionen actividades de la vida cotidiana donde se ponga de manifiesto el equilibrio. Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Globo perolo» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice tres columnas para realizar las siguientes actividades en una escalera de 10 peldaños:

- Caer con un pie en el primer espacio, saltar y caer con piernas abiertas afuera, luego saltar y avanzar con el otro pie (fig. 1).
- Saltar de frente con un pie avanzando en zigzag, adentro y afuera. Hacer una parte con un pie y la siguiente con el otro (fig. 2).
- Primero, pies juntos. Paso afuera, a la derecha, con pie derecho; luego avanzar con pies juntos. Después, paso afuera, a la izquierda, con pie izquierdo; avanzar con pies juntos. Y así sucesivamente (fig. 3).

Solicitar para la próxima clase tres pelotas de tenis elaboradas con un poco de arena dentro de un calcetín, el cual se introduce en una o dos vejigas que le dan forma.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Pasando la escalera»: cada estudiante debe realizar con seguridad y buena técnica dos de las actividades efectuadas en la Apropiación de los aprendizajes (Fig.4).

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

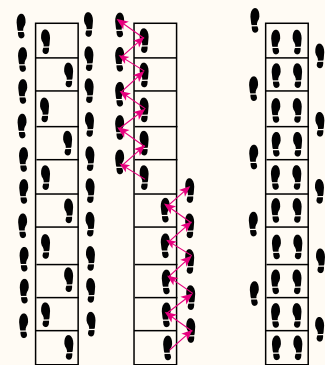


Figura 1 Figura 2 Figura 3

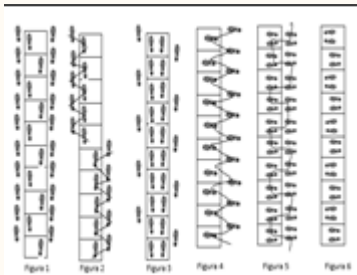


Figura 4

Lo que debemos saber:

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a mejorar la estabilidad corporal y ganar confianza a cualquier edad.

Puntos de atención:

- Mencione lo necesario que es utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas.

Criterios de evaluación:

- Realiza con seguridad dos de las actividades desarrolladas en la *Apropiación de los aprendizajes*.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.4** Demuestra control y coordinación de movimientos con sus extremidades superiores al manipular de forma simultánea implementos u objetos en general.

Contenido conceptual:

- La disociación motriz.

Lección 4

Coordino mis movimientos

Sesión 10

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Materiales

- Pelotas elaboradas con calcetines, arena y vejigas

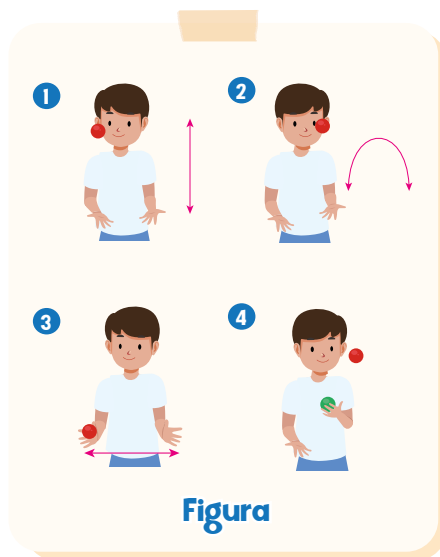


Figura 4

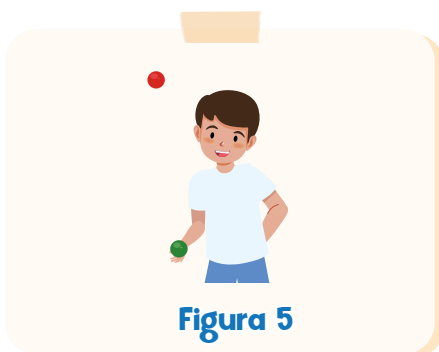


Figura 5

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué entienden por coordinación dinámica segmentaria?, ¿qué actividades se pueden realizar utilizando las manos, la vista e implementos? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «La mica en parejas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Utilizando las pelotas elaboradas guíe las siguientes actividades:

- Con una mano, lanzar y cachar una pelota a diferentes alturas y sin desplazamientos (fig. 1). Cambiar de mano.
- Lanzar con una mano y cachar con la otra, de manera alterna (fig. 2).
- Lanzar una pelota de mano a mano en dirección horizontal (fig. 3).
- Con una pelota en cada mano, lanzar la pelota de la mano derecha hacia arriba, pasar la pelota de la mano izquierda a la derecha y cachar la pelota lanzada con mano izquierda (fig. 4).

Repetir varias veces y, a la señal, cambiar de dirección. Variar la altura del lanzamiento de la pelota y aumentar la velocidad.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realice la actividad «Malabares con dos pelotas»: cada estudiante deberá realizar malabares con dos pelotas y una mano. Inicia con las dos pelotas en la mano; luego, durante el desarrollo del ejercicio, debe soltar la pelota que tiene en la mano antes de cachar la otra (fig. 5) y hacerlo de manera continua.

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

Lo que debemos saber:

La coordinación dinámica se divide en óculo-manual y óculo-pédica.

Puntos de atención:

- Sensibilice sobre la equidad de género en las tareas físicas.

Criterios de evaluación:

- Demuestra persistencia en la práctica de esta actividad.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.4** Demuestra control y coordinación de movimientos con sus extremidades superiores al manipular de forma simultánea implementos u objetos en general.

Contenido conceptual:

- La disociación motriz. Importancia.

Lección 4

Coordino mis movimientos

Sesión II

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Menstruación y actividad física.

Materiales

- Pelotas elaboradas con calcetines, arena y vejigas

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué entienden por bilateralidad?, ¿cuáles son las ventajas de trabajar la bilateralidad? ¿qué acciones les gustaría dominar con ambos lados del cuerpo? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Que no caiga el balón» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dedique unos minutos para practicar las actividades de la clase anterior. Luego, lleve a cabo los siguientes ejercicios: primero, pídale que lancen una pelota sobre su cabeza y la pasen de lado a lado (fig. 1). Posteriormente, indíqueles que van a iniciar con dos pelotas en una mano. Deben comenzar lanzando la pelota más cercana al pulgar, cazarla tratando de utilizar el mismo espacio de la mano y hacer lo mismo con la otra pelota; después de unos minutos de práctica, deben lanzar la primera pelota y, antes de cazarla, lanzar la otra, manteniendo cada pelota en su mismo lado (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la actividad «Malabares con tres pelotas». Cada estudiante debe realizar con seguridad la transición de cambiar de manos las tres pelotas, es decir, lanzarlas en orden y cazarlas adecuadamente, de tal manera que finalizan las tres pelotas en la mano contraria (fig. 3). Realizarlo dos veces de manera continua. Vuelta a la calma: Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y concluya con estiramientos musculares.

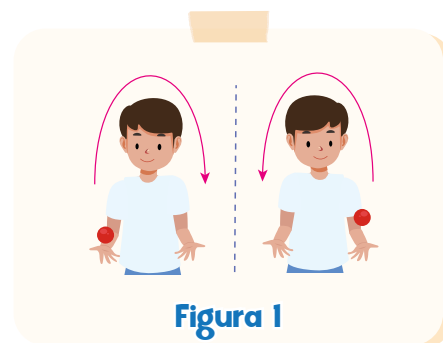


Figura 1

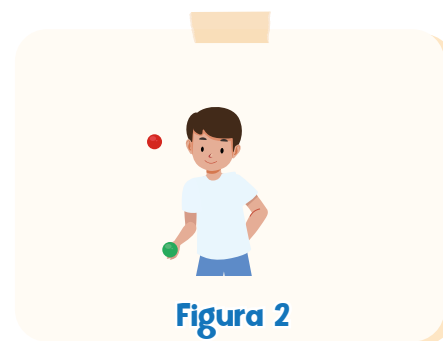


Figura 2

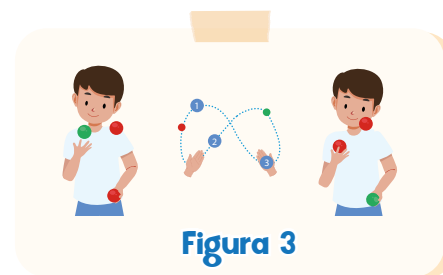


Figura 3

Lo que debemos saber:

Las actividades que implican manipulación de materiales son propias de la coordinación dinámica segmentaria e implica superar la fase de lateralización y trabajar la bilateralidad.

Puntos de atención:

- Explique de manera sencilla el protocolo PRICE como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares. Esta atención debe ser inmediata.

Criterios de evaluación:

- Demuestra interés en mejorar la práctica de esta actividad.
- Sigue las indicaciones dadas al realizar esta actividad.
- Muestra evolución en la realización de esta actividad.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.4** Demuestra control y coordinación de movimientos con sus extremidades superiores al manipular de forma simultánea implementos u objetos en general.

Contenido conceptual:

- La disociación motriz. Importancia.

Lección 4

Coordino mis movimientos

Sesión 12

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- La bilateralidad en general

Materiales • Pelotas elaboradas con calcetines, arena y vejigas



Figura 1



Figura 2



Figura 3

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es la coordinación disociada?, ¿qué actividades se nos facilitarían al trabajar esta coordinación? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Cortahíos» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Indíqueles que deben desarrollar las siguientes actividades:

- Girar un brazo hacia adelante y, a la señal, girar el otro hacia atrás. Se debe tomar conciencia de cada movimiento (fig. 1). Intentar cambiar de dirección cada cinco giros o a la señal.
- Extender el brazo izquierdo hacia delante y moverlo hacia arriba y abajo; luego, girar el brazo derecho hacia adelante y después mover la pierna derecha hacia afuera y adentro (fig. 2). El reto será realizar los dos primeros movimientos al mismo tiempo y finalizar realizando los tres movimientos al mismo tiempo.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realice la actividad «Controlando mi cuerpo», donde el estudiante debe practicar y realizar correctamente una de las actividades de coordinación disociada aprendidas en la parte anterior de la clase (fig. 3).

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

Lo que debemos saber:

La coordinación disociada es responsable del movimiento simultáneo con objetivos diferentes que demandan la intervención de grupos musculares independientes entre sí.

Puntos de atención:

- Ejemplifique con algunas situaciones de la vida cotidiana lo positivo y beneficioso de trabajar la bilateralidad en general.

Criterios de evaluación:

- Muestra esmero en lograr realizar las diferentes actividades propuestas.
- Desarrolla con seguridad y fluidez la actividad seleccionada.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.5** Demuestra agilidad al moverse en diversas circunstancias, con y sin implementos deportivos.

Contenido conceptual:

- La agilidad. Componentes.

Lección 5

Demuestro mi agilidad

Sesión 13

Eje transversal

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

Materiales

- Aros
- Tiza
- Diferentes objetos (pelota plástica, cono, batón pequeño, pelota de calcetín, caja pequeña, pelota de tenis, etc.)

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿cómo está su estado de ánimo hoy?, ¿qué es percepción espacial?; en la vida cotidiana, ¿para qué nos sirve la percepción espacial? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Columnas locas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos, en pares

Indique a los estudiantes que se ubiquen dentro de un aro y que salten con los pies juntos hacia delante, atrás, derecha e izquierda. Luego, saltar delante con brazos extendidos hacia arriba, atrás y tocar el suelo con ambas manos, derecha solo apoyando el pie derecho e izquierda solo apoyando el pie izquierdo y al centro saltar con pies juntos. (fig.1)

Organice a los estudiantes en columnas enfrentadas para poder trabajar en pares. Deben lanzar y cazar los diferentes objetos que se encuentran dentro de un aro (fig. 2): pelota plástica, cono, batón pequeño, pelota de calcetín, caja pequeña, pelota de tenis, etc. Los lanzamientos deben ser de diferentes formas —siempre cuidando que sea factible cazar el objeto—, con la intención de que el compañero se movilice.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

Figura 1

Figura 2

Figura 3

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Lanzar y cazar». En columnas enfrentadas, cada grupo tiene seis diferentes objetos y, por turnos, un miembro lanza los objetos uno por uno, utilizando cualquier lanzamiento; el compañero de enfrente tratará de cazarlos utilizando una caja de cartón (fig. 3). Luego, invierten los papeles, y así sucesivamente hasta pasar todos. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

La percepción espacial permite conocer la relación con el entorno.

Puntos de atención:

- Explique los beneficios de tener una buena hidratación.

Criterios de evaluación:

- Realiza los lanzamientos con buena técnica.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.5** Demuestra agilidad al moverse en diversas circunstancias, con y sin implementos deportivos.

Contenido conceptual:

- La agilidad. Componentes.

Lección 5

Demuestro mi agilidad

Sesión 14

Eje transversal

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

Materiales

- Diferentes objetos para esconder
- Pañoletas
- Conos
- Pelotas plásticas



Figura 1



Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué relación tiene el tiempo y el espacio en nuestras vidas?, ¿qué relación tiene el tiempo y el espacio en las actividades físicas? Complemente con sus aportes y ejemplos auxiliándose del apartado Lo que debemos saber. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Cuatro esquinas» (ver anexo 1). Termine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



4 equipos, dispersos

Desarrolle la actividad «Caliente o frío». Divida al grupo en cuatro, uno de cada equipo se tapan los ojos con un pañuelo mientras sus compañeros esconden un objeto en el espacio de trabajo; una vez escondidos los cuatro objetos, comienza la búsqueda. Los que tengan los ojos tapados se desplazarán por el espacio según las indicaciones de sus compañeros. Si les dicen «frío», es que están lejos; «caliente» es que se van acercando y «muy caliente» es cuando están muy cerca (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos de 6

Realice la actividad «Esquivándome». Cinco de cada grupo se colocan detrás de la línea de tiro con una pelota plástica cada uno, a 10 metros se coloca el sexto compañero. Los que tienen las pelotas deberán lanzarlas una a una tratando de pegarle al compañero, quién deberá moverse rápidamente para esquivar los tiros y que no le peguen (fig. 2). En cada ronda cambiar al compañero que esquivo.

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

Lo que debemos saber:

Para una adecuada estructuración espaciotemporal es necesaria la exploración del espacio y la percepción del tiempo.

Puntos de atención:

- Explique las funciones del sudor.

Criterios de evaluación:

- Demuestra buenos reflejos.
- Respeto a sus compañeros.
- Respeto las indicaciones.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.5** Demuestra agilidad al moverse en diversas circunstancias, con y sin implementos deportivos.

Contenido conceptual:

- La agilidad. Componentes.

Lección 5

Demuestro mi agilidad

Sesión 15

Eje transversal

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

Materiales

- Conos
- Pelotas
- Tiza para marcar la cuadrícula
- Sonido y canción para la actividad «Rayuela africana»

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿en qué situaciones de la vida cotidiana se aprecia la estructuración espaciotemporal? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La mica» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos de 3

Organice a los estudiantes en tres grupos. Dos grupos se ubican a los costados del espacio de trabajo en filas y con pelotas plásticas; el tercero deberá pasar en el espacio entre los otros dos grupos. Los de los costados lanzarán las pelotas tratando de pegarles de la cintura para abajo a los que pasan en el centro. Los del centro tratarán de esquivar todas las pelotas para que no les peguen (fig. 1). Después de cuatro pasadas, cambiar de posiciones, de tal manera que los tres grupos pasen por el centro. Los lanzamientos pueden hacerlos con las manos y después con los pies. Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos de 6

Desarrolle la actividad «Rayuela africana». Cada grupo deberá ponerse de acuerdo para crear una secuencia de saltos de manera creativa, los cuales harán en la cuadrícula de la rayuela africana (fig. 2). Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.

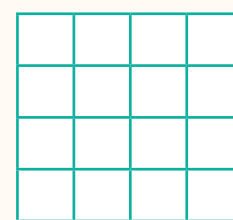


Figura 2

Lo que debemos saber:

En la vida cotidiana la agilidad podemos apreciarla cuando paseamos en bicicleta o conducimos cualquier otro vehículo (calculamos las distancias, salvamos los obstáculos), prevemos la próxima o futura posición de personas u objetos en movimiento.

Puntos de atención:

- Insista en el respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física, ya que no todos tienen las mismas habilidades.
- Motive a la creatividad en el trabajo de la «Rayuela africana».

Criterios de evaluación:

- Muestra disfrute al realizar la actividad de la «Rayuela africana».
- Realiza la actividad con creatividad en la secuencia.
- Desarrolla la actividad con fluidez y coordinación.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.6** Manifiesta resistencia en la fuerza al ejecutar acciones motoras con las extremidades y el tronco, utilizando el peso corporal.

Contenido conceptual:

- Fuerza de resistencia. Características.

Lección 6

Desarrollo mi fuerza corporal

Sesión 16

Eje transversal

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

Materiales

- Saltacuerdas
- Aros
- Escalera



Figura 1

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: ¿quién se siente fuerte hoy?, ¿para ustedes qué es fuerza? Solicite que mencionen alguna actividad física que requiera primordialmente de fuerza. Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Quitar la cola al dragón» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.



Figura 2

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Realice las siguientes actividades en un espacio limitado dentro de un aro: sentadillas, saltos con cuerda (pies juntos, alternando piernas, tijera), jumping jacks, cuatro saltos con giros de 180° (fig. 1). Los estudiantes deben repetir cada ejercicio por un tiempo de 20 segundos y descansar otros 20 segundos.

Posteriormente, indíqueles que, a la señal, los dos primeros de cada equipo avanzarán en carretilla hasta un cono ubicado a 8 metros. Para hacer la carretilla, uno se tiene que colocar en cuatro apoyos (manos y pies) y su compañero lo tomará de los tobillos. La primera pareja en lograrlo anotará un punto para su grupo (fig. 2).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

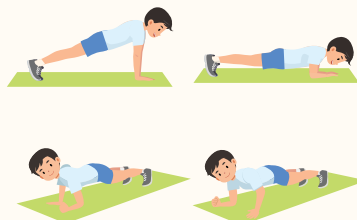


Figura 3

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Guíe la actividad «Plancha bajando y subiendo»: desde posición de plancha con brazos extendidos, deben bajar apoyando codos (fig. 3) y repetir esta secuencia 10 veces de manera continua, es decir, sin hacer pausas mayores a 3 segundos. **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Fuerza es la capacidad del sistema muscular para vencer, soportar u oponerse a una resistencia o fuerza externa.

Puntos de atención:

- Explique lo importante y necesario de desarrollar las diferentes fases de la activación corporal.

Criterios de evaluación:

- Muestra fortaleza y buena técnica al realizar la actividad de fuerza.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.6** Manifiesta resistencia en la fuerza al ejecutar acciones motoras con las extremidades y el tronco, utilizando el peso corporal.

Contenido conceptual:

- Fuerza de resistencia. Características.

Lección 5

Desarrollo mi fuerza corporal

Sesión 17

Eje transversal

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

Materiales

- No se requiere ningún material.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿quiénes vienen con energía?, ¿para qué nos sirve la fuerza en nuestra vida diaria?, ¿cuáles ejercicios de fuerza conocen? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La cadena larga» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Organice a los estudiantes en pares para que realicen las siguientes actividades:

- «Arrástrame si puedes»: uno frente al otro, se sujetan de los hombros y adelantan una pierna (fig. 1). Tienen que empujar al compañero y hacerlo retroceder hasta un punto determinado. En caso de conseguirlo se anotará un punto.
- Ejercicio de tracción: en pares, sentados en el suelo espalda contra espalda, a la señal intentarán mover al compañero hacia el lado opuesto, levantando glúteos y apoyándose con manos y pies (fig. 2).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija la actividad «Burpees», que consiste en que, desde posición de pie, se flexionan piernas y se toca el suelo con ambas manos; luego, se extienden y se flexionan ambas piernas al mismo tiempo, y, después, ponerse de pie (fig. 3). Indíqueles que deben realizar esta secuencia de movimientos seis veces de manera continua. **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Lo que debemos saber:

Durante el crecimiento, la fuerza se va incrementando al mismo tiempo que crecen los huesos y los músculos. Para mejorar la fuerza hay que someter a los músculos a un trabajo con cargas mayores a las habituales.

Puntos de atención:

- Recuérdelos el protocolo PRICE como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.

Criterios de evaluación:

- Desarrolla los burpees respetando la técnica y secuencia de los movimientos.
- Completa la cantidad de repeticiones solicitadas.



Unidad 2. Me muevo con agilidad

Indicadores de logro:

- 2.6** Manifiesta resistencia en la fuerza al ejecutar acciones motoras con las extremidades y el tronco, utilizando el peso corporal.

Contenido conceptual:

- Fuerza de resistencia. Características.

Lección 6

Desarrollo mi fuerza corporal

Sesión 18

Eje transversal

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

Materiales

- Pelota mediana
- Conos
- Lazo largo y grueso



Figura 1

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿para qué es importante el desarrollo de la fuerza en nuestro cuerpo? Solicite que mencionen actividades de la vida diaria donde sea necesaria la fuerza. Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «La mica en grupos de cuatro» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares, en equipos

En pares, los estudiantes deben realizar la actividad «Salta burro»: uno se agachará flexionando su espalda y apoyará sus manos sobre las rodillas; su compañero realizará una pequeña carrera y le saltará apoyando sus manos sobre la espalda y pasando sus piernas por fuera (fig. 1). Continúan de manera alterna hasta llegar a la marca final.

Forme dos equipos, y realice la actividad Tirar de la cuerda. Enfrentando a los equipos hasta sacar a un ganador (fig. 2). Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Realice la actividad «Lanzamiento de bala». Para ello, marque en el suelo líneas de referencia a cada metro, desde el inicio hasta más o menos 12 metros, o según la capacidad de sus estudiantes (fig. 3). Cada estudiante tendrá dos intentos para lanzar la pelota con la técnica practicada en la clase y alcanzar su mejor marca.

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

Lo que debemos saber:

Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, lo que ayuda a prevenir lesiones y resistir mayor intensidad.

Puntos de atención:

- Dialogue sobre igualdad de género.

Criterios de evaluación:

- Realiza los lanzamientos con técnica.
- Intenta mejorar su desempeño.

UNIDAD 3

Me comunico con mi cuerpo

Competencia de la unidad 3

- Manifiesta ritmo al participar en actividades coreográficas y agilidad en los desplazamientos.
- Manifiesta dominio al manipular y pedipular pelotas y raquetas, utilizando las técnicas correspondientes y en situaciones diversas.
- Representa situaciones de la vida cotidiana y elementos del entorno con lenguaje corporal, utilizando movimientos y gestos de forma coordinada y naturalmente.



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 cuarto grado tanto con el grado anterior (tercer grado) como con el grado próximo (quinto grado); además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de cuarto 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.

Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
El ritmo corporal.	- Elementos del ritmo. - La coreografía	Esquemas para realizar desplazamientos con formaciones lineales y circulares.
La técnica de lanzamientos y la técnica de cachar pelotas u otros implementos.	- Técnica de lanzamientos a diferentes distancias. - Técnica de cachar pelotas. - Técnicas para el manejo de raquetas de diferentes deportes.	Técnica de cachar y lanzar pelotas de softbol.
Parámetros posturales para rebotar balones a diferentes alturas y ritmos, según la situación en el juego.	El <i>dribling</i> en el baloncesto.	- Elementos fundamentales en la conducción del balón de baloncesto. - Técnica de recepción y pase de balones de baloncesto.
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.	- Superficies del pie para manejar el balón de fútbol. - Técnica de recepción, control y pase del balón de fútbol.
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.	- Tipos de lenguaje no verbal: - Gestualidad - Expresiones faciales - Postura corporal - Apariencia física - Paralenguaje - Háptica - Proxémica



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1 Manifiesta ritmo al desplazarse siguiendo una coreografía, coordinando tiempos y movimientos sencillos.

Contenido conceptual:

- Elementos del ritmo.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 01

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Materiales

- Silbato
- Algún instrumento
- Reproductor de música

1 Activación mental y corporal



En columnas

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es ritmo para ustedes?, ¿qué tipos de ritmo conocen?, ¿conocen algunos elementos del ritmo? Explique los elementos del ritmo auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber* y del anexo correspondiente. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente desarrolle el juego «El cazador y cazados» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.



Figura 1

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Indíqueles que todos deben desplazarse según vayan proponiendo ellos mismos: caminando, saltando con pies juntos, en un pie, como gigantes, con zancadas, etc. (fig. 1). Señale a un estudiante para que proponga el desplazamiento; los demás lo deben hacer al ritmo de palmadas, silbato o algún instrumento musical. Haga variaciones repentinas en los ritmos: lentos, medios y rápidos. Los estudiantes deberán estar atentos a los cambios. Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle la actividad «Llevando el ritmo». Cada equipo de seis integrantes trabajará en colaboración para replicar de manera coordinada el ritmo de la música que escuchan, con palmadas, zapateos y sonidos (fig. 2). Todos los grupos tendrán la oportunidad de escuchar la música, practicar un poco y, posteriormente, presentar su trabajo.

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

Lo que debemos saber:

Los elementos del ritmo son: **pulso**, las unidades de la tanda de repeticiones del ritmo; **acento**, énfasis a un pulso determinado; **compás**, modo particular en que los pulsos se organizan; **tiempo**, la velocidad o frecuencia de las repeticiones; **duración**, la relación entre el pulso y el tiempo.

Puntos de atención:

- Esté siempre pendiente del aseo en el lugar de las prácticas y concientice a los estudiantes que todos deben colaborar.
- Sensibilice al estudiantado sobre la equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Criterios de evaluación:

- Trabaja de manera colaborativa.
- Realiza la actividad coordinadamente.
- Lleva el ritmo de la canción seleccionada.
- Es creativo en su trabajo.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1 Manifiesta ritmo al desplazarse siguiendo una coreografía, coordinando tiempos y movimientos sencillos.

Contenido conceptual:

- La coreografía.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 02

Eje transversal

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

Materiales : Bocina
: Música de aeróbicos



Figura 1



Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es coreografía?, ¿qué tipos de coreografía conocen?, ¿han participado en alguna coreografía? Complemente con sus aportes y auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Las casas y las ardillas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Columnas y 3 grupos

Organice al estudiantado en filas y columnas, y dirija una secuencia de movimientos corporales al ritmo de un conteo. Puede iniciar con movimientos estáticos de flexiones y extensiones de brazos, cuellos, piernas, rotaciones, etc. Luego, incluya algunos desplazamientos cortos, saltos y giros. Inicie con una serie de cuatro movimientos y repítalos hasta que todos los memoricen. Vaya incrementando en grupos de cuatro hasta construir una rutina de al menos 32 movimientos (fig. 1). Los estudiantes también deben proponer nuevos movimientos. Finalmente, desarrollen la rutina completa incorporando música tipo aeróbicos.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En 3 grupos

Desarrolle la actividad «Presentación de las coreografías de aeróbicos». Seleccione una música para aeróbicos con la que cada uno de los tres equipos presente su coreografía. La deben realizar de manera coordinada y al ritmo de la canción seleccionada. Cada grupo tendrá dos oportunidades para mostrar su trabajo (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

Dependiendo del número de integrantes, el uso del espacio, la música o la referencia de creación, la coreografía se clasifica en: coreografía grupal, que es la más usada, y coreografía folklórica, bailes o danzas culturales de un país.

Puntos de atención:

Es importante que los estudiantes respeten a sus compañeros por la manera particular que cada uno tiene de ejecutar las tareas de actividad física.

Criterios de evaluación:

- Cumple con las indicaciones dadas para la rutina de aeróbicos.
- Realiza la actividad coordinadamente.
- Es creativo en su trabajo.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1** Manifiesta ritmo al desplazarse siguiendo una coreografía, coordinando tiempos y movimientos sencillos.

Contenido conceptual:

- La coreografía.

Lección 1

Me muevo con ritmo

Sesión 03

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Higiene corporal después de las prácticas.

Materiales

- Reproductor de música
- Música

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuáles consideran ustedes que son los pasos que se deben seguir para crear una coreografía? Explique estos pasos auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Voltar las burbujas» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

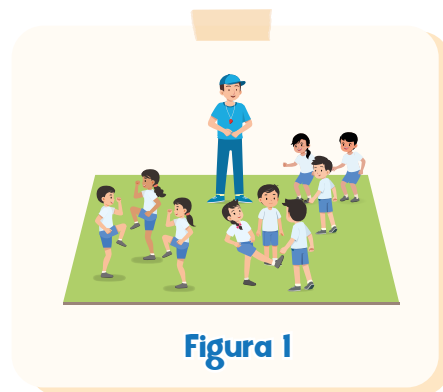


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupo

Realice un ejemplo de cómo hacer una coreografía siguiendo los pasos propuestos:

1. Seleccionar un ritmo musical; 2. Elegir una canción; 3. Profundizar en la canción; 4. Crear los primeros pasos; 5. Anotar los pasos creados; 6. Grabar la coreografía; 7. Practicar hasta perfeccionar la coreografía; 8. Escoger un vestuario acorde a la interpretación; 9. Tener en cuenta el escenario; 10. Modificar la creación si se estima conveniente (fig. 1).
- Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupo

Desarrolle la actividad «Presentación de coreografías». Cada uno de los cuatro grupos presentará ante los demás el producto creado en la actividad anterior. Se valorará la creatividad, la coordinación, el ritmo y el trabajo en equipo (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

¿Qué es una coreografía bailable?
Las coreografías bailables se pueden definir como una forma de expresión a través de los movimientos del cuerpo siguiendo un ritmo que suele marcar una melodía. Es necesario tener una formación física sólida para ejecutarlas ya que a veces requieren de piruetas, giros, saltos, etc.

Puntos de atención:

Dedique unos minutos para hablar sobre la utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas, para evitar accidentes o inconvenientes. Recuérdeles que la higiene corporal después de las prácticas es muy importante.

Criterios de evaluación:

- Sigue los pasos 3, 4, 7 y 9, tal como fue la indicación.
- Realiza la actividad coordinadamente.
- Lleva el ritmo de la canción seleccionada.
- Es creativo en su trabajo.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Aplica la técnica respectiva, al cachar y lanzar pelotas, en el manejo de raquetas para golpear pelotas u otros implementos en diferentes situaciones.

Contenido conceptual:

- Técnica de lanzamientos en diferentes distancias.

Lección 2

Aprendo
a lanzar, golpear y cachar

Sesión 04

Eje transversal

- Activación mental y corporal al inicio de las sesiones.
- Menstruación y actividad física.

Materiales

- Pelotas de plástico medianas
- Tiza

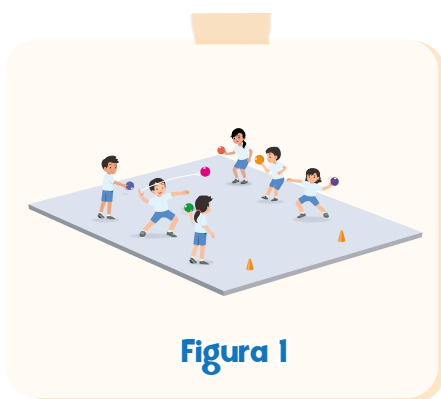


Figura 1

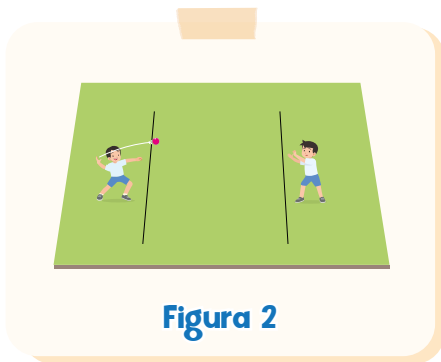


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es lanzamiento?, ¿qué tipos de lanzamientos conocen? Complemente con sus aportes y auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a la práctica el juego «Balón sentado» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En 5 grupo

Organice a los estudiantes en cinco equipos formados en columnas enfrentadas, es decir, la mitad de cada grupo en un punto y la otra mitad enfrente (fig. 1). Con pelotas medianas de plástico deben realizar los siguientes tipos de lanzamientos con una mano: a ras de suelo, a la altura de la cintura, sobre el hombro a la altura del pecho del compañero y sobre el hombro con altura. Cada uno de los lanzamientos debe realizarse primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda. Se ejecutarán los lanzamientos a una distancia de 4 a 5 m, luego ir aumentando de acuerdo con el espacio y habilidades de los participantes.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Lanzar y recibir». En pares y con una pelota mediana, que realicen lanzamientos y recepciones a diferentes alturas con la técnica correcta (a ras de suelo, a la altura de la cintura, sobre el hombro, a la altura del pecho del compañero y elevados). Cada lanzamiento y recepción realizarlo varias veces hasta que se solicite cambio (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Lleve a cabo una de las actividades del anexo 3 y culmine con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Lanzamiento: es el acto de impulsar o tirar un objeto, ya sea utilizando una mano o las dos.

Puntería: Es una coordinación visomotora a la cual se le suma la correcta aplicación de la fuerza para lanzar un objeto a un blanco fijo o móvil.

Puntos de atención:

Dialogue con los estudiantes sobre los mitos que hay en torno a la actividad física durante el período de la menstruación.

Criterios de evaluación:

- Realiza los diferentes lanzamientos y recepciones con la técnica adecuada.
- Desarrolla los diferentes lanzamientos según son solicitados.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Aplica la técnica respectiva, al cachar y lanzar pelotas, en el manejo de raquetas para golpear pelotas u otros implementos en diferentes situaciones.

Contenido conceptual:

- Técnicas para el manejo de raquetas de diferentes deportes.

Lección 2

Puedo lanzar y cachar pelotas.

Sesión 05

Eje transversal

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

Materiales

- Raquetas
- Pelotas medianas de plástico
- Pelotas de tenis
- Conos
- Batón o palo de escoba

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué implementos pueden ser utilizados para golpear una pelota?, ¿cuáles son las partes de una raqueta?, ¿qué deportes utilizan raquetas para golpear pelotas? Complemente con sus aportes y auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Los cañoneros» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.



Figura 1

2 Apropriación de los aprendizajes



En 5 grupo

Organice a los estudiantes en cinco grupos y fórmelos en columnas enfrentadas, es decir, la mitad de cada grupo en un punto y la otra mitad enfrente. Utilice algún tipo de raquetas (tenis de mesa, tenis de campo, elaboradas de madera o de cartón doble) y una pelota de plástico mediana para realizar la siguiente actividad: deben lanzar la pelota de forma vertical y luego golpearla por debajo de la cintura en dirección al compañero, quien debe detenerla o atraparla y realizar la misma acción (fig. 1). Puede variar la distancia entre las columnas. Variante: Golpear la pelota sobre la cabeza. Aumentar la distancia poco a poco. Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En parejas

Desarrolle la actividad «Minitenis en dobles». Prepare un espacio de 2 metros por lado para cada jugador y divídalo con un batón largo colocado sobre dos conos, tipo valla (fig. 2). En pares se enfrentarán para jugar al minitenis. Deben dar un toque cada uno de manera alterna. Los toques deben ser después de un rebote de la pelota y pasar sobre el batón colocado en medio.

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

Lo que debemos saber:

La raqueta puede denominarse también como: paleta, pala, etc. y está formada por un marco rígido que tiene tres partes: mango, cuello y cabeza.

Puntos de atención:

- Explique lo necesario de desarrollar las fases de preparación y protección del organismo antes de ejecutar las prácticas físicas.

Criterios de evaluación:

- Respetar las normas establecidas para la actividad «Minitenis en dobles».
- Realiza los golpes adecuadamente.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Aplica la técnica respectiva, al cachar y lanzar pelotas, en el manejo de raquetas para golpear pelotas u otros implementos en diferentes situaciones.

Contenido conceptual:

- Técnica de cachar pelotas.

Lección 2

Aprendo a lanzar, golpear y cachar

Sesión 06

Eje transversal

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

Materiales

- Pelotas de diferentes tipos y tamaños
- Pelotas de tenis de campo

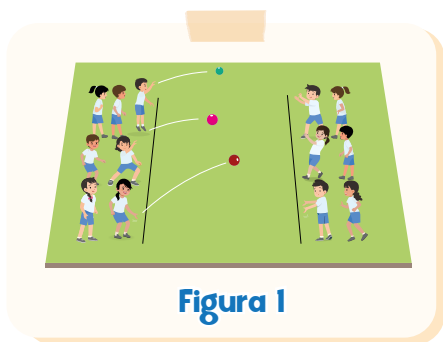


Figura 1

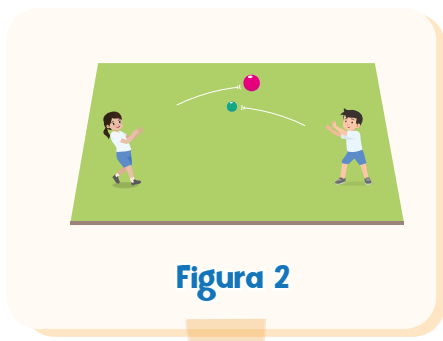


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Inicie preguntando: ¿cuál es la técnica de cachar una pelota?, ¿cuáles son los puntos clave para realizar una buena recepción de pelotas? Complemente con sus aportes y auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «La mica» (ver anexo 1). Termine esta parte con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos, en columnas

Organice a los estudiantes en cinco equipos y fórmelos en columnas enfrentadas, es decir, la mitad de cada equipo en un punto y la otra mitad enfrente. Indíqueles que realicen lanzamientos y recepciones en parejas a diferentes alturas: baja (a ras de suelo), media (entre cintura y cabeza) y alta (sobre la cabeza), de acuerdo con la consigna de «baja», «media», «alto» o «muy alto» (lo más alto según las condiciones del lugar). A la señal de «¡cambio!», le toca el turno al siguiente de cada grupo. (fig. 1). Variante: Cambie de tipo y tamaño de pelotas, aumente gradualmente la distancia entre los pares. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Cachar en pares». Cada par deberá tener dos pelotas: una de plástico mediana y una de tenis de campo o similar. En un espacio de 6 metros de ancho deberán desplazarse lateralmente de lado a lado, mientras lanzan y cachan las pelotas asignadas. Deberán coordinarse para lanzar y cachar correctamente a la altura del pecho y sin dejar caer las pelotas (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

Los lanzamientos y recepciones son capacidades aprendidas para realizar una serie de acciones con las que se logra un objetivo.

Puntos de atención:

Recuerde fomentar la higiene corporal después de las prácticas. Además, que valoren los beneficios de la activación mental y corporal al inicio de las sesiones.

Criterios de evaluación:

- Realiza coordinadamente la actividad «Cachar en pares».
- Lanza y recibe la pelota correctamente hacia su compañero, a la altura del pecho.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Manifiesta agilidad al rebotar pelotas superando rivales y obstáculos en espacios amplios y reducidos.

Contenido conceptual:

- El *dribbling* en el baloncesto.

Lección 3

Controlo el rebote y conducción de pelotas

Sesión 07

Eje transversal

- Aseo en el lugar de las prácticas.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Pelota de básquetbol n.º 4
- Conos

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo se debe rebotar una pelota?, ¿qué características de una pelota pueden facilitar o dificultar el rebote? Explique la técnica de cómo rebotar una pelota auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente desarrolle el juego «Que no caiga el balón» (ver anexo 1). Concluya con estiramiento muscular.

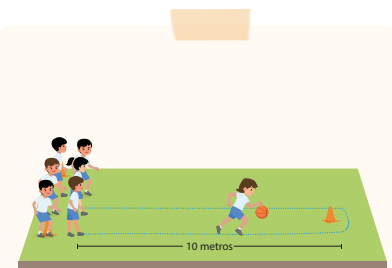


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a los estudiantes en cinco equipos y fórmelos en columnas. Conduzca una pelota de básquetbol n.º 4 ida y vuelta entre dos conos ubicados a 10 metros de distancia, enfocándose en la técnica de rebote (fig. 1). Ejecute esta acción a diferentes velocidades, primero con la mano diestra y luego con la otra mano. Enseguida, solicite que realicen esta actividad con diferentes tipos y tamaños de pelotas.

Repetir cada actividad varias veces, para mejorar la técnica de rebote. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

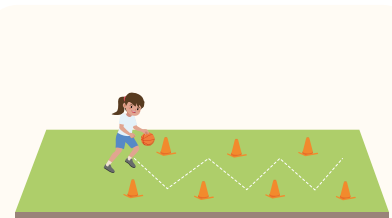


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Reboto controladamente». Cada estudiante deberá rebotar una pelota por seis conos, en zigzag, lo más rápido que pueda y siempre controlando el balón durante todo el recorrido. Debe realizar correctamente los cambios de dirección utilizando la mano adecuada y cada trayecto de cono a cono deberá ser alternando las manos (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

¿Cómo rebotar el balón? Separar los dedos y controlar con ellos el balón, no con la palma de la mano. Muñeca flexionada y acompañar su movimiento hacia abajo para que vuelva a subir con la fuerza del rebote. Evitar mirar el balón.

Puntos de atención:

Mencione lo importante de trabajar la bilateralidad en general, es decir, ejercitar ambos lados.

Criterios de evaluación:

- Rebota la pelota de manera correcta según la técnica trabajada.
- Respeto el recorrido propuesto.
- Realiza los cambios de dirección de manera apropiada.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Manifiesta agilidad al rebotar pelotas superando rivales y obstáculos en espacios amplios y reducidos.

Contenido conceptual:

- El *dribling* en el baloncesto.

Lección 3

Controlo el rebote y conducción de pelotas

Sesión 08

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- La bilateralidad en general.

Materiales

- Pelotas de básquetbol n.º 4
- Aros
- Conos
- Burbujas

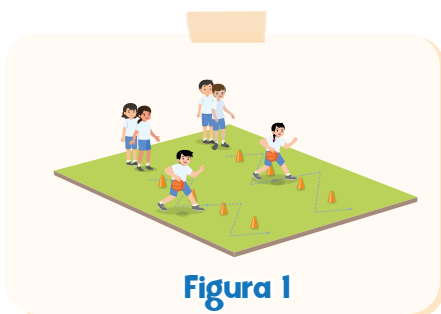


Figura 1

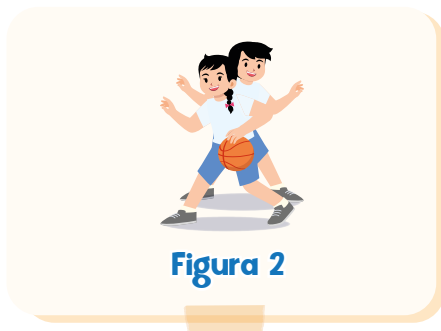


Figura 2

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es un regate? Explíquelo con sus propios aportes y auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Luego, consulte: ¿para qué se utiliza el regate? Después, seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «La cadena larga» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Divida el grupo en tres equipos, fórmelos en columnas y coloque frente a cada una ocho conos separados para pasar entre ellos en zigzag. Entregue al primer estudiante de cada columna una pelota. A la señal, el estudiante rebotará la pelota haciendo zigzag entre los conos hasta llegar al lugar que usted ha señalado previamente, dará la vuelta y regresará haciendo lo mismo para entregarle la pelota al siguiente compañero de su columna. El ejercicio termina cuando todos los estudiantes hayan completado el recorrido (fig.1).

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la actividad «Conduzco y protejo la pelota». En pares y entre dos líneas paralelas separadas de 10 a 12 metros, uno de ellos —desde una línea— conducirá la pelota rebotándola y esquivando al compañero hasta sobrepasar la otra línea; mientras tanto, el compañero deberá marcar e impedir que sobrepase la línea límite, sin cometerle falta. Luego invertirán roles de regreso (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

La diferencia que existe entre bote y regate es que el regate implica esquivar, cambiar de dirección utilizando como medio el bote. El atacante con balón tiene una serie de recursos para regatear, al contrario.

Puntos de atención:

Mencione lo importante de utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas. Además, ejemplifique con algunas situaciones de la vida cotidiana lo positivo de trabajar la bilateralidad en general.

Criterios de evaluación:

- Rebota la pelota protegiéndola en todo momento.
- Esquiva adecuadamente a su contrincante.
- Práctica el juego limpio.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Manifiesta agilidad al rebotar pelotas superando rivales y obstáculos en espacios amplios y reducidos.

Contenido conceptual:

- El *dribling* en el baloncesto.

Lección 3

Controlo el rebote y conducción de pelotas

Sesión 09

Eje transversal

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

Materiales

- Pelotas de básquetbol n.º 4
- Conos
- Aros
- Tiza
- Burbujas
- Cajas

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿en qué deportes es imprescindible saber rebotar una pelota?, ¿para qué es importante saber rebotar una pelota en el básquetbol? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente desarrolle el juego «La mica en parejas» (ver anexo 1). Culmine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice a los estudiantes en cuatro equipos y fórmelos en columnas. Para cada grupo ubique dos conos, uno al inicio y el otro a 12 metros de separación, y entre los conos disperse diferentes implementos como burbujas, aros, cajas y conos pequeños. El estudiante deberá trasladarse hasta el otro cono rebotando de manera controlada la pelota de básquetbol y esquivando los diferentes obstáculos que están en el suelo como si fueran adversarios, por lo que realizará amagues y regates, además de desplazarse de lado a lado (tipo zigzag) para aumentar la dificultad (fig. 1).

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

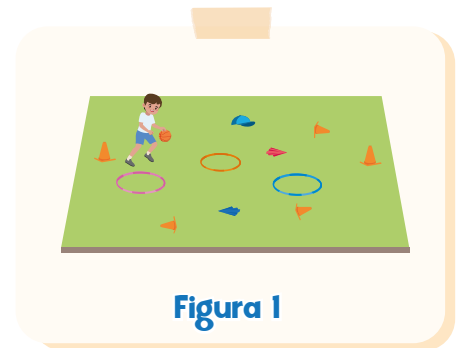


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos de 5

Desarrolle la actividad «Juego predeportivo». Consiste en trasladar de un lado a otro la pelota de básquetbol por medio de rebotes, regates y pases (fig. 2). El objetivo es que el estudiante la lance a su compañero, que se encuentra dentro de un aro en el otro extremo, para que este la cache. Acumulan un punto cada vez que el compañero que está dentro del aro la atrape. Marcar un área de protección alrededor del aro de recepción. Vuelta a la calma: Realice una de las actividades del anexo 3 y culmine con estiramientos musculares.

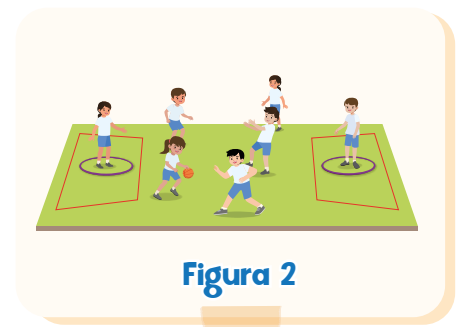


Figura 2

Lo que debemos saber:

El rebote es fundamental en diferentes actividades predeportivas y, específicamente, en el básquetbol. Esta habilidad, combinada con el regate y el pase, hacen una gran diferencia.

Puntos de atención:

Explique el papel que desempeña la sudoración como mecanismo de protección y eliminación de desechos del organismo, y los buenos hábitos de hidratación.

Criterios de evaluación:

- Trabaja de manera colaborativa.
- Respeto la integridad de sus compañeros.
- Aporta al trabajo de equipo.
- Rebota y regatea con seguridad.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.4** Controla las recepciones, la conducción y el tiro de balones con los pies, aplicando cambios de dirección y ritmo en actividades individuales y colectivas.

Contenido conceptual:

- Técnica para la conducción de balones.

Lección 4

Recepción, conducción y pateo de balón

Sesión 10

Eje transversal

- Protocolo PRICE como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.

Materiales : Conos
Balones de fútbol n.º 4

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué factores consideran que condicionan la eficacia al golpear un balón? Explique cada uno de los factores que condicionan el golpeo de un balón, auxíliese del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «Columnas locas» (ver anexo 1). *Termine con estiramiento muscular.*

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas, 2 grupos

Organice a los estudiantes en columnas para realizar la siguiente actividad. Coloque por carril dos conos en línea separados por 10 metros. Cada participante debe conducir un balón de fútbol n.º 4 desde el cono inicial hasta rodear el cono al otro lado y regresar, primero con la pierna diestra, y luego con la otra pierna (fig. 1). En cada turno pida que incrementen la velocidad sin perder el control del balón. **Variante:** Mientras conducen el balón, a la señal deben detenerlo, y a la siguiente, señal continuar con la conducción. Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «Los diez toques». Organice equipos de ocho integrantes, de los cuales seis deberán realizar pases entre ellos y dos intentarán marcar y quitar la pelota; si lo logran, deben devolverla y seguir con la actividad mientras dure el tiempo estipulado. Delimite el espacio para esta actividad y cada cierto tiempo solicite que cambien al par que marca e intenta quitar la pelota (fig. 2). **Vuelta a la calma:** Ejecute una de las actividades del anexo 3 y finalice con estiramientos musculares.

Lo que debemos saber:

Los factores que de forma principal condicionan la eficacia en el golpeo al balón en el fútbol son: la velocidad del balón, la precisión del golpeo, el área de contacto del pie, la coordinación óculo-pédica, la percepción del objetivo y el cálculo de la distancia.

Puntos de atención:

Recuérdelos el protocolo PRICE como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares. Es bueno que todos lo conozcan, ya que en algún momento de sus vidas les será útil.

Criterios de evaluación:

- Respeto la integridad de sus compañeros.
- Colabora para recuperar el balón.
- Realiza los pases de manera correcta.
- Recibe y protege la pelota.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.4** Controla las recepciones, la conducción y el tiro de balones con los pies, aplicando cambios de dirección y ritmo en actividades individuales y colectivas.

Contenido conceptual:

- Técnica para la recepción y control.

Lección 4

Recepción, conducción y pateo de balón

Sesión II

Eje transversal

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

Materiales

- Conos
- Balones de fútbol n.º 4

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es una zona de contacto?; en el fútbol, ¿cuáles zonas de contacto del pie se utilizan para golpear el balón? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Cortahilos» (ver anexo 1). Culmine con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas y en pares

Organice a los estudiantes en columnas. Solicite que conduzcan una pelota ida y vuelta entre conos ubicados en zigzag y oriéntelos para que aprendan la utilización adecuada de ambas piernas en los cambios de dirección (fig. 1).

Inicie el ejercicio a velocidad lenta para que tengan un mejor control de la pelota en el recorrido y en cada turno incremente la velocidad según la habilidad de cada estudiante. **Variante:** A la señal, deben detener la pelota con los pies y esperar la siguiente consigna para continuar.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

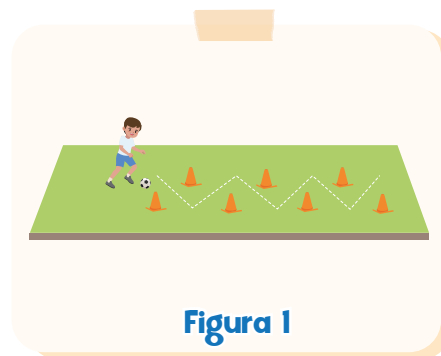


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Conduciendo el balón». Coloque cuatro conos formando un rectángulo de 4 por 8 metros y asigne una esquina para iniciar. El estudiante debe conducir con los pies un balón de fútbol n.º 4 realizando un recorrido que forme un ocho (8) ida y vuelta, utilizando la pierna adecuada en los cambios de dirección (fig. 2).

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

Al terminar las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3)

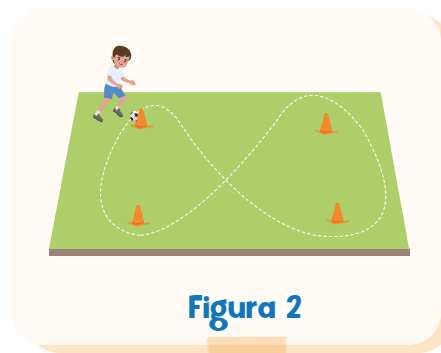


Figura 2

Lo que debemos saber:

El objetivo principal del manejo de balón es obtener seguridad en la posesión y disposición para las acciones posteriores. Los tipos de conducción pueden ser con: la parte externa del pie, la parte interna del pie, el empeine, la punta del pie y la planta de pie.

Puntos de atención:

Hable sobre la importancia de tener una buena hidratación y, además, los problemas que provoca en el organismo la deshidratación. Mencione acerca de la atención primaria del golpe de calor, situación provocada por la deshidratación.

Criterios de evaluación:

- Realiza la conducción de pelota correctamente.
- Hace los cambios de dirección utilizando el pie adecuado.
- Respeto el recorrido sugerido.
- Controla la pelota durante el recorrido.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.4** Controla las recepciones, la conducción y el tiro de balones con los pies, aplicando cambios de dirección y ritmo en actividades individuales y colectivas.

Contenido conceptual:

- Técnica para el tiro con el balón de fútbol.

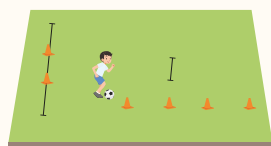


Figura 1

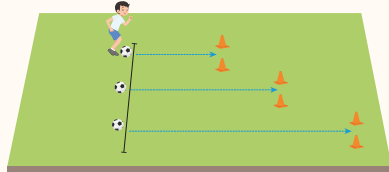


Figura 2

Lección 4

Recepción, conducción y pateo de balón

Sesión 12

Eje transversal

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

- Materiales**
- Conos
 - Balones de fútbol n.º 4
 - Tiza

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Comience preguntando: en fútbol, ¿qué es un tiro?, ¿para qué se puede utilizar un tiro en el fútbol? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente lleve a cabo el juego «La mica en grupos de cuatro» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos y columnas

Organice tres equipos de trabajo y pida que se formen en columnas. Indíqueles que trasladen una pelota con los pies, en línea recta, deteniéndose en cada cono que encuentren en el trayecto cada 2 metros. Deben girar en el último cono y, al regreso, detenerse en la marca de tiro y desde ahí golpear la pelota con el pie dominante tratando de meter un gol entre los dos conos que se encuentran sobre la línea de salida a 50 cm de separación. El siguiente en la columna detiene la pelota y realiza el mismo recorrido, hasta que pasen todos. Solicite que repitan y cambien de zona de contacto de pie a utilizar, e incrementen la velocidad de ejecución (fig. 1).
Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice la actividad «tiros a gol». Coloque tres pares de conos (como miniporterías a un metro de separación entre conos), un par de conos a 5 metros de distancia de la línea de tiro, otro a 8 metros y, el último, a 12 metros. Cada estudiante debe realizar tres tiros desde la línea de tiro e intentar meter un gol en cada miniportería. Para cada tiro la pelota debe estar perpendicular al centro de las miniporterías (fig. 2).

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

Lo que debemos saber:

Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque es difícil lograr precisión y potencia al mismo tiempo.

Puntos de atención:

Explique la importancia de la activación corporal antes de las prácticas, para la protección del organismo.

Criterios de evaluación:

- Utiliza la fuerza adecuada según la distancia del objetivo.
- Logra acertar algunos tiros.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.5** Demuestra dominio y seguridad al representar con gestos y movimientos aspectos de la cotidianidad de forma individual.

Contenido conceptual:

- La expresión a través de la postura y el movimiento

Lección 5

Me expreso corporalmente

Sesión 13

Eje transversal

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

Materiales • No se requiere ningún material.

1 Activación mental y corporal



Dispersos

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es expresión corporal?, ¿qué podemos expresar por medio de la expresión corporal? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente realice el juego «Globo perolo» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.



Figura 1

2 Apropriación de los aprendizajes



En grupos

Organice pequeños equipos de trabajo y asigne la siguiente tarea: formados en círculos, uno por uno los estudiantes deben proponer diferentes actividades de la vida cotidiana para que sus compañeros las realicen utilizando su cuerpo, de acuerdo con cada situación propuesta (fig. 1). No deben emitir sonidos, gestos ni movimientos.

Utilice la misma organización y asigne a cada equipo en una zona determinada, donde deben realizar con movimientos, gestos y creatividad las diferentes situaciones que les presenten (fig. 2). Estas pueden ser jugar con una vejiga, jugar algún deporte, empujar un carro, estar en un salón de clases, etc. Vea actividades adicionales en el anexo 4.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la dinámica «Actividades cotidianas». Dispersos, cada estudiante deberá representar las siguientes situaciones libremente: simular que está dentro de una burbuja, saltar cuerda, trepar por una cuerda, leer un libro sentado en una silla, arrastrar algo muy pesado con el pie, echarse una carga muy pesada al hombro y caminar, etc. (fig. 3). **Vuelta a la calma:** Realice una de las actividades del anexo 3 y termine con estiramientos musculares.



Figura 3

Lo que debemos saber:

La expresión corporal es un tipo de comunicación o lenguaje no verbal que se expresa con los movimientos del cuerpo. Gracias a esta se pueden expresar ideas y sentimientos complejos que no pueden transmitirse con palabras y es de gran importancia en la vida cotidiana.

Puntos de atención:

Insista en que deben ser respetuosos respecto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física, ya que no todos tienen las mismas habilidades. Motive para que se desinhiban.

Criterios de evaluación:

- Realiza la representación adecuada según la actividad solicitada.
- Es creativo en su desempeño.
- Maneja la intensidad de los movimientos según cada situación.
- Respeto el trabajo de los demás.



Unidad 3. Me comunico con mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.5** Demuestra dominio y seguridad al representar con gestos y movimientos aspectos de la cotidianidad de forma individual.

Contenido conceptual:

- La carga emocional que se proyecta con los gestos y movimientos.

Lección 5

Me expreso corporalmente

Sesión 14

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.
- Menstruación y actividad física.

- Materiales**
- Lista de palabras para la actividad «Los mimos»
 - Cronómetro



Figura 1



Figura 2

1 Activación mental y corporal



En grupos

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuáles son los elementos de la expresión corporal?, ¿cómo nos es útil la expresión corporal en la vida cotidiana? Complemente con sus aportes auxiliándose del apartado *Lo que debemos saber*. Seleccione y dirija dos actividades de gimnasia cerebral (ver anexo 2), posteriormente desarrolle el juego «Quitar la cola al dragón» (ver anexo 1). Finalice con estiramiento muscular.

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, 2 grupos

Realice la actividad «Cómo me siento hoy», que consiste en narrar de manera creativa una historia con personajes imaginarios. Cuando se mencione algún estado de ánimo, todos deben demostrar con sus cuerpos y gestos ese estado de ánimo; cuando se mencione en la narración una postura determinada, también deben realizarla (fig. 1).

Variante: Inicie la narración y, en un momento dado, mencione el nombre de un estudiante para que continúe con la historia. A la señal, el que está narrando debe mencionar el nombre de otro compañero para que sea él quien continúe, y así sucesivamente.

Vea actividades adicionales en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En tríos

Lleve una lista de palabras para desarrollar la actividad «Los mimos». Luego, en tríos, dos realizan los gestos y movimientos, y el tercero debe adivinar las palabras de la lista. En cada turno deben cambiar de roles. Cada turno puede durar 2 minutos. (Fig. 2)

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

Lo que debemos saber:

Elementos de la expresión corporal. El movimiento, los gestos y la postura. Ver anexo correspondiente.

Puntos de atención:

Mencione lo necesario que es la utilización de ropa y calzado adecuado en las prácticas físicas.

Criterios de evaluación:

- Utiliza movimientos, gestos y posturas.

1 Activación mental y corporal

Información general

¿Qué es la activación mental y corporal previa del organismo en Desarrollo Corporal?

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 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 el estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Psicológicamente ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés. Además, mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales. A nivel fisiológico, no solo prepara la musculatura, sino también el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular, redirige los nutrientes y el oxígeno hacia las zonas musculares que más lo necesitan y optimiza 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 de mayor esfuerzo.

Pautas para efectuar la activación mental y corporal

- La activación mental y corporal debe ser progresiva, es decir, 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. 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 al 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 cuatro o cinco 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.

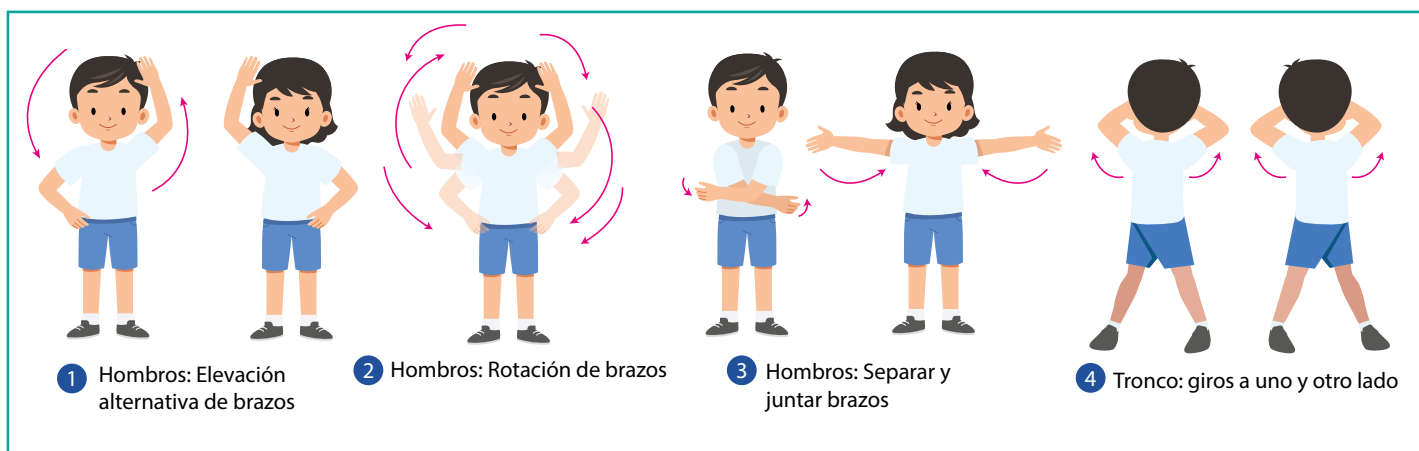
Ejercicios que aumenten las pulsaciones. Esta parte debe ser la más larga y no debería ser inferior a 5 minutos. En este momento se pretende que aumenten las pulsaciones del corazón e incremente la cantidad de sangre que llega al músculo, para así estar preparado para actividades más intensas, además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

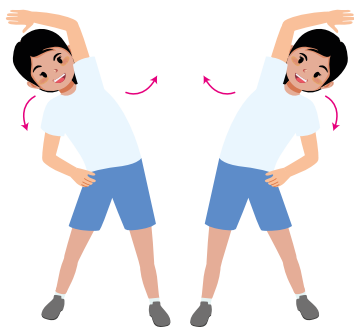
Por ejemplo, se pueden realizar actividades como correr, saltar, hacer aeróbicos suaves, u otras relacionadas a las formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zigzag. También pueden incluirse juegos de activación.

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 cinco o seis ejercicios.

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

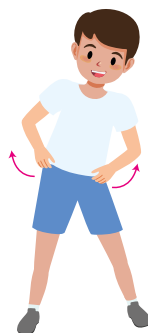




5 Tronco: Inclinationes laterales



6 Tronco: Flexión y extensión

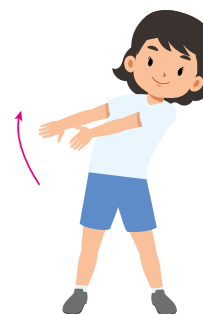


7 Tronco: Rotación de caderas

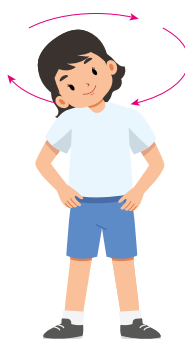


8 Tronco: Rotación completa

Tronco



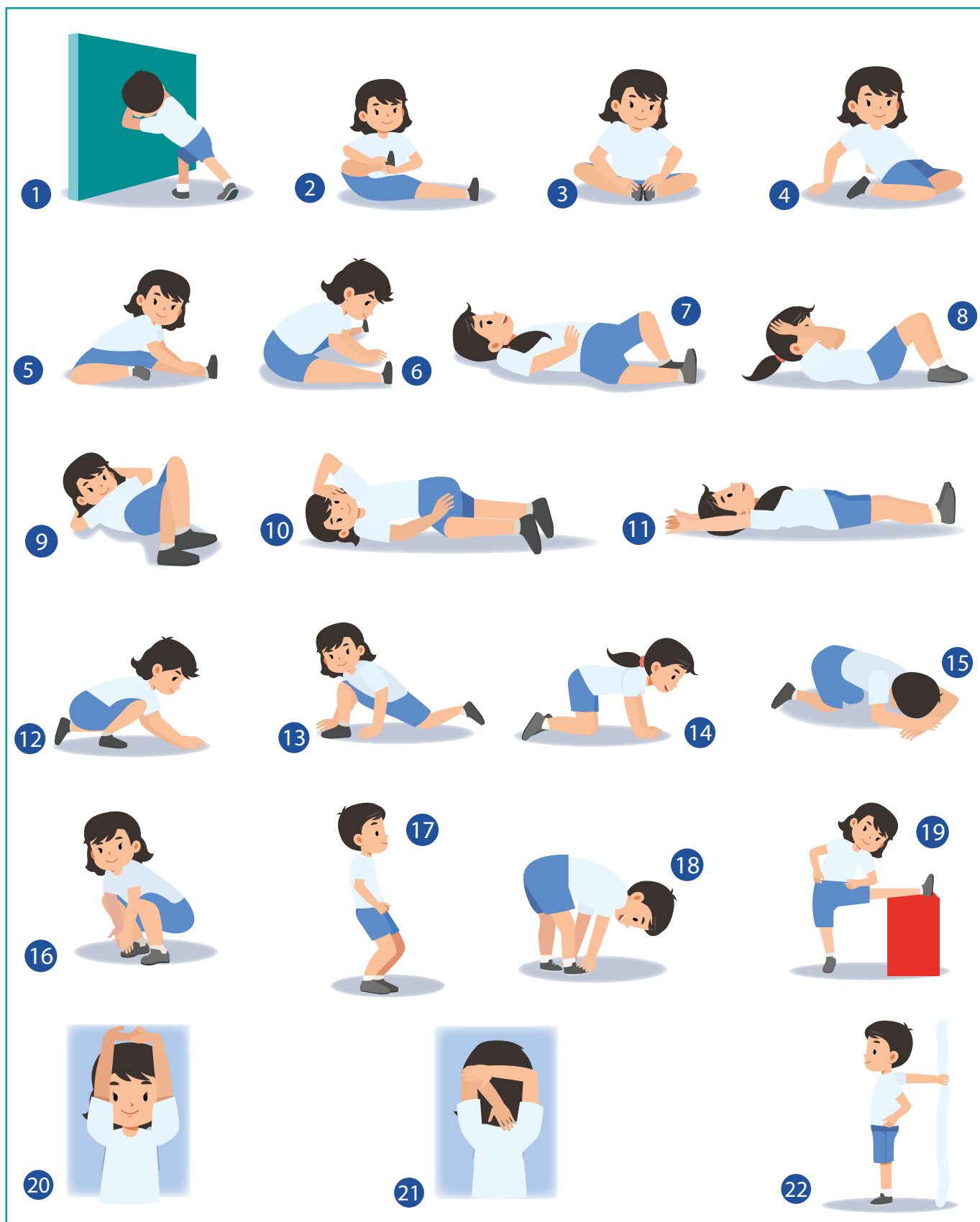
Cuello



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

- **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 solo un niño libre, sin pareja.
- **Balón sentado:** Se deben formar dos equipos separados por un lazo o cuerda y proporcionar cuatro 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.
- **Columnas locas:** El juego consiste en que los estudiantes formen una fila y comiencen a desplazarse a la señal del docente. El último de la fila debe correr rápidamente y colocarse de primero, manteniendo la marcha. Entonces, nuevamente a la señal, el que se ha quedado de último en la fila repite la acción. El juego se termina cuando el niño que inició la actividad vuelve a situarse en el último lugar de la fila.
- **Cortahílos:** Se la quedan dos o tres niños para darle mayor dinamismo al juego. Los alumnos que se la quedan dicen en voz alta el nombre de los jugadores a los que van a perseguir. Una vez que han contado hasta tres (para dar posibilidad de huir a los elegidos) salen a perseguir a los nombrados, uno cada uno. A partir de ese momento, cualquier jugador que se cruce (corta hilo) entre perseguidor y perseguido, cortando el hilo imaginario que los une, será el nuevo perseguido.
- **Cuatro esquinas:** Se forman cinco grupos de cuatro, se ubican conos en las cuatro esquinas del terreno y un cono en el centro; cada grupo se ubica en una de las esquinas y en el centro. A la señal («cambio de esquina»), todos los grupos sin soltarse corren hacia otra esquina; el equipo que se encontraba en el centro también deberá correr a una esquina. El grupo que no logra llegar a ninguna de las esquinas se queda en el centro y el juego se repite las veces que sea necesario. El equipo que se queda sin esquina en cada intento acumula un punto negativo; el grupo que acumule tres puntos pierde y deberá cumplir con una penitencia previamente anunciada.
- **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 correrá de frente y 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.
- **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.
- **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 en la zona corporal con la que los estudiantes tocan el globo.
- **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. Continuar así hasta que se consiga tocar a todos.
- **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 atraparlos a todos.
- **La cadena semilarga:** Se seleccionan tres o cuatro 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 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.
- **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 perseguirá 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 mica en grupos de cuatro:** En este juego se deben formar grupos de cuatro por afinidad, tres deben agarrarse de las manos, como formando un círculo, y permanecer así durante todo el juego; el cuarto integrante debe permanecer en el centro. Se selecciona a un grupo que debe perseguir a los demás. 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».
- **La roca:** Se seleccionan tres o cuatro 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.
- **Las casas y las ardillas:** Se forman tríos, dos se toman de las manos formando una casita y el otro queda dentro de ella. Cuando el docente diga «¡jardillas!», las ardillas deben salir de sus casas y buscar otra; 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.
- **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 el cuarto integrante. 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.
- **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 estén todos los ladrones capturados, cambiarán el rol de los equipos.
- **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.
- **Quitar la cola al dragón:** Se organizan equipos de seis a ocho 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.
- **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 repetirán en voz alta y harán los movimientos. De este modo se irán añadiendo partes corporales, hasta terminar diciendo: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover todo el cuerpo».
- **Voltear las burbujas:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B) y se colocan muchas burbujas dispersas en el terreno, la mitad colocadas hacia arriba y la otra mitad hacia abajo. A cada equipo se le asigna un grupo de burbujas, ya sea las que están hacia arriba o las que están hacia abajo. A la señal, cada equipo volteará las burbujas del equipo contrario; a la señal de «¡tiempo!», todos se quedan paralizados y se determina cuál equipo tiene más burbujas según la asignación. El equipo que pierda tres veces deberá cumplir con una penitencia previamente anunciada.

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, la 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, concentración, habilidades como la lectura y 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: efectuar actividades cotidianas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados, como 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.

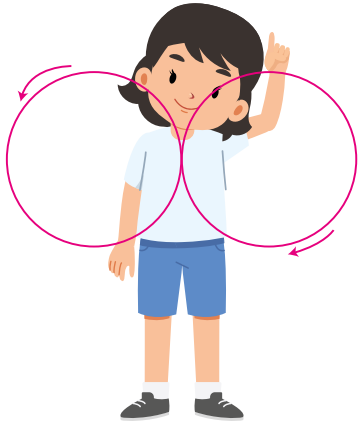
Descripción	Representación gráfica
Botones del cerebro Se debe colocar una mano en el ombligo, y, con la otra, ubicar unos «botones» en la unión de la clavícula con el esternón. Con la mano puesta en el ombligo, se harán movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.	
Beneficios: Estimula la función visual y la lectura. También promueve la relación de los hemisferios del cerebro y la coordinación bilateral.	

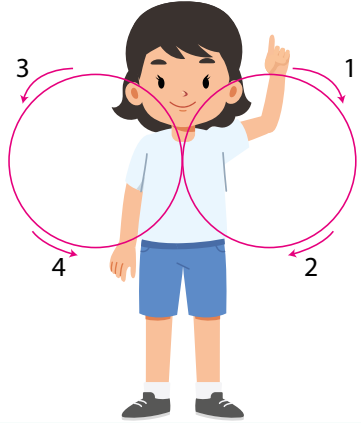
Descripción	Representación gráfica
Botones de la tierra Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior, dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.	
Beneficios: Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Este sencillo ejercicio es activador 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 al final de la columna vertebral. Luego, respirar varias veces.	
Beneficios: Estimulación de la receptividad para el aprendizaje.	

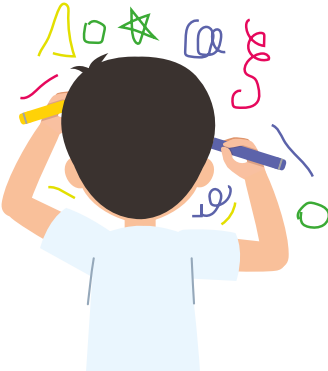
Descripción	Representación gráfica
Bostezo energético Consiste en ubicar la yema de los dedos en las mejillas y simular un bostezo; posteriormente, hacer presión con los dedos.	
Beneficios: Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área 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
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
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
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:** Los estudiantes se ubican sentados, formando un círculo. Uno del grupo será el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre. Se paseará por delante de los niños que están en el círculo, se acercará a cada niño y ellos le pasarán la mano por la cabeza mientras dicen tres veces y sin reírse: «pobre gatito». Quien se ríe pasa a ser el gatito (el resto puede reírse, pero no cuando sea su turno de tocar la cabeza del gatito).
- **La orquesta:** Toda la clase forma un gran círculo. Un niño sale del lugar de trabajo. El docente nombra a un director de orquesta. A la señal, 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.), simulando una orquesta. El detective tendrá dos intentos para localizar al director.
- **El fantasma:** Con música de fondo, los estudiantes se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música se tirarán al suelo y se pondrán a dormir, cerrando los ojos. En ese momento, el docente tapará con una sábana o tela a un niño o niña. Después, preguntará: «¿quién es el fantasma?». El resto de los niños se levantan e intentan adivinar qué compañero es «el fantasma». Material: una sábana.
- **Pelota caliente:** Los estudiantes se ubican sentados formando un gran círculo. El estudiante que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar. Instantes después, se la pasa rodando. Quien la recibe, rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo. Material: una pelota.
- **La gallinita ciega:** Colocados en círculo, los estudiantes se toman de las manos. La «gallinita ciega» se encuentra en el centro con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí misma se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Material: un pañuelo.
- **Zapatilla por detrás:** Se colocan en círculo, excepto quien se queda con la zapatilla. Ese estudiante se situará detrás del círculo con la zapatilla y la colocará detrás de cualquiera que esté en el círculo; mientras tanto, todos, con los ojos cerrados, cantan una canción infantil previamente seleccionada. Cuando la canción acaba, abren los ojos y tocan el espacio que está detrás de cada uno, por si está allí la zapatilla. El que la tiene se levanta para alcanzar al que la ha dejado e intentará que ocupe el sitio que ha quedado libre. Material: una zapatilla o zapato.
- **Bolsa mágica de animales:** De uno en uno, los estudiantes van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal. Cada estudiante, cuando sea su turno, tendrá que representar al animal con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen. Material: tarjetas de animales.
- **Telegrama:** Todos los estudiantes deberán estar sentados en círculo, menos uno, que estará en el centro para vigilar el pase del telegrama. Un estudiante al azar comenzará el juego diciendo: «Envío un telegrama a... ¡Pepito!». Quienes están en el círculo tratarán de pasar el mensaje dándose apretones de manos. El vigilante observará las manos y si logra captar por dónde se está enviando el telegrama, cambiará los roles; de lo contrario, continuará en el centro.
- **El teléfono inventor:** Los estudiantes se colocan sentados, formando una fila. Al estudiante que inicia el juego se le dice un mensaje al oído, procurando que nadie escuche; luego, este tiene que repetirlo al compañero que está a su lado, siempre en el oído sin que los demás escuchen. Luego, este segundo estudiante repite lo mismo hasta que el mensaje ha sido dicho en el oído al último compañero de la fila, quien dirá el mensaje en voz alta.

Este juego se puede utilizar para analizar y discernir la comunicación y las interferencias que la afectan (el chisme, por ejemplo). Material: un mensaje que contenga una frase como «En la siguiente sesión de Educación Física, don Chepito y doña Nayelly servirán horchata con pan al terminar».

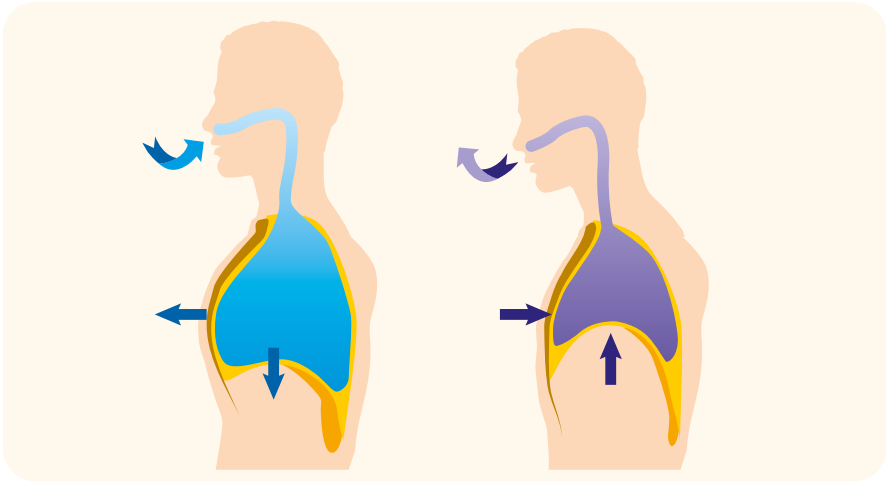
- **El aposento:** Los estudiantes forman un círculo sentados en una silla, incluyendo una silla de más, que estará libre. El que la tenga a su derecha comenzará diciendo: «El sitio de mi derecha está libre. Quiero que se siente... Rosita». Rosita corre y se sienta en la silla libre. Quien queda a la izquierda de donde estaba sentada Rosita continúa el juego. Material: sillas.
- **Pollito inglés:** Uno de los participantes se colocará de cara a una pared y dirá: «1, 2, 3... pollito inglés». Sus compañeros, situados en la línea de salida, avanzarán hacia la pared sin que sus movimientos sean vistos. Si el que está de cara a la pared los ve, retrocederán al principio. Ganará quien llegue a la pared sin ser visto y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared.

- **La pinza:** Al son de una canción lenta los estudiantes imitarán a quien lleve puesta «la pinza». Pasado un tiempo, se la pasará a otro compañero. Material: una pinza para tender ropa y música.
- **Al medio a bailar:** Al son de la música en medio de un círculo, un estudiante bailará al ritmo que marque la canción. El resto de sus compañeros lo imitarán. Lo reemplazará quien no imite el baile. Material: la música y el medio para reproducirla.
- **La mano roja:** Colocados en círculo y con música de baile, los participantes se irán pasando una mano de madera o plastificada para marcar un ritmo y una acción (golpes en el pecho, subirla y bajarla...); el resto imitará lo que ve. Pasado un tiempo, se pasa la mano al compañero que esté al lado. Material: una mano de madera.
- **Chu, chu, wa:** Representar la canción «Chu, chu, wa».
- **El limbo:** Dos personas sujetan una cuerda por los extremos, a la altura de un metro. El resto pasa por debajo de la cuerda 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. Material: una cuerda y música.
- **La silla:** Se forma un círculo con sillas, según el número de estudiantes, menos una silla. Los jugadores girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción hasta que de improviso se corte la música. Los participantes buscarán asiento en una de las sillas; quien no logre sentarse, se retirará del juego y se sacará una silla. Así se hará hasta llegar a los dos finalistas que disputarán la única silla que quede. Ganará el que logre sentarse. Material: sillas, de acuerdo con el número de estudiantes, menos una.
- **¡Qué risa, pero hagamos un serio!:** En pares, sentados uno frente a otro, los participantes intentarán mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe.
- **Masajes:** En pares, con ayuda de pelotas de tenis, se darán masajes por el cuerpo. Material: pelotas.
- **Adivina la letra:** En pares, uno se pondrá boca abajo. Su compañero le dibujará una letra en la espalda. El que está acostado tiene que adivinar la letra marcada.

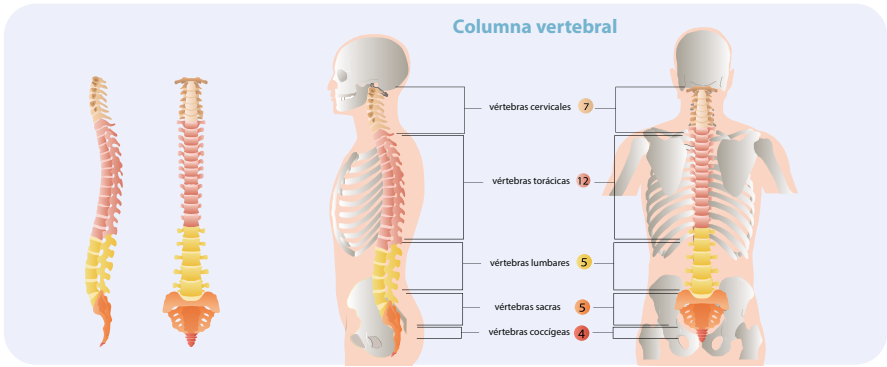
4 Información de soporte

Unidad 1

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 1 Sesión 1	Consciencia corporal Cuando hablamos de consciencia corporal nos referimos a las habilidades para controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados para interactuar con objetos y personas en todo tipo de espacios y circunstancias. Se trata de una habilidad esencial para el desarrollo motor infantil, ya que, a través de la experiencia del propio movimiento, los menores constituyen su esquema perceptivo-motriz, lo que finalmente les permite construir la identidad personal. Por tanto, tomar consciencia del propio cuerpo es esencial desde edades tempranas para que los bebés y niños conozcan las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal, ya que ese es el punto de partida para ejecutar acciones e interacciones con el mundo que les rodea. Además, es importante resaltar que el hecho de tomar consciencia del propio cuerpo está ligado a otros aspectos. Por ejemplo, se estimula el desarrollo cognitivo, que permite recibir y gestionar la información. Mientras que, a nivel físico y motor, se potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigirlos y darles un correcto funcionamiento. Igualmente, tomar consciencia del propio cuerpo también implica factores socioemocionales, ya que se desarrolla la capacidad de regular el movimiento y los límites para interactuar con los demás de forma adecuada.
Lección 2 Sesión 5	Manipulación de implementos deportivos ¿Qué es la manipulación de implementos deportivos? Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento. Pasar: Es la acción de enviar un elemento con destino a un receptor. Siempre el punto de partida y de llegada del objeto enviado son diferentes. Ejemplos: pasar a corta distancia y pasar a larga distancia. Recibir: Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento. Ejemplos: recibir de manera estática y en movimiento, recibir a diferentes velocidades, alturas y distancias. Lanzar: Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento, con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias. Ejemplos: lanzar con una y con dos manos, lanzar con y sin carrera de impulso. Rebotar o driblar: Acción que consiste en controlar un balón con la mano haciendo que este golpee el piso y regrese nuevamente para ser impulsado hacia abajo. Ejemplos: driblar con y sin desplazamiento, driblar con mano derecha, driblar con mano izquierda, driblar con obstáculos. Patear: Aplicar fuerza muscular con los pies a un objeto o a un elemento. Ejemplos: patear objetos en forma estática, patear objetos que ruedan, patear con y sin carrera de impulso. Empujar: Aplicar fuerza muscular a un objeto, elemento o persona, con el fin de lograr o de evitar su desplazamiento. Ejemplos: empujar con una parte del cuerpo diferentes objetos en forma estática y en movimiento, empujar desde diferentes posiciones, empujar diferentes objetos controlando la fuerza.

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 3 Sesión 9	Fases y tipos de respiración durante el ejercicio físico La respiración consta de dos fases bien definidas: inspiración y espiración. Durante la inspiración el aire entra en el organismo por la nariz —que es lo más conveniente— o por la boca. Existen dos músculos inspiradores principales. El primero de ellos es el diafragma, que se contrae y se desplaza hacia abajo, posibilitando que la caja torácica se expanda y entre aire a los pulmones. Los otros músculos principales son los intercostales externos, que elevan las costillas, lo que permite que la caja torácica se expanda aún más. Existen tres músculos accesorios que ayudan al diafragma y a los intercostales externos: son los escalenos, el pectoral mayor y el esternocleidomastoideo.  Durante la fase espiratoria se relaja el diafragma y los intercostales externos, y dejan que trabajen otros músculos, como el transverso del abdomen (musculatura profunda), que empuja el diafragma hacia arriba y permite que el aire salga del organismo, o los intercostales internos, que empujan hacia abajo las costillas y fijan la caja torácica. También hay otros músculos accesorios al transverso y a los intercostales internos, como son los oblicuos, el recto abdominal o el triangular del esternón.
Lección 4 Sesión 12	¿Cuál es la postura correcta para correr? • Mantener la mirada al frente y la barbilla levantada (no debe estar hacia abajo). Esto permite ver hacia delante y conocer mejor el camino desde una distancia adecuada, mientras ayuda a respirar sin dificultad. • Colocar el tronco en vertical o ligeramente inclinado hacia delante. Para lograrlo, hay que apretar el abdomen, sin curvar la zona lumbar, y asegurarse siempre de que el tronco no sobrepase la pierna de apoyo, ya que se puede lastimar la espalda baja. • Llevar los brazos sueltos, sin forzarlos, para que se balanceen suavemente, y en un ángulo aproximado de 90°. Pueden modificarse un poco cuando se está corriendo, es normal; dejarlos fluir naturalmente. Si no se tiene un movimiento correcto en los brazos, se afecta la estabilidad del tronco. • No se cierran los puños. Las manos deben ir relajadas, pero controladas al mismo tiempo. • Hay que procurar que la pelvis esté vertical, como si se recibiera un empujón en la cadera. • Los codos deben ir pegados al cuerpo. • Debe evitarse subir los hombros o que se vayan hacia delante, ya que afecta el movimiento de los brazos y limita la respiración. Manténlos relajados.

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
	 CONSEJOS PARA UNA POSTURA CORRECTA AL CORRER - CABEZA ERGUIDA MIRADA AL FRENTE - CODOS FLEXIONADOS A 90° MANOS FIRMES SIN LANGUIDEZ - HOMBROS Y CUELLO RELAJADOS - CUERPO INCLINADO HACIA ADELANTE - FLEXIONA LAS RODILLAS (NO MÁS DE 30°) - ATERRIZA CON TODA LA PLANTA DEL PIE
Lección 4 Sesión 13	Beneficios que brinda una postura adecuada al momento de correr • Ayuda a evitar lesiones, porque no se fuerzan excesivamente las partes del cuerpo involucradas en este ejercicio, logrando correr de manera más natural. • Mejora el rendimiento y se consigue mayor rapidez. • Se logra respirar cómodamente y sin tanto esfuerzo, lo que a su vez brinda una mejor oxigenación, ayudando a impedir la fatiga con facilidad.
Lección 5 Sesión 14	Juego cooperativo (<i>Apropiación de los aprendizajes</i>) «Pasar el aro». Todos los estudiantes, formando un círculo y tomados de las manos, deben pasar un aro de tal manera que este se desplace alrededor del círculo sin que nadie se suelte de las manos y regrese al punto de inicio en el menor tiempo posible. Partiendo del primer resultado, tienen tres vidas, las cuales irán perdiendo por cada intento que no logren realizar la actividad en menos tiempo que el establecido como menor. El resultado final es el récord logrado mientras tengan vidas disponibles.
Lección 5 Sesión 15	Cómo tomar la medida en la prueba «Flexibilidad de tronco» En la actividad «Flexibilidad de tronco», en la <i>Aplicación de los aprendizajes</i>, el resultado se toma marcando la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez. Se anota la marca obtenida en centímetros; si no se llega al punto cero, se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa, con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 5 Sesión 16	Golpe de calor El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas. El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 104° F (40° C) o más. Esta afección es más frecuente en los meses de verano. El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia. Si no se trata, puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte. Se deben tomar medidas de inmediato para enfriar a la persona afectada mientras espera el tratamiento de emergencia: • Llevar a la persona a la sombra o a un ambiente cerrado. • Quitarle el exceso de ropa. • Enfriarla con cualquier medio disponible: colocarla en una bañera con agua fría o en una ducha fresca, rociarla con una manguera de jardín, pasarle una esponja con agua fresca, abanicarla mientras se le rocía agua fresca o colocarle compresas de hielo o toallas húmedas y frías sobre la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle.
Lección 6 Sesión 18	Estructura de la columna vertebral La columna vertebral es una estructura ósea compuesta por cinco partes; se extiende desde la cabeza hasta la pelvis. Esas cinco regiones, a su vez, están formadas por huesos, entendidos como elementos que funcionan como engranajes que se conectan entre sí. Las vértebras son las piezas óseas que conforman la columna vertebral. Cada vértebra está formada por un arco vertebral, que protege la médula espinal, y se divide en partes más pequeñas (pedículos, láminas y procesos). En un adulto, las vértebras se dividen en: • 7 cervicales, localizadas en la parte superior de la columna. • 12 torácicas. Las costillas están insertadas en ellas. • 5 lumbares que, como el nombre indica, están en la zona lumbar. • 5 en el hueso sacro. Las cinco vértebras están fusionadas en una sola. • 3-5 en el coxis. Es el último hueso de la columna vertebral y estas vértebras, al igual que las del sacro, también están fusionadas.  Columna vertebral El diagrama ilustra la estructura de la columna vertebral humana. A la izquierda, se muestran las vistas lateral y posterior de la columna completa. A la derecha, se detallan las regiones con sus respectivos conteos de vértebras: 7 cervicales, 12 torácicas, 5 lumbares, 5 sacras y 4 cocígeas. Las vértebras están representadas en colores que varían de rojo en la parte superior a amarillo y naranja en la inferior.

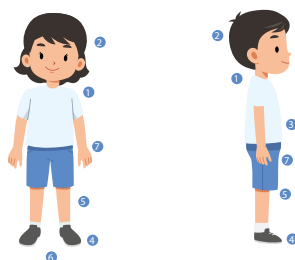
Lección 6
Sesión 19

Postura correcta en posición de pie

Cuando se está de pie, deben tenerse presentes estos consejos:

1. Mantenerse derecho y estirado con los hombros hacia atrás.
2. Mantener la cabeza bien nivelada y alineada con el cuerpo.
3. Contraer el abdomen hacia dentro.
4. Mantener los pies separados a la misma distancia que hay entre los hombros.
5. No bloquear las rodillas.
6. Apoya el peso principalmente en la parte delantera de la planta de los pies.
7. Dejar que las manos cuelguen a los lados de manera natural.

Si se tiene que estar de pie durante mucho tiempo, hay que cambiar el peso de los dedos de los pies hasta los talones o de un pie al otro.



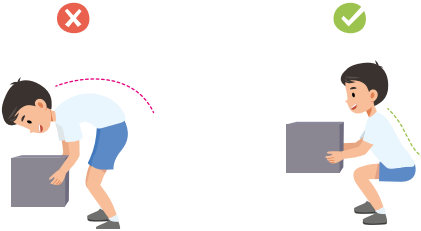
Postura correcta en posición sentado

Cuando se está sentado, deben tenerse presentes estos consejos:

1. Ajustar la altura de la silla de manera que los pies descansen planos sobre el suelo o sobre un reposapiés.
2. Mantener las rodillas al nivel de las caderas o por debajo. No cruzar las piernas. Los tobillos deberían estar más adelante que las rodillas. Mantener un espacio pequeño entre la parte trasera de las rodillas y la parte delantera del asiento.
3. Ajustar la silla para que sujete bien la espalda o colocar una toalla enrollada o una almohada pequeña detrás de la región lumbar.
4. Asegurarse de que la parte superior de la pantalla esté a la altura de los ojos o ligeramente por debajo, si se trabaja con una computadora.
5. Mantener la cabeza y el cuello bien equilibrados y alineados con el torso.
6. Relajar los hombros. Mantener los antebrazos paralelos al suelo.

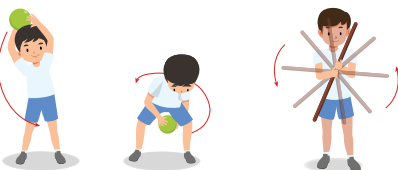
Intentar no quedarse sentado en la misma posición durante períodos prolongados.

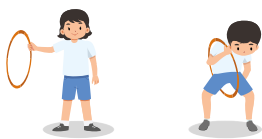
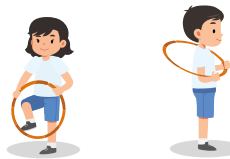
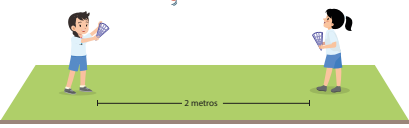
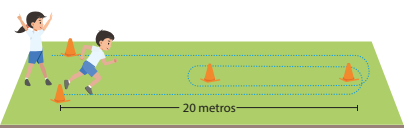
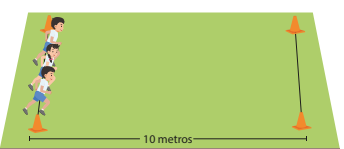
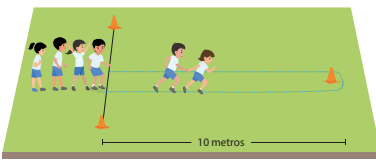


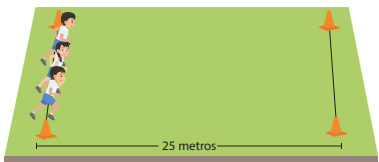
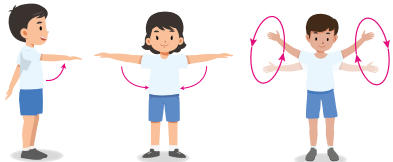
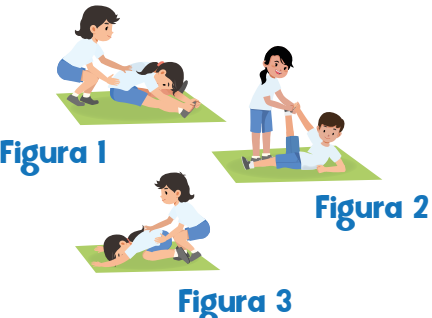
Vínculo	Información de apoyo y juegos
	Postura correcta al levantar objetos pesados Aprender la manera correcta de realizar levantamientos ayuda a prevenir el dolor y las lesiones en la espalda al agacharse o al levantar algo: • Separar las piernas para darle al cuerpo una amplia base de apoyo. • Pararse lo más cerca posible del objeto que se va a levantar. • Doblar las rodillas, no la cintura o la espalda. • Apretar los músculos del estómago a medida que levanta el objeto o lo baja. • Mantener el objeto lo más cerca posible del cuerpo. • Levantar los objetos lentamente, usando los músculos de las caderas y las rodillas. • Ponerse de pie con el objeto, sin inclinarse hacia delante. • No torcer la espalda mientras se agacha para alcanzar, levantar o cargar un objeto. • Ponerse en cuclillas, manteniendo la espalda recta a medida que se descarga el objeto, usando los músculos de las rodillas y de las caderas.  ¿Está bien realizar actividad física durante el período menstrual? La respuesta es ¡sí! De hecho, se puede estar más activa y con mayor intensidad en ciertos momentos del mes. ¿El ciclo menstrual afecta la capacidad de realizar actividad física? No. Los investigadores no pudieron encontrar diferencias durante el ciclo menstrual en la capacidad de una mujer para realizar actividad física. El único hallazgo importante fue para eventos de resistencia o de larga duración, como las maratones. En los eventos de resistencia, las mujeres que ya habían ovulado, pero no comenzaron su período menstrual, tuvieron más dificultad para realizar actividad física en climas cálidos y húmedos.
Lección 6 Sesión 20	¿Cómo mejorar la postura al correr? • Se debe mantener la espalda recta durante el día. El cuerpo poco a poco se acostumbra a mejorar su postura, lo que se ve reflejado al correr. • Hay que hacer ejercicios que le brinden fuerza, en especial al área abdominal y lumbar. • Obviamente no pueden faltar los ejercicios para las piernas, así se obtiene fuerza y resistencia en esta parte tan importante a la hora de correr. • Se puede optar por practicar algún ejercicio complementario y algunos deportes alternativos para lograr la postura correcta al correr. • No hay que olvidar los estiramientos antes y después de correr, para mejorar la flexibilidad muscular. La falta de esta limita los movimientos, incluso si se tiene una buena postura, ya que se sobrecargan los músculos, genera dolor, contracturas y disminuye el rendimiento. • Poner en práctica estos consejos para lograr la postura correcta al correr proporciona un mayor desempeño cuando se participa en una semicarrera.

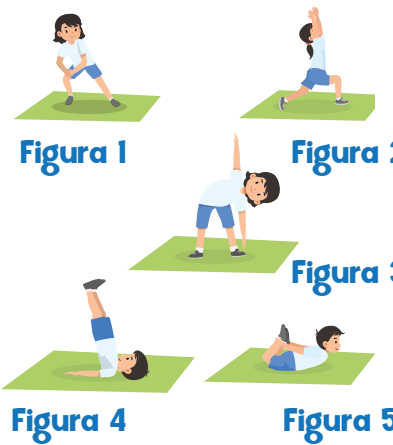
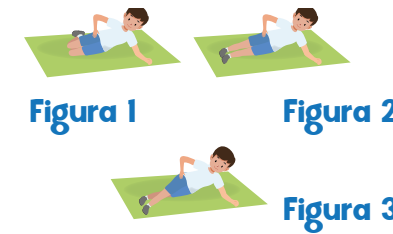
Actividades adicionales de la apropiación de los aprendizajes

Unidad 1

Sesión	Descripción	Diagrama
1.	Desarrolle la actividad «El espejo». En pares, uno de los estudiantes realiza diferentes tipos de movimientos suaves y extensos de sus diferentes partes del cuerpo, incluyendo las articulaciones; su par deberá imitarlos lo mejor posible, como si fuese la imagen en un espejo. A la señal, cambiarán de roles.	
2.	Desarrolle la actividad «Las estatuas», que consiste en que los estudiantes deben bailar de forma divertida y al ritmo de una música, y cuando esta se detiene, deben quedarse como estatuas en la posición más extraña posible. Quienes adopten la postura más original podrían ganar puntos. Variante: Proponga que al bailar solo se movilice una parte corporal determinada mientras se deja el resto del cuerpo inmóvil.	
3.	Organice dos círculos y designe quién inicia la actividad «Ejercitando mi memoria». El primer estudiante dice su nombre y una parte del cuerpo, por ejemplo: «Mi nombre es José y soy la oreja»; el segundo dice: «Él es José y es la oreja; yo soy Karla y soy la cabeza». El siguiente repite lo que han dicho los anteriores y agrega su nombre y otra parte del cuerpo, así hasta llegar al último.	
4.	Con los mismos grupos, realice la actividad «Duplica mi foto». Para ello, enumere los grupos y deles un par de minutos para que se pongan de acuerdo en crear su foto tomando diferentes poses. Luego, en el orden asignado, cada grupo presentará su propuesta quedándose inmóvil; los demás grupos la replicarán lo más parecido posible.	
5.	Con los brazos extendidos al frente los estudiantes deben girar el batón, tomándolo con las manos (fig. 1), y, sin dejar de girarlo, ir aumentando la velocidad del giro poco a poco. Luego, haga que desplacen con sus manos una pelota alrededor de la cintura sin que toque el cuerpo, después alrededor del cuello y, posteriormente, que unan las dos actividades. Agregue que formen un 8 con la pelota a la altura de las rodillas y, luego, que unan las tres actividades. Finalice realizando las tres actividades con desplazamientos (fig. 2).	
6.	Indíqueles que golpeen la pelota con el batón hacia el compañero de la columna contraria, este la detiene y la golpea de regreso, entrega el batón al siguiente y corre al final de la columna contraria. Variantes: Aumente la distancia entre las columnas o cambie el tipo y tamaño de pelota.	

Sesión	Descripción	Diagrama
7.	Desde posición parados con brazos extendidos a los lados, los estudiantes deberán tomar un aro con una mano y cambiarlo hacia la otra, pasando todo el cuerpo dentro de este y repetirlo regresando el aro a la misma mano donde inició (fig. 1). Deberán tomar el aro con ambas manos de manera horizontal y, a la señal, desplazarlo hacia delante y abajo, saltar dentro de él y pasarlo por todo el cuerpo, como si fuese un saltacuerdas. Realizar el ejercicio hacia atrás y hacia delante (fig. 2).	 Figura 1  Figura 2
8.	Organizar varios grupos y solicitar que se formen en columnas. El primer estudiante de cada columna tomará un aro con una mano y cada vez que se lance la pelota harán pasar el aro alrededor de esta antes de cazarla (fig. 1). A la señal pasar la pelota y el aro al siguiente. La mitad de cada grupo pasa al frente a una separación de dos metros (dos columnas enfrentadas). Lanzarán y cazarán la pelota utilizando el cono. Incremente la distancia un metro después de cada ronda (fig. 2).	 Figura 1  Figura 2
9.	Coloque un cono en medio de un recorrido de 20 metros. Cada participante debe correr hacia el cono final y rodearlo; al regreso, rodear el cono del centro y regresar al cono final. Después de rodearlo, deberá correr hacia la línea de inicio y pasar el relevo de la misma manera al siguiente compañero (fig. 1). Cada estudiante correrá 60 metros a la mayor velocidad posible, según su propia capacidad. - Divida a los estudiantes en dos grupos, pueden ser niñas y varones. Para jugar a «La bola envenenada», determine un tiempo para que un equipo «queme a los del otro», y luego que cambien de roles (fig. 2). Verifique quién gana.	 Figura 1  Figura 2
10.	Coloque dos conos en la línea de inicio y otros dos a 10 metros, para delimitar el recorrido. Los estudiantes deben mantenerse trotando a una velocidad media por 5 minutos, todos deben tratar de mantener la misma velocidad. Cada estudiante debe verificar y registrar los cambios que se produzcan en la respiración.	
11.	«Traslado de vagones»: organice grupos de seis integrantes formados en columnas detrás de la línea de inicio. Coloque un cono al inicio y otro a 10 metros. El primero de cada grupo corre hasta rodear el otro cono, al regreso toma de la mano al siguiente compañero y realizan el mismo recorrido; lo repiten hasta llevarse al último compañero. Repita la actividad, pero con los estudiantes formados en orden contrario al de la primera vez, para que todos corran la misma distancia.	

Sesión	Descripción	Diagrama
12.	Cada estudiante debe desplazarse libremente, pero siguiendo la indicación de hacerlo caminando, trotando o corriendo; a la señal de «¡paralizados!», todos se quedarán congelados guardando la postura según el desplazamiento. Reflexione sobre cómo se encuentran los diferentes segmentos corporales y la amplitud de sus movimientos.	
13.	Desarrolle carreras de velocidad de cinco en cinco estudiantes, en un tramo de 25 metros ida y vuelta, tratando de poner en práctica las formas de mejorar la rapidez. Primero que lo hagan aumentando la frecuencia de pasos y, posteriormente, aumentando la amplitud de las zancadas. Ejemplifique con carreras de alumnos sobresalientes.	
14.	Hombros 1. Con los brazos extendidos a los lados, desplazarlos hacia delante y arriba, y hacia abajo y atrás, alternadamente. 2. De pie, con los brazos a los lados extendidos hacia abajo, levantar ambos brazos estirados lo más alto posible. 3. De pie, realizar círculos con los brazos extendidos, hacia atrás y hacia delante.	
15.	1. Flexión de tronco. Sentados con piernas abiertas, bajar el tronco hacia el frente, con ayuda de presión con ambas manos a media espalda (fig. 1). 2. Acostados de lado, apoyando el codo en el suelo y con piernas extendidas, levantar una pierna lo más posible y sostener posición (fig. 2). 3. Estiramiento de espalda, hechos bolita, pero con los brazos extendidos (fig. 3).	
16.	1. De pie, con piernas y brazos extendidos, desplazar las manos lo más adelante posible (fig. 1). 2. De pie, adelantar una pierna extendida y desplazar las manos hacia el pie adelantado lo más posible, sin flexionar la pierna adelantada. Cambiar de pierna (fig. 2). 3. Sentados en el suelo, piernas extendidas, bajar el pecho hacia adelante y tomarse de los tobillos, si es posible (fig. 3).	

Sesión	Descripción	Diagrama
17.	1. Extender la pierna, apoyando las manos en la rodilla contraria, que debe estar semi flexionada (fig. 1). 2. Extensión de una pierna hacia atrás, con la otra semiflexionada y levantando brazos sobre la cabeza (fig. 2). 3. Desde posición de pie, con piernas separadas y con los brazos extendidos a los lados, flexionar lateralmente el tronco, tratando de tocar el tobillo de un pie con la mano del mismo lado (fig. 3). 4. Desde posición acostados boca arriba, hacer el candelero apoyando solo cabeza, hombros y brazos en el suelo (fig. 4). 5. Realizar la mecedora: acostados boca abajo, tomar los tobillos con las manos y levantar el cuerpo solo apoyándose en el abdomen y la cadera (fig. 5).	 Figura 1 Figura 2 Figura 3 Figura 4 Figura 5
18.	En equipos de seis integrantes y en posición de cuadrupedia, los estudiantes deberán conducir una pelota con las manos y trasladarla de un aro a otro, que estarán separados a 4 metros. Luego, deben regresar corriendo a dar el relevo chocando la mano con el siguiente compañero, quien debe ir corriendo en cuadrupedia y regresar la pelota al aro inicial.	
19.	Plancha lateral, con piernas flexionadas y apoyando un codo y la otra mano en la cintura (fig. 1). -Plancha lateral, con piernas extendidas y apoyando un codo y la otra mano en la cintura (fig. 2). -Plancha lateral, con piernas extendidas, pero una de ellas adelantada y apoyando un codo y la otra mano en la cintura (fig. 3).	 Figura 1 Figura 2 Figura 3

Información de soporte

Unidad 2

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 1 Sesión 1	Tiempo de respuesta El tiempo de respuesta puede variar dependiendo de diferentes factores: Complejidad del estímulo: Cuanto más complejo sea, más cantidad de información habrá que procesar, por lo que habrá que emplear más tiempo en ello. Familiaridad, preparación y expectativas: Si hay que responder a estímulos conocidos y a los que ya has dado respuesta anteriormente, el tiempo dedicado a procesar la información es menor. Cuanta menos información nueva haya que procesar, más rápida será la respuesta. Si, como en el ejemplo de atletismo, se espera la aparición del estímulo (los atletas saben que van a dar la señal), el tiempo de reacción será aún menor. Estado del organismo: Algunos factores que pueden afectar negativamente el tiempo de respuesta son la fatiga, la atención (estar adormilado), una alta temperatura, la edad avanzada o, incluso, el consumo de comidas copiosas o de sustancias como el alcohol u otras drogas. Pueden afectar negativamente tanto a la detección del estímulo como a su procesamiento y a la respuesta. Modalidad sensorial estimulada: El tiempo de respuesta es menor cuando el estímulo que desencadena la respuesta es auditivo más que cuando es visual, ya que los estímulos auditivos requieren un procesamiento menor. Cada modalidad sensorial conlleva un tiempo de respuesta distinto.
Lección 1 Sesión 3	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. Es decir, si un atleta tuviese un mal tiempo de respuesta, estaría en desventaja con el resto de los competidores. Además, el tiempo de respuesta incluye necesariamente un componente motor, a diferencia de la velocidad de procesamiento. Es por esto por lo que tener un buen tiempo de reacción se identifica con tener buenos reflejos.

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 2 Sesión 5	Orientación espacial La orientación espacial es una habilidad muy útil para moverse y situarse dentro del espacio. Además, también es necesaria para actividades tan comunes como escribir, leer, diferenciar entre derecha e izquierda y, en general, situar los objetos y orientar nuestros movimientos en el espacio que nos rodea. Los niños, en un principio, adquieren las dimensiones del espacio en relación con su cuerpo. Para descubrir cómo es el espacio en el que se encuentran e interiorizar bien dicha noción, los niños se tienen que mover y tocar objetos. En psicomotricidad, los niños realizan actividades y ejercicios destinados a trabajar a fondo la orientación espacial. Las nociones espaciales que se abordan son las básicas, como, por ejemplo: encima-debajo, delante-detrás, dentro-fuera, arriba-abajo, cerca-lejos, izquierda-derecha, etc. Algunas de las actividades o juegos que se plantean son orientación espacial de objetos, giro mental de figuras, comparación de forma tamaño y distancia, memoria visual, puzles, laberintos, reconocimiento de la figura simétrica. Asimismo, en el circuito de psicomotricidad, los niños también cuentan con un tiempo destinado a trabajar y reforzar los conceptos espaciales. El proceso por seguir para integrarlos es, primero, el de la propia vivencia corporal y, después, la manipulación de materiales y objetos que favorezcan el descubrimiento de las diferentes posiciones y direcciones.
Lección 2 Sesión 5	Orientación espacial La orientación espacial es una habilidad muy útil para moverse y situarse dentro del espacio. Además, también es necesaria para actividades tan comunes como escribir, leer, diferenciar entre derecha e izquierda y, en general, situar los objetos y orientar nuestros movimientos en el espacio que nos rodea. Los niños, en un principio, adquieren las dimensiones del espacio en relación con su cuerpo. Para descubrir cómo es el espacio en el que se encuentran e interiorizar bien dicha noción, los niños se tienen que mover y tocar objetos. En psicomotricidad, los niños realizan actividades y ejercicios destinados a trabajar a fondo la orientación espacial. Las nociones espaciales que se abordan son las básicas, como, por ejemplo: encima-debajo, delante-detrás, dentro-fuera, arriba-abajo, cerca-lejos, izquierda-derecha, etc. Algunas de las actividades o juegos que se plantean son orientación espacial de objetos, giro mental de figuras, comparación de forma tamaño y distancia, memoria visual, puzles, laberintos, reconocimiento de la figura simétrica. Asimismo, en el circuito de psicomotricidad, los niños también cuentan con un tiempo destinado a trabajar y reforzar los conceptos espaciales. El proceso por seguir para integrarlos es, primero, el de la propia vivencia corporal y, después, la manipulación de materiales y objetos que favorezcan el descubrimiento de las diferentes posiciones y direcciones.

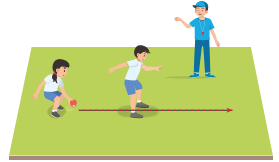
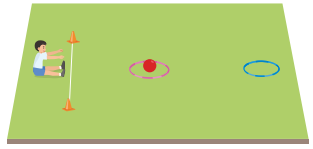
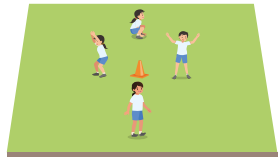
Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 3 Sesión 7	Analizador visual Las estimulaciones sensoriales llegan al sistema de elaboración de la información a través de los órganos de los sentidos. La información exteroceptiva (procedente del exterior del organismo), importante para el movimiento, es recogida por medio de la vista, el oído y el tacto. La información propioceptiva o cinestésica (procedente del interior del organismo) es recogida mediante el aparato vestibular y los receptores situados en los músculos, los tendones y las articulaciones. El analizador visual (receptor de distancia o telerreceptor), que transporta más del 80 % de la información externa, desempeña un papel extremadamente relevante para el control y la coordinación de los movimientos. Este proporciona información relativa a la propia acción, a las modificaciones situacionales y a las relaciones espaciotemporales entre uno mismo y el entorno (compañeros, adversarios, equipamiento). El papel de la vista resulta más que evidente en los deportes de situación, en los que el deportista debe mantener un control visual constante, más o menos consciente, de los desplazamientos y las acciones del adversario. Esta información constituye la base de las previsiones anticipadas para realizar las acciones y elecciones tácticas adecuadas. Básicamente, el analizador visual permite obtener información relacionada con la velocidad y dirección de los movimientos, de los de otras personas y de los del equipamiento. También cumple una función muy importante en las disciplinas que implican habilidades cerradas para el mantenimiento o el restablecimiento del equilibrio: el «gancho visual» es un mecanismo de estabilización (por ejemplo, en las rápidas rotaciones del cuerpo de una bailarina).
Lección 3 Sesión 8	Diferencias entre equilibrio dinámico y estático Las diferencias entre equilibrio dinámico y estático son fáciles de explicar. El equilibrio dinámico involucra el movimiento de la persona por su entorno. Por el contrario, el equilibrio estático se refiere a la capacidad de una persona de mantenerse erguida y estable sin realizar desplazamientos de su cuerpo. Es decir, el equilibrio estático supone la capacidad de mantenerse en pie de forma controlada sin realizar movimientos del cuerpo. Ambos son importantes y necesarios para conseguir una mayor autonomía al realizar las actividades de la vida diaria. Además, el equilibrio estático es fundamental para conseguir un buen equilibrio dinámico. En cierta forma se puede ver que el equilibrio estático forma los «fundamentos» del equilibrio de una persona. Difícilmente se podrán realizar movimientos más complejos alrededor del entorno o participar en actividades físicas si lo más básico está afectado.
Lección 4 Sesión 10	Disociación motriz

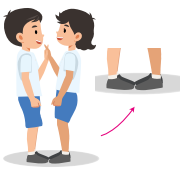
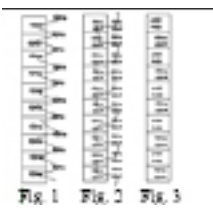
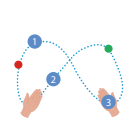
Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 5 Sesión 13	¿Qué es la percepción espacial? La percepción espacial es la capacidad que tiene el ser humano de ser consciente de su relación con el entorno en el espacio que le rodea y de sí mismo. La percepción espacial está formada por dos procesos: Procesos exteroceptivos: son los procesos que construyen representaciones sobre nuestro espacio a través de los sentidos (el entorno que nos rodea). Procesos interoceptivos: son los procesos que construyen representaciones sobre nuestro cuerpo, como la posición o la orientación (nuestra postura y lo relativo a nuestro cuerpo). Cuando se habla de percepción espacial, normalmente se entiende por «espacio» aquello que nos rodea: objetos, elementos, personas, etc. No obstante, el espacio también constituye parte de nuestro pensamiento, ya que es ahí donde reunimos todos los datos de nuestra experiencia vivida. Una buena percepción espacial nos permite comprender la disposición de nuestro entorno y nuestra relación con él. La percepción espacial también consiste en comprender la relación de los objetos cuando existe un cambio de posición en el espacio. Nos ayuda a pensar en dos y tres dimensiones, lo que nos permite visualizar los objetos desde distintos ángulos y reconocerlos independientemente de la perspectiva desde la que la veamos.
Lección 5 Sesión 14	Evolución de la estructuración espaciotemporal Basándonos en Piaget (1959), para el desarrollo de la percepción espaciotemporal es necesario que el niño ya tenga asimilada la percepción de su cuerpo como eje de referencia, ya que a partir de dicha percepción podrá tomar como sistema de referencia en el espacio los demás objetos o personas. Dominadas las cuestiones de orientación, habrá que colocar al niño en situación de acceso a la «representación descentralizada». La evolución de la estructuración será: 1. El niño estructura el espacio en función de sí mismo. 2. Transpone las nociones de izquierda y derecha hacia los demás. 3. Adquiere el concepto de derecha e izquierda de los objetos y su relación con ellos. 4. Por último, el niño afina, valora y aprecia distancias de objetos y situaciones, y desarrolla la capacidad de representarlos mediante símbolos que le permiten obrar sobre un espacio virtual.
Lección 5 Sesión 15	¿Qué es la «Rayuela africana»? «Rayuela africana» es un juego infantil de los más antiguos y populares del mundo. Como su nombre lo indica, es una variante de la «Rayuela» o «Avioncito». Su objetivo es netamente lúdico, mas no competitivo. A su vez, se destaca por hacer que los niños estimulen sus extremidades y pongan a volar su imaginación y creatividad. Dicho de otra forma, es una actividad lúdica en la cual cada jugador busca distraerse saltando sobre la cuadrícula al ritmo de la música, casi como un baile o coreografía. Por otra parte, este divertido juego ayuda a los pequeños a desarrollar un mejor sentido de la coordinación con el correcto movimiento de sus brazos, piernas y cabeza. En los jardines de infancia es donde más suelen emplear este juego como un método fabuloso para entretener a los niños.

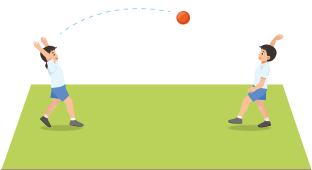
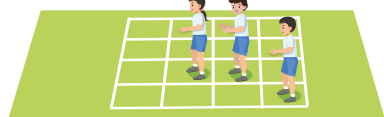
Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
	Es importante decir también que este juego tiene como propósito desarrollar la motricidad, coordinación y resistencia física de quienes la juegan. Si bien no se trata de una competencia, sí se trata de una actividad en la que los participantes deben organizar sus movimientos con ritmo y movimiento continuo. La «Rayuela africana» puede jugarse en cualquier lugar plano; sin embargo, para poder disfrutarla como es debido, se necesitan una serie de elementos básicos. Uno de los elementos más arraigados y particulares de este juego infantil es que va acompañado de una canción llamada «Minué, Minué, le gusta la dance». De esta manera, todos los participantes deberán llevar el ritmo de la canción con los pasos de baile que se les ocurran o se sepan. Puede decirse que esta canción es propia y única de la «Rayuela africana», y es su principal diferenciador respecto a otros juegos de este tipo. Gracias a esta tonada es que dicha actividad se ha popularizado a nivel mundial y a lo largo de la historia.
Lección 6 Sesión 17	Las fuerzas y sus efectos Seguramente, alguna vez haya ayudado a llevar el carrito de compras en el supermercado o arrastrado algún juguete por el piso. También es probable que haya jugado a arrojar una pelota al aire y comprobado que siempre cae, o a tirarla contra una pared y, en ese caso, notar que rebota. Pero ¿qué tienen en común todas estas situaciones entre sí? En todas ellas hay fuerzas en acción. Una fuerza es una acción que se ejerce sobre un objeto y que, como consecuencia, modifica su estado; por ejemplo, puede cambiar de lugar, romperlo, deformarlo, ponerlo en movimiento o detenerlo. En otras palabras, al aplicar una fuerza sobre un objeto se produce un efecto. Fuerza es cualquier acción capaz de modificar el reposo, el movimiento o la forma de los objetos. Para que exista una fuerza, debe haber dos cuerpos. Sin embargo, no siempre es necesario que se toquen entre sí. Cuando el objeto afectado y el cuerpo que aplica la fuerza están en contacto, se le denomina «fuerza por contacto», como cuando golpeamos un clavo con un martillo para clavarlo en la pared. En cambio, si el objeto y el cuerpo que aplica la fuerza no se tocan entre sí, se la denomina «fuerza a distancia», como la fuerza de atracción entre la Tierra y la Luna. Fuerzas de contacto. Las fuerzas de contacto están presentes siempre que dos objetos están en contacto. Por ejemplo, después de estar sentados un largo rato, notamos cierta incomodidad que se debe a la fuerza de contacto entre nuestro cuerpo y el asiento. En todos los casos donde actúan fuerzas de contacto es posible identificar dos fuerzas que actúan con sentido opuesto. A veces resulta sencillo observar los efectos de las fuerzas de contacto, como cuando hay movimiento, deformación, rotura, calentamiento o desgaste sobre un cuerpo. En cambio, en otros casos, la presencia de las fuerzas no es tan evidente. Por ejemplo, cuando nos sentamos sobre una silla, pareciera que no ocurre nada. Sin embargo, hay una interacción entre nuestro cuerpo y la silla. En consecuencia, hay fuerzas de contacto.

Actividades adicionales de la apropiación de los aprendizajes

Unidad 2

Sesión	Descripción	Diagrama
1.	Los estudiantes formarán pares. Uno de ellos estará de pie con las piernas separadas sobre la línea de inicio, y el otro, detrás de él, lanzará una pelota de forma que pase entre las piernas de su compañero, quien al ver pasar la pelota deberá correr y atraparla antes de que sobrepase la línea situada a 10 metros de la línea de inicio.	 Figura 1
2.	Ubique a los estudiantes en pares, sentados de espalda y formados en columna en el centro del terreno. Asigne el nombre de «liebres» a los de la derecha y «Conejos» a los de la izquierda. Cuando diga «¡liebres!», las liebres deben reaccionar y rápidamente, pararse y atrapar a su compañero conejo; mientras que los conejos deben huir para que no los atrapen. Sentados de nuevo, cuando diga «¡conejos!», se invierten los papeles de perseguido y perseguidor.	
3.	Los estudiantes estarán sentados en el suelo, detrás de la línea de inicio, con piernas y brazos extendidos hacia adelante. A la señal, deben levantarse, correr y tomar la pelota que se encuentra dentro de un aro ubicado a 2 metros de la línea de inicio y colocarla dentro del otro aro vacío que se encuentra a 8 metros del primer aro; luego, regresar corriendo hasta sobrepasar la línea de inicio. El siguiente deberá regresar la pelota al primer aro, y así sucesivamente hasta que pasen todos.	
4.	Señale con algunas figuras los cuatro puntos cardinales y explique las formas de desplazamiento. Partiendo del centro del lugar de trabajo, deben ir con saltos de rana hacia el norte, realizando jumping jacks hacia el este u oriente; tocando talones atrás hacia el sur y de lado hacia el oeste u occidente. Mencione uno de los puntos cardinales y los estudiantes deberán desplazarse ida y vuelta según las indicaciones dadas. Verifique que hayan comprendido los puntos de referencia y la actividad a realizar.	
5.	Coloque cuatro aros como referencia de los puntos cardinales. Ubique un grupo en cada aro y pida que se tomen de las manos. Mencione dos puntos cardinales o dos lugares de referencia, ya sea dentro de la escuela o en la comunidad; los dos grupos que correspondan deberán intercambiar lugar sin soltarse de las manos.	
6.	Coloque una cuerda gruesa en el suelo de diferentes formas (línea recta, semicírculo, quebrada, etc.). Cada estudiante debe pasar pateando la cuerda en todo momento, tratando de no tocar el suelo con los pies. Pueden utilizar las diferentes partes del cuerpo para mantener la estabilidad.	

Sesión	Descripción	Diagrama
	Realice la actividad «Congelados»: todos se desplazan libremente por el espacio según la indicación (caminando, trotando, en reversa, saltando con ambos pies, pasos largos, zancadas, etc.) (fig. 2), y a la señal de «¡congelados!» deben quedarse inmóviles por 5 o 10 segundos.	
7.	En pares, los estudiantes deben colocarse frente a frente, topando las puntas de los pies, con brazos flexionados y las palmas abiertas y hacia delante. Deben golpearse palmas con palmas con la intención de desestabilizar al compañero. El que logre que el contrario mueva los pies, gana un punto.	
8.	Indíqueles que pasen de un extremo a otro, caminando y llevando en equilibrio un batón largo en la cabeza u otro objeto que sirva para la misma función. Luego, solicite que repitan la actividad, pero esta vez deberán recoger una burbuja que se encuentra a la mitad del camino. Variantes: A la señal, durante el recorrido, realizar giros de 360°. A medio camino sentarse y levantarse para continuar hasta el final. A la señal de «¡pies!» deben tocarse los pies con las manos.	
9.	- De lado, con un pie saltando adelante y atrás, y avanzando. Luego, en la siguiente pasada, cambiar de pie (fig. 1). - De lado, con pies juntos. Adentro, avanzar, afuera, avanzar (fig. 2). - De lado, pies juntos. Avanzar con giro de 90°. Un giro a cada lado (fig. 3).	
10.	- Con una pelota en cada mano, lanzar de forma alterna una y otra para cambiarlas de mano (fig. 1). - Iniciar con dos pelotas en una mano, lanzar la pelota que está más cerca del pulgar, mover la otra pelota hacia el pulgar y cachar la pelota lanzada con la misma mano, utilizando el espacio dejado por la otra (fig. 2). Repetir cada actividad varias veces hasta dominarla.	 
11.	Aumente a dos pelotas en una mano (1 y 3) y una en la otra (2). Lanzar la pelota 1, luego lanzar la 2 para poder cachar la 1, después lanzar la 3 para poder cachar la 2 y terminar cachando la 3 con la mano que cachó la 1. Es decir, terminan dos pelotas en la mano contraria (fig. 1). Realice «El trenzado»: utilizando tres pelotas se repite la actividad anterior, pero de manera continua (fig. 2). Indíqueles que pueden auxiliarse de videos tutoriales.	  

Sesión	Descripción	Diagrama
12.	De pie, tocarse los muslos con las manos, luego con la izquierda tocarse la nariz y con la derecha la oreja contraria. Volver a tocarse los muslos y con la mano derecha tocarse la nariz, con la izquierda tocarse la oreja contraria, y así repetirlo alternadamente. Incrementar la velocidad.	
13.	Organice a los grupos en columnas enfrentadas para poder trabajar en pares, pero manteniendo los grupos. Los estudiantes deben lanzar una pelota plástica hacia arriba y luego golpearla con la mano en dirección del compañero, quien debe cacharla y realizar la misma acción.	
14.	Realice la actividad «La red». Un estudiante se queda en medio, mientras que el resto de la clase se colocará en un lado de la cancha; una vez que estén todos organizados, el que está en medio dice: «¡1, 2, 3, echo la red!», de esta forma los demás saldrán corriendo hacia el otro lado de la cancha intentando no ser atrapados. Una vez atrapados, se van uniendo para atrapar al resto.	
15.	Desarrolle la actividad «Rayuela africana». Para ello, dibuje una cuadrícula de cuatro por cuatro. Cada cuadro debe tener entre 40 y 50 centímetros cuadrados. En pequeños grupos los participantes deben pararse en columnas en el punto de partida de la cuadrícula y realizar diferentes secuencias de saltos sobre ella, procurando no pisar las líneas, hasta terminar todo el recorrido; es decir, ir de salto en salto sobre las casillas desde el punto inicial hasta el final. Auxíliese del material de apoyo y de videos tutoriales.	
16.	En pequeños grupos realice la actividad «Plancha en escalera». Indique a los estudiantes que van a desplazarse en una escalera de 10 peldaños hacia un lado, en posición de plancha con brazos extendidos, manteniendo la espalda recta en todo momento. Deben poner ambas manos en cada espacio, avanzando primero la mano de adelante. Se puede trabajar con más de una escalera para maximizar el tiempo. El recorrido será de ida, y al pasar todos, deben regresar con la misma actividad.	
17.	«Pelea de gallos»: los estudiantes, colocados en cuclillas dentro de un círculo, tienen que intentar derribar al otro haciendo uso de las manos. Se pueden mover dentro del círculo en esa posición. El juego termina cuando un niño tira al otro o uno se pone de pie.	

Sesión	Descripción	Diagrama
18.	En grupos de cuatro o cinco alumnos, lleve a cabo un juego predeportivo inspirado en el lanzamiento de bala. Los estudiantes tendrán que tomar una pelota y apoyarla sobre el cuello, a continuación, agarran impulso y lanzan la pelota lo más lejos que puedan. El que logre proyectarla más lejos será el ganador. Luego se pueden enfrentar los ganadores de cada grupo.	

Información de soporte

Unidad 3

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 1 Sesión 1	Tipos o clasificación de ritmo en Educación Física Ritmo interno o intrínseco: Se refiere a los ritmos biológicos del cuerpo humano, como la frecuencia cardíaca, respiratoria, el estado de ánimo, sueño-vigilia, la segregación de hormonas, estructura rítmica del funcionamiento celular, entre otros procesos internos del organismo. Ritmo externo o extrínseco: Viene dado por el ambiente externo, como la música, los sonidos, las percusiones, las voces, las luces, etc. Ambos tipos de ritmo están relacionados entre sí, ya que la respuesta a los estímulos de origen extrínseco ocurre gracias a la serie de procesos internos que suceden en el organismo. Por ejemplo, en una clase de gimnasia, mediante movimientos acompañados siguiendo el ritmo de una música que generalmente tiene sonidos fuertes o débiles, altos o bajos, largos o cortos, se busca una sucesión armoniosa de movimientos. El ritmo en Educación Física El ritmo y la coordinación tienen una base común que implica saber traducir en acciones una frecuencia de descargas de energía y de intervalos. Dichos movimientos suelen implicar más de una parte del cuerpo, como ocurre en el baile, y modifican el centro de gravedad del cuerpo humano y ponen a prueba su equilibrio, entre otros talentos físicos. De allí que la Educación Física se valga a menudo de la música y del ritmo para sus actividades. Así, el cuerpo humano obedece al ritmo y lo traduce en una serie de tensiones y distensiones musculares, de gestos y esfuerzos, potenciando no solo la respuesta armónica del cuerpo ante estímulos externos, sino también su capacidad de expresión, lo cual es útil para el desarrollo de las artes escénicas (danza y teatro).
Lección 1 Sesión 2	Tipos de coreografía Dependiendo del número de integrantes, el uso del espacio, la música o la referencia de creación, la coreografía puede clasificarse de diversas formas. Coreografía grupal: Esta es la danza más usada en todo el mundo. Se construye por el coreógrafo, quien corrige los movimientos que se actuarán. Para ser una coreografía grupal tiene que haber dos personas o más, o una persona que haga bailar al público. Coreografía principal: Es un solo baile realizado por una persona en concreto. Coreografía folklórica: Es la más usada entre los pueblos rurales, en la que destacan los bailes o danzas culturales de un país. Se usa más para destacar la cultura, divulgarla entre las personas y dar conciencia y entretenimiento al pueblo. Coreografía histórica: Es aquella en la que se reproduce un acontecimiento histórico o de gran importancia. Coreografía individual: Es cuando un bailarín, actor o intérprete se marca un solo.

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
	Coreografía individual: Es cuando un bailarín, actor o intérprete se marca un solo.
Lección 1 Sesión 3	Pasos para hacer una coreografía 1. Seleccionar un ritmo musical. En primer lugar, hay que determinar el ritmo musical de la coreografía: balé, tango, salsa, hip hop, zumba, etc. También, si se tiene conocimientos en más de un estilo, conviene considerar combinar algunos de ellos para tratar de realizar una interpretación más original. 2. Elegir una canción. Justo después de haber elegido el ritmo musical, es momento de seleccionar la canción a coreografiar. En este punto es importante optar por aquella canción que transmita algún tipo de emoción, de esa manera se evita componer una obra vacía y carente de mensajes. Para una buena actuación, es necesario que esta tenga sentido y pueda transmitir algo emotivo. 3. Profundizar en la canción. La canción será la base de la interpretación. Por esta razón, es elemental conocerla a detalle y empaparse de ella hasta más no poder. Ello incluye estudiar la letra, descifrar el mensaje, analizar el ritmo, aprenderla de memoria, conocer su estructura (introducción, estrofa, preestribillo, estribillo, puente y final) y detallar otras características más. 4. Crear los primeros pasos. Posterior al estudio de la canción, es hora de iniciar con los primeros pasos del baile. En esta fase resulta conveniente dejar al cuerpo expresarse a su antojo y sin un propósito en concreto. Dejar que los pasos fluyan naturalmente es una buena forma de empezar, ya que el camino se tornará más simple. Estas primeras expresiones serán la base de la interpretación, y aunque al principio los movimientos no sean perfectos o parezcan que no tienen un fin claro, estos se irán amoldando conforme vayamos trabajando hasta conseguir una coreografía agradable. 5. Anotar los pasos realizados. Es importante plasmar en algún lado los pasos que se van ejecutando para evitar que se olviden. A menudo se suele pensar que los movimientos creados se quedarán en la memoria permanentemente, pero por distintos motivos no siempre es así. 6. Grabar la coreografía. Una vez se tenga la coreografía terminada, conviene filmarse. De esta forma se podrá visualizar y ser crítico sobre qué movimientos hay que cambiar, eliminar o mejorar. Puede repetirse este proceso tantas veces como se quiera, hasta lograr una presentación que realmente satisfaga. 7. Practicar hasta perfeccionar la coreografía. La práctica hace al maestro. Estar efectuando la coreografía una y otra vez mientras se van implementando las mejoras pertinentes y puliendo detalles es un excelente modo para alcanzar una buena técnica de ejecución y adquirir confianza de cara a la presentación final. Eso sí, no hay que llegar al extremo de la fatiga; el descanso también es importante dentro del proceso.
	8. Escoger un vestuario acorde a la interpretación. No olvidar que el vestuario, la indumentaria también forma parte de la interpretación. Hay que asegurarse de elegir aquel que más encaje con la presentación y que, además, haga sentir cómodos a los bailarines. Practicar la coreografía con el vestuario puesto permite acostumbrarse a él y evitar errores por llevar algo con lo que no se está familiarizado. 9. Tener en cuenta el escenario. Así como el vestuario, el escenario también constituye un elemento importante dentro de la interpretación. El entorno debe tener sentido según aquello que se planea realizar, por lo que componentes como la iluminación, plataforma, decoraciones, sonido y demás juegan igualmente un rol significativo en la obra.

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
	10. Modificar la creación si lo crees conveniente. No se debe dudar en implementar modificaciones en la obra si así se considera oportuno. A veces, cuando una coreografía está terminada, es erróneo pensar que esta no puede ser cambiada, sobre todo cuando se ha practicado muchas veces. Si el tiempo lo permite, no hay que dudar en corregir aquellas partes con las que no se sientan cómodos los participantes.
Lección 2 Sesión 4	Conceptos de lanzamiento y recepción Lanzamiento: es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada. Recepción: es la habilidad básica por la que se recoge un móvil que se desplaza por el espacio. El lanzamiento (en física) es la fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro. Este necesita de la voluntad humana para la puesta en práctica del proceso, esto hace que sea una palabra a la que se le puede hacer referencia en los términos deportivos.
Lección 2 Sesión 5	¿Qué son los deportes de raqueta? Puede decirse que los deportes de raqueta son modalidades deportivas que necesitan de un implemento para golpear un móvil. El implemento puede denominarse de distintas formas: raqueta, pala, etc. Según el deporte de que se trate, la raqueta puede tener distintas dimensiones, estar construida de diferente material, etc. Existen unas características que diferencian a la raqueta de otros implementos utilizados en deportes de pelota. Esta está formada por un marco rígido que tiene tres partes: el mango (zona por la que se sujeta la raqueta), el cuello (zona intermedia de la raqueta y que suele ser alargada) y la cabeza (zona con la que se suele golpear el móvil). Los deportes de raqueta se pueden englobar dentro de dos grupos claramente diferenciados: Oposición pura: El individuo se enfrenta a otro y no tiene posibilidad de cooperar con ningún compañero. Existe una relación antagónica con oposición y sin relaciones de colaboración. Este sería el caso del tenis (individuales), squash, bádminton (individuales), pala y raquetbol. Cooperación oposición: El individuo se enfrenta a otros y tiene posibilidad de cooperar con un compañero. Existe una relación antagónica con oposición y con relaciones de colaboración. Entre estas actividades encontramos el tenis, el pádel, el bádminton y el frontenis.
Lección 2 Sesión 6	Técnicas de lanzar y cazar

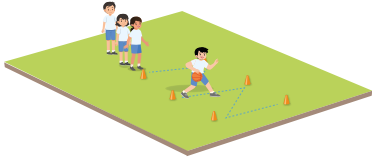
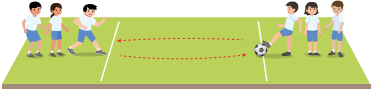
Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 3 Sesión 7	Principios que rigen el bote - Se debe botar solo cuando exista necesidad de hacerlo. Jamás se debe agotar el bote inútilmente, pues si se hace, se facilita la labor defensiva. - Botar con la máxima seguridad posible: no desproteger el balón en ningún momento. Esto quiere decir que no se debe botar en zonas de riesgo cuando no se tiene el dominio suficiente para ello y cuando no hay seguridad de que se es capaz de conservar la posesión del balón. - Se debe mantener una posición y postura adecuados: flexionados y preparados para enlazar con otras acciones, reaccionando de forma rápida. Es decir, hay que botar en zonas donde sea fácil enlazar con progresión directa hacia la canasta o con pase al compañero. - Se tiene que botar con la máxima amplitud visual posible, por eso el reverso se debe de utilizar como último recurso. Aunque se vea obligado a botar de espaldas, la cabeza debe de estar lo más frontal que se pueda. - Se debe de buscar la máxima profundidad posible. Botando en profundidad es cuando se provoca la reacción del defensor, pues el que tiene la pelota se acerca al aro, y, cuanto más cercano al se encuentre, mayor será la probabilidad de acierto. - No se debe finalizar la acción de bote a menos que exista la posibilidad de un enlace con otra acción táctica. - Hay que cambiar la dinámica del bote (no monorrítmico) ante oponentes próximos. Además de modificar la secuencia de bote continuamente, debe haber un acoso continuo al defensor mediante fintas; si el defensor intentara robar el balón y fallara, el jugador con balón debe progresar a canasta, lo cual supondría un aversivo que haría pensárselo dos veces antes de intentar un nuevo robo.
Lección 4 Sesión 10	Otros factores que condicionan la eficacia en el golpeo del balón - La longitud de las partes del cuerpo, ya que el radio de los movimientos rotacionales influye en la velocidad lineal del pie girado. - Por consiguiente, la altura del cuerpo y las longitudes de los diferentes segmentos corporales puede ser una característica ventajosa para los jugadores. - La movilidad de las articulaciones, como una condición previa para realizar un golpeo óptimo. - La correcta transferencia de la energía cinética del pie al balón.
Lección 4 Sesiones 11 y 12	Factores involucrados en la conducción de pelotas Uno de los objetivos principales del manejo de balón es obtener seguridad en la posesión y disposición para realizar las acciones posteriores. Es de mucha importancia que un jugador de fútbol adquiera un mínimo de nivel del manejo del balón, dado que, en el transcurso de los partidos, la necesitará.

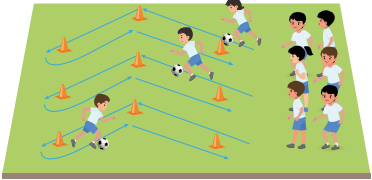
Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
	Las zonas de la superficie del pie susceptibles a ser utilizadas en la conducción del balón son la interior, la exterior (poco utilizada), los empeines interiores y exteriores, el empeine total (poco práctica) y la planta (aconsejable usar la mitad distal del pie). Recepción. A través de las clases de fútbol los estudiantes deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones. Pase. Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos, de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo Tiro. Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.
Lección 5 Sesión 13 y 14	Elementos de la expresión corporal Antes de conocer cuáles son los elementos de la expresión corporal, se debe conocer aquello que caracteriza a este tipo de comunicación no verbal: • Recurrir a todas las profundas emociones, a todos los sentidos y al movimiento del cuerpo para la expresión. • Permitir la expresión de una emoción mediante el uso de gestos o movimientos. • Utilizar los órganos de los sentidos para mediar la expresión; un gran ejemplo de esto es el uso de la mirada para expresar emociones. ¿Cuáles son los elementos de la expresión corporal? Los elementos de la expresión corporal se pueden definir como los medios por los cuales el lenguaje corporal se logra expresar. El movimiento: Es el principal dentro de los elementos de la expresión corporal. Se consideran como movimientos todos aquellos aspectos espaciales y temporales que la persona realiza para expresar sus emociones. Los gestos pueden considerarse como reguladores de una comunicación entre dos personas, ya que dentro de los elementos de la expresión corporal predominarán aquellos que regulen y optimicen la interacción. Postura: Dentro de los elementos de la expresión corporal encontraremos a esta «gran traidora», la postura. Muchas veces no podemos evitar tener una postura indeseable que nos lastima la columna o nos hace ver mal, y es que esta puede servir como determinante de las emociones que tiene una persona en un determinado momento. La postura puede transmitir una emoción o un sentimiento de manera rápida, quizá de felicidad, de seguridad o de desconfianza, siempre variando en dependencia del estado emocional de una persona.

Actividades adicionales de la apropiación de los aprendizajes

Unidad 3

Sesión	Descripción	Diagrama
1.	Reproduzca música de diferentes ritmos e indique a los estudiantes que deben desplazarse libremente siguiendo el ritmo. Al escuchar la consigna «grupos de...» los estudiantes deberán reunirse, formar grupos según la cantidad que escucharon y seguir moviéndose al ritmo de la música. Cambie varias veces el número de estudiantes por grupo. Finalice formando grupos de seis integrantes para estar listos para la próxima actividad.	
2.	Organice a los estudiantes en tres equipos para que elaboren otra rutina de aeróbicos; sugiera y modele algunos ejercicios que se pueden incorporar, para que después, por grupos, trabajen en su propia propuesta.	
3.	Organice a los estudiantes en cuatro equipos para que hagan una coreografía. Desarrollen los pasos 1 y 2 entre todos; mientras que los pasos 3, 4, 7 y 9, por grupos. La coreografía debe cubrir al menos 2 minutos de la canción seleccionada. Se sugiere trabajar la misma canción con todos los equipos y en simultáneo, de esa manera se necesitará únicamente un reproductor de música y se unificarán los criterios para la valoración del trabajo.	
4.	Organice a los estudiantes en cinco equipos para que realicen el juego «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.	
5.	Un estudiante debe lanzar de forma vertical una pelota de tenis de campo y después del rebote en el suelo golpearla hacia su compañero, quien debe regresarla golpeándola siempre después del rebote. Continuar sucesivamente realizando la mayor cantidad de golpes entre pares.	

Sesión	Descripción	Diagrama
6.	Contra una pared y utilizando pelotas de tenis de campo o similar, realizar lanzamientos y recepciones de manera individual. Los lanzamientos pueden ser medios o altos y siempre tratando de cazar sin que toque el suelo. Variar la distancia entre el estudiante y la pared para que experimenten la fuerza por ejercer según la distancia a que se encuentren respecto a la pared.	
7.	Ubique conos en zigzag a unos 2.5 m de separación. Los estudiantes iniciarán rebotando la pelota con una mano; al llegar al siguiente cono cambiarán de dirección cambiando de mano correctamente. Oriéntelos para que utilicen adecuadamente ambas manos en los cambios de dirección, cada vez más rápido. Indíqueles que repetirán cada actividad las veces que sea necesario hasta tener control y mejorar la técnica de rebote.	
8.	Coloque diferentes objetos (conos, burbujas y aros) en el espacio de trabajo. Organice grupos de acuerdo con el número de pelotas disponibles. El objetivo es que los estudiantes reboten la pelota con la mano que se indique, desplazándose libremente por el espacio y evadiendo los obstáculos y a los compañeros, variando el ritmo. Después de un tiempo haga cambio de grupo.	
9.	Por grupos, según el número de pelotas disponibles, se desplazarán libremente mientras rebotan la pelota y esquivan a los demás compañeros. Deben rebotarla de acuerdo a la indicación que brinde: «abajo», rebotes por debajo de la altura de la rodilla; «medio», rebotes a la altura de la cintura; «alto», rebotes a la altura del pecho.	
10.	Divida a los estudiantes en dos grupos y ubíquelos en columnas enfrentadas. En pares deben realizar pases con el balón, primero deteniendo la pelota para controlarla y después golpearla hacia el compañero; posteriormente, dando toques consecutivos con el compañero, tratando de no perder el control y darle dirección al golpe. Variante: dar un golpe por participante de manera controlada y pasar al final de la columna. Variar la distancia entre las columnas.	

Sesión	Descripción	Diagrama
11.	Organice a los estudiantes en pares y pida que se ubiquen de manera dispersa. Uno conduce de forma controlada un balón, y, a la señal, se detiene y le pasa la pelota de un golpe a su compañero. Los que no tienen la pelota deben desplazarse a no menos de 5 metros de su compañero y estar listos a recibir el balón. Variante: coloque diferentes objetos en el espacio de trabajo para que los estudiantes los evadan mientras conducen el balón o se desplazan sin él.	
12.	Organice tres equipos de trabajo y fórmelos en columnas. Ubique por cada carril tres conos, formando un triángulo. Cada estudiante conduce un balón con el pie dominante dando pequeños pasos, manteniendo el tronco derecho. Solicite que repitan varias veces esta actividad golpeando la pelota con el otro pie y que cambien la zona de contacto incrementando la velocidad sin perder el control de la pelota.	
13.	Desarrolle la actividad «El surfing», que consiste en desplazarse libremente, simulando realizar las acciones que vayan escuchando: nado estilo libre, nado de espaldas, nado estilo mariposa, surfear apoyados sobre la tabla, surfear sobre la tabla encima de la cresta de una ola, caminar por la playa, etc.	
14.	Divida a los participantes en dos equipos y pida que se ubiquen uno a cada lado. En grupo deben dramatizar situaciones que suceden en determinados lugares. Cuando mencione un lugar, cada grupo de manera espontánea realizará acciones de acuerdo con ese sitio. Ejemplos: un estadio, la escuela, un hospital, el parque, etc.	

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 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 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, estableciendo las adecuaciones necesarias. Para esta fase de evaluación se recomienda la utilización de algunos instrumentos como el inventario de actitudes y conductas al interactuar en clases, test o pruebas estandarizadas y pruebas de ejercicio.

Evaluación de proceso o formativa: Permite valorar continuamente el desempeño del estudiante, sus dificultades y deficiencias frente al aprendizaje, con el propósito de tomar decisiones acerca de la conducción diaria del proceso, para encontrar métodos eficaces, utensilios, materiales adecuados y actividades apropiadas al grupo de alumnos y al 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 son de mucha utilidad en el caso de los diferentes tipos de contenidos.

En este tipo o momento de evaluación se debe hacer énfasis en la retroalimentación, además de considerar las posibilidades y características de cada educando, lo cual junto, a los reconocimientos verbales y refuerzos, serán beneficiosos.

Evaluación final o sumatoria: Al terminar cada contenido o cada unidad didáctica se hace 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 claros los criterios con los que valorará los desempeños descritos en los indicadores de logros y cuáles serán las actividades e instrumentos que los pondrán 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 las normas de convivencia.

Evaluación en Desarrollo Corporal

Evaluación por competencias: Requiere de 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 el 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: 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 maestros 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».

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, no será una escala de rango sino 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 de escala de valoraciones 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 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 para delinear los 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 presenta 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 rúbrica 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 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.
- **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 Viciania, 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 CAMERIÑO, 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 VICIANA, 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

- Conciencia corporal
<https://formainfancia.com/conciencia-corporal-ninos-actividades/>
- Imagen corporal
<https://www.efdeportes.com/efd133/imagen-corporal-en-el-curriculo-de-educacion-fisica.htm>
- El juego de manipulación y juego de construcción
<https://edufisicalatrinidad.jimdofree.com/sexta-s%C3%A9ptimo/la-manipulaci%C3%B3n/>

- Respiración durante el ejercicio físico
<https://www.ergoactiv.com/ejercicio-y-respiracion/#:~:text=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20hay%20que%20respirar,para%20realizar%20los%20diferentes%20ejercicios.>
- Postura correcta del cuerpo para correr
<https://escueladerunning.com/postura-correcta-correr/>
- La flexibilidad
<https://www.vitonica.com/entrenamiento/principales-factores-que-influyen-en-la-flexibilidad>
- Factores que influyen en el desarrollo de la flexibilidad
<https://g-se.com/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57c-fb27185532>
- Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física
<https://www.hola.com/estar-bien/20191029152283/consejos-fortalecer-lumbares-gt/>
- Reacción motora
<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/tiempo-de-respuesta>
- Velocidad de reacción
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/que-es-velocidad/>
- Orientación espacial
<https://ayalde.com/orientacion-espacial/>
- Los puntos cardinales
<https://www.mundoprimaria.com/recursos-ciencias-sociales/puntos-cardinales>
- Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal
https://www.neuropt.org/docs/vsig-spanish-pt-fact-sheets/how_does_the_balance_system_work_spanish.pdf
- ¿Cómo funciona el sistema de equilibrio?
https://www.neuropt.org/docs/vsig-spanish-pt-fact-sheets/how_does_the_balance_system_work_spanish.pdf
- Coordinación disociada
<https://www.google.com/search?q=coordinacion+disociada&oq=coord&aqs=chrome.69i59j69i57j0i-67l5j69i60.3405j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Percepción espacial
<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/percepcion-espacial#:~:text=La%20percepci%C3%B3n%20espacial%20tambi%C3%A9n%20consiste,desde%20la%20que%20la%20veamos.>
- Desarrollo de la estructuración espaciotemporal
<https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gtb05-estructuracion-espacio-temporal-documento-word.pdf>
- La fuerza
<https://www.editorialkapelusz.com/wp-content/uploads/2018/01/CAP-MODELO-AVANZA-NATURALES-4-BON.pdf>

- El ritmo
<https://www.tipos.cc/ritmo-en-la-educacion-fisica/>
- Cómo el ritmo de la música puede potenciar tus músculos cuando haces ejercicio
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/02/160204_deportes_en_forma_ejercicios_musica_psicologia_rendimiento_vert_fut_jmp#:~:text=Los%20beneficios%20de%20la%20m%C3%BAsica,un%20aumento%20significativo%20de%20fuerza.
- Elementos del ritmo
<https://concepto.de/ritmo-2/>
- Coreografía
<https://es.wikipedia.org/wiki/Coreograf%C3%ADa>
- Pasos básicos de una coreografía sencilla
<https://www.ceupe.com/blog/como-crear-una-coreografia.html>
- Descripción de las técnicas de lanzamientos de pelotas en distancias cortas, medias y largas
<https://aleph.org.mx/que-es-lanzamiento-en-educacion-fisica-y-ejemplos>
- Descripción de las técnicas para golpear pelotas u otros implementos con raquetas o palos
<https://www.educacionfisicatoledo.com/deportes-de-raqueta.html>
- Principios que rigen el bote
<https://www.efdeportes.com/efd170/el-contenido-del-bote-en-el-baloncesto.htm#:~:text=Principios%20que%20rigen%20el%20bote&text=Se%20debe%20mantener%20una%20posici%C3%B3n,o%20con%20pase%20al%20compa%C3%B1ero.>
- Factores involucrados en la conducción, recepción y pateo de pelotas
<https://www.efdeportes.com/efd69/futbol.htm>
- Conducción del balón
<https://fefe.com.ar/consultorio/entrenamiento/conduccion-de-balon/>
- Elementos de la expresión corporal
<https://www.euroinnova.edu.es/blog/elementos-de-la-expresion-corporal>
- Elementos fundamentales de la expresión: intensidad, tiempo y espacio de los movimientos
http://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/08062017/08/es-an_2017060812_9101346/2_elementos_fundamentales_de_la_expresin_intensidad_tiempo_y_espacio_de_los_movimientos.html#:~:text=La%20intensidad%20de%20los%20movimientos,definir%20movimientos%20fuertes%20o%20bruscos.



MI
**NUEVA
ESCUELA**
Reforma Educativa



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

**Material en
validación**