



# Desarrollo corporal

## Guía Metodológica

**José Mauricio Pineda Rodríguez**

Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

**Edgar Eliseo Alvarenga**

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

**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

**Diseño editorial y diagramación**

Judith Samanta Romero de Ciudad Real

**Corrección de textos**

Claudia Marisol Gaitán Alvarenga

**Ilustraciones**

Ernesto Escobar

**Imágenes**

Shutterstock

---

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

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

ISBN en trámite

## Carta a docentes

Queridos docentes:

La elaboración y entrega de esta guía metodológica, correspondiente a la asignatura de Desarrollo Corporal, como propósito ampliar la cobertura e incrementar la calidad en la atención de las clases de Desarrollo Corporal a estudiantes de Segundo 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 la comunidad educativa todo con el fin de que alcancen su máximo potencial en nuestras escuelas.

**José Mauricio Pineda Rodríguez**  
Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

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 .....	13
b. Evaluación .....	13
Programación anual .....	14
• Lecciones y sesiones. Unidad 1 .....	17
• Lecciones y sesiones. Unidad 2 .....	39
• Lecciones y sesiones. Unidad 3 .....	59
Anexos.....	75
1. Activación corporal (movilidad articular y juegos de activación) .....	75
2. Gimnasia cerebral (ejercicios de activación mental y gimnasia cerebral específica) .....	79
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) .....	89
5. Evaluación.....	93
Glosario.....	97
Bibliografía y referencias .....	102

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

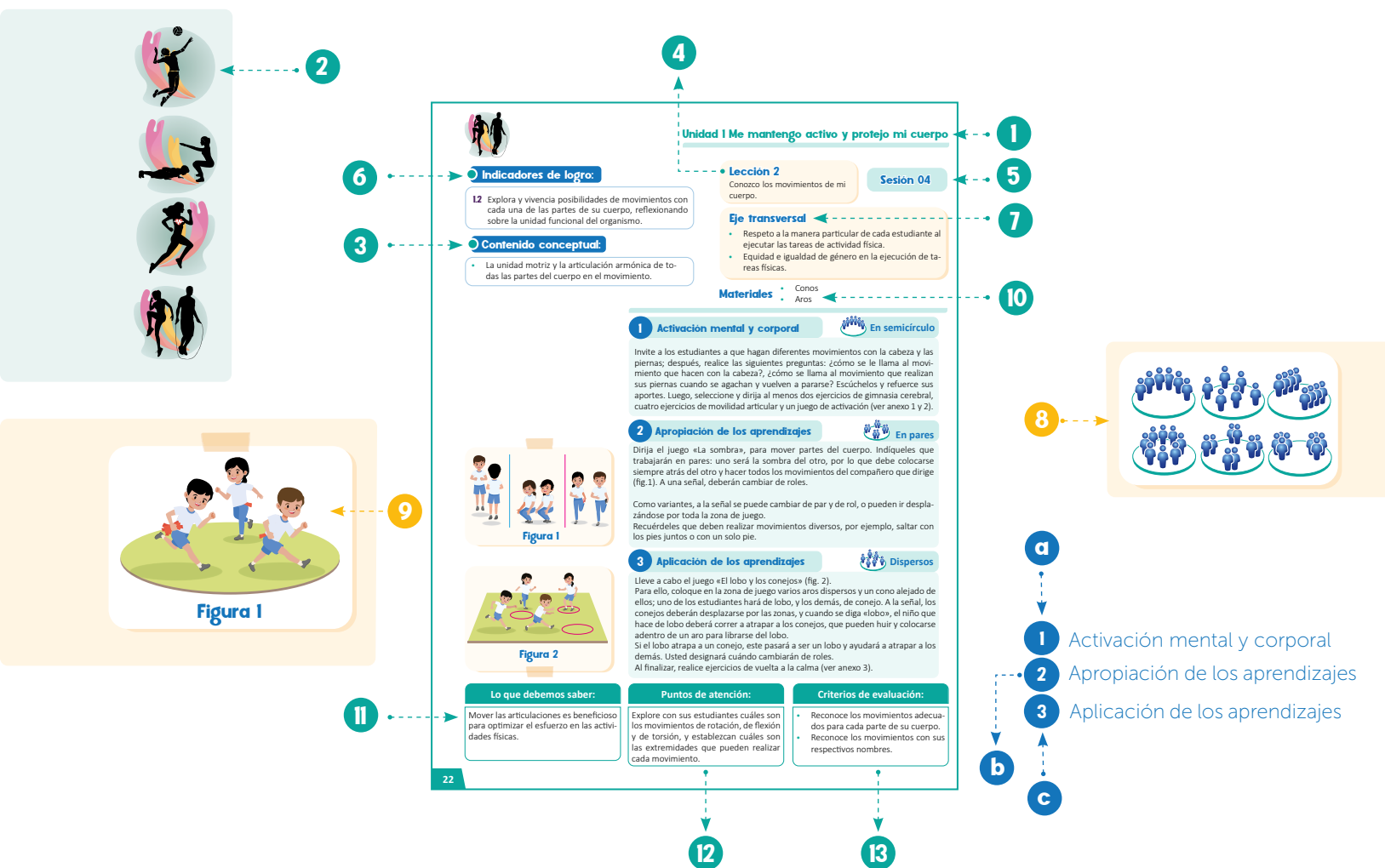
Desde un punto de vista operativo, la guía se convierte en una herramienta invaluable para los docentes especialistas y no especialistas de Desarrollo Corporal, ya que les brinda actividades didácticas orientadas a concretar la intencionalidad educativa básica en los estudiantes, mediante los contenidos del programa de segundo 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 segundo grado.

La guía proporciona orientaciones y propuestas útiles para que los docentes planifiquen y journalicen el año lectivo, considerando los contenidos e indicadores de logro planteados en el programa de estudio de segundo 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 segundo 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 journalización.

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

# Estructura de las sesiones



## Generalidades:

- Número y nombre de la unidad:** representa el número y nombre de la unidad.
- Ícono de identificación:** cada una de las sesiones se identificará con un ícono acorde al eje temático al que pertenece.
- Contenido conceptual:** describe el nombre del contenido según el programa de estudio de la asignatura
- Lección:** describe el número y nombre de la lección
- Sesión:** se refiere al número de sesión.
- Indicador de logro:** con referencia al programa de estudio.
- Eje transversal:** comprende contenidos que tienen una estrecha relación con las competencias.
- Organización de los estudiantes:** describe una propuesta para organizar a los estudiantes y desarrollar el contenido de forma más lúdica.
- Imagen de referencia:** refuerza los pasos a desarrollar en la secuencia didáctica según sea requerido.

- Materiales:** se describen los recursos a utilizar para desarrollar la sesión.
- Lo que debemos saber:** se describen los términos que fortalecen la explicación de la sesión.
- Puntos de atención:** se describen propuestas adicionales y alternativas para desarrollar la sesión.
- Criterios de evaluación:** se describen aspectos a tomar en cuenta para evaluar los aprendizajes adquiridos.

## Secuencia didáctica:

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

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

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

#### Segundo grado

##### Unidad 1

**Me mantengo activo y protejo mi cuerpo**

6 lecciones  
20 sesiones  
6 indicadores de logro

##### Unidad 2

**Percibo, me muevo y controlo mis movimientos**

5 lecciones  
18 sesiones  
5 indicadores de logro

##### Unidad 3

**Mi cuerpo como instrumento de comunicación**

6 lecciones  
14 sesiones  
6 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. Acá 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.

## 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 estudiantes 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 estudiantes 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 estudiantes 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 estudiantes 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 segundo 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 mantengo activo y protejo mi cuerpo	6 lecciones 20 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
<b>Lección 1:</b> Conozco mi cuerpo y me muevo Sesiones 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoconcepto.</li> <li>Relación autoconcepto y aptitud física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interacción con las demás personas mediante el uso del cuerpo como recurso social al participar en actividades lúdicas.</li> </ul>	1.1 Manifiesta seguridad al socializar representaciones de su autoconcepto en actividades lúdicas con pequeños grupos.
<b>Lección 2:</b> Conozco los movimientos de mi cuerpo Sesiones 4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>La unidad motriz y la articulación armónica de todas las partes del cuerpo en el movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exploración de todas las posibilidades de movimiento de las extremidades, el tronco, el cuello y del cuerpo en su totalidad, ubicando las articulaciones móviles.</li> </ul>	1.2 Explora y vivencia posibilidades de movimientos con cada una de las partes de su cuerpo, reflexionando sobre la unidad funcional del organismo.
<b>Lección 3:</b> Conozco la forma de respirar correctamente Sesiones 7-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>El ritmo de la respiración en la ejercitación física.</li> <li>Funciones del aire en el organismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación de los cambios en la respiración al pasar de un estado de reposo a la actividad física.</li> <li>Regulación consciente de la respiración al realizar esfuerzos de diferente intensidad y forma de ejecución.</li> </ul>	1.4 Ajusta el ritmo y continuidad de la respiración en función de la duración e intensidad del esfuerzo físico que demanda la actividad física que ejecuta.
<b>Lección 4:</b> Me encanta correr Sesiones 10-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>La postura corporal y la técnica de la carrera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de la postura corporal de la carrera con una leve inclinación del tronco hacia el frente.</li> <li>Aplicación de la técnica de la carrera con el impulso, la suspensión y el apoyo.</li> </ul>	1.5 Describe y demuestra la postura corporal adecuada y las fases de la técnica de la carrera al desplazarse.
<b>Lección 5:</b> Me divierto realizando actividades físicas Sesiones 14-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios para la activación corporal y mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificación y ejecución de ejercicios para la activación corporal y mental.</li> <li>Vivencia del estiramiento muscular, la movilidad articular y el incremento de pulsaciones por minuto antes de iniciar actividades físicas de mayor intensidad.</li> </ul>	1.6 Explica y aplica el proceso para preparar y proteger los músculos y las articulaciones corporales previo a la ejecución de actividades físicas intensas.
<b>Lección 6:</b> Cuido de todas las partes de mi cuerpo Sesiones 18-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>La columna vertebral y los movimientos del tronco.</li> <li>Posturas saludables de pie y sentado.</li> <li>Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos pesados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercitación de posturas de pie y sentado a partir de parámetros que definen posturas saludables.</li> <li>Práctica de técnicas para levantar, cargar y empujar objetos livianos manteniendo posturas saludables.</li> </ul>	1.7 Explica y ejemplifica las formas de proteger y utilizar la columna vertebral al realizar acciones físicas en las que interviene el tronco.

Segundo trimestre (mayo-julio)	Unidad 2		Percibo, me muevo y controlo mis movimientos	5 lecciones 18 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro	
	Conceptuales	Procedimentales		
<b>Lección 1:</b> Reacciono con rapidez Sesiones 1-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, el oído y el tacto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecución oportuna de respuestas motoras ante estímulos externos visuales, auditivos y táctiles.</li> </ul>	2.1 Demuestra reacción motora rápida y orientada ante estímulos auditivos, visuales y táctiles, en situaciones estáticas y dinámicas.	
<b>Lección 2:</b> Me puedo ubicar en el espacio y tiempo Sesiones 5-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conceptos espaciales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desplazamientos y otras acciones motoras en el espacio aplicando conceptos de izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante- atrás, sobre, debajo de, en medio de, al lado de, tomando como referencia elementos del entorno.</li> </ul>	2.2 Aplica conceptos espaciales de referencia al desplazarse conduciendo, pasando, lanzando, golpeando, pateando y rebotando pelotas de diferentes tamaños.	
<b>Lección 3:</b> Puedo sostenerme y desplazarme en equilibrio Sesiones 8-11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y equilibrio corporal.</li> <li>Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio al correr y saltar en línea recta, curva, en zigzag y al caminar, utilizando uno y dos pies, en superficies reducidas a una altura de entre 20 y 30 cm.</li> <li>Práctica de la técnica de aterrizaje en el salto, con amortiguación.</li> </ul>	2.3 Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.	
<b>Lección 4:</b> Puedo mover mi brazo y mi pie al mismo tiempo y coordinado Sesiones 12-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordinación.</li> <li>Discriminación motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de movimientos diferentes entre ambos brazos, manos, piernas y pies, de forma simultánea e independiente, para una misma actividad o acciones independientes de cada segmento corporal.</li> </ul>	2.4 Controla y coordina movimientos diferentes con cada segmento corporal simultáneamente, al ejecutar una tarea en particular.	
<b>Lección 5:</b> Me gusta desplazarme en todas las direcciones Sesiones 15-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de desplazamiento y características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de desplazamientos: hacia delante con las piernas separadas, de lado juntando y cruzando piernas, marchando hacia delante, marchando hacia atrás y como caballito trotón hacia delante, formando filas, columnas y círculos.</li> </ul>	2.5 Demuestra coordinación y agilidad al desplazarse de lado, cruzando piernas, hacia adelante-atrás y participando en la formación de columnas, filas, círculos y semicírculos.	

Tercer trimestre (agosto- octubre)	Unidad 3	Mi cuerpo como instrumen- to de comunicación	6 lecciones 14 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
<b>Lección 1:</b> Tengo mucha fuerza en mis brazos, piernas y tronco Sesiones 1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercitación de la fuerza de los brazos, del tronco y de las piernas con su peso corporal y la respiración.</li> </ul>	3.1 Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y del tronco con su peso corporal.
<b>Lección 2:</b> Conozco mi cuerpo y me desplazo siguiendo el ritmo Sesiones 3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>El espacio propio y el espacio distante.</li> <li>El ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vivencia del ritmo propio en saltos, marcha, carrera y otras acciones motoras.</li> <li>Control del ritmo lento y rápido con estímulos variados en el espacio propio y distante.</li> <li>Coordinación de acciones rítmicas en grupo, en el espacio distante.</li> </ul>	3.2 Aplica cambios de ritmo en actividades individuales en el espacio propio y con desplazamiento en el espacio distante.
<b>Lección 3:</b> Puedo lanzar y cazar pelotas Sesiones 5-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de cazar pelotas.</li> <li>Técnica de lanzamientos de pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de las técnicas de cazar pelotas de diferente tamaño y en situaciones variadas.</li> <li>Práctica de las técnicas de lanzamiento de pelotas de diferente tamaño y en situaciones variadas.</li> </ul>	3.3 Ajusta la posición de sus extremidades y tronco al cazar y lanzar pelotas u objetos de diferentes formas y tamaños en situaciones variadas.
<b>Lección 4:</b> Coordino y me desplazo rebotando la pelota Sesiones 8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de rebote de pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control y continuidad al rebotar pelotas, enfatizando el uso de las yemas de los dedos para empujar la pelota.</li> </ul>	3.4 Demuestra control y continuidad al rebotar balones en condiciones estáticas y con desplazamientos.
<b>Lección 5:</b> Me divierto golpeando y recepcionando el balón Sesiones 11-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>La técnica de recepción de la pelota con el pie.</li> <li>Áreas del pie con las que se puede conducir, tocar patear la pelota, y efectos del toque.</li> <li>Técnica de pase y tiro de la pelota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Golpe y recepción de la pelota con diferentes partes del pie (borde interno, borde externo, empeine, punta del pie, planta del pie y talón) y con pelotas de diversos tamaños y pesos.</li> <li>Aplica direccionalidad al patear pelotas a diferentes distancias y con progresiva dificultad.</li> </ul>	3.5 Manifiesta precisión al tirar, tocar y pasar la pelota con el pie, direccionándola hacia un compañero en espacios delimitados.
<b>Lección 6:</b> Puedo comunicarme con mis gestos Sesiones 13-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>La expresión gestual en la comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demostración de gestos y movimientos con significado común en el entorno.</li> <li>Representación con gestos y movimientos de elementos del entorno.</li> </ul>	3.6 Demuestra control, coherencia y espontaneidad al utilizar gestos y movimientos en la representación de elementos del entorno.

# Unidad 1

## Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### 1 Competencia de la unidad 1

Proteger y potenciar la funcionalidad del organismo, mediante la respiración consciente y la higienización del cuerpo durante y después de realizar actividad física, para mantenerse activo y saludable.



## 2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de segundo grado, tanto con el grado anterior, primer grado con el grado próximo, tercer grado, además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de segundo 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.

Primer grado	Segundo grado	Tercero grado
<ul style="list-style-type: none"> <li>Noción de autoimagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoconcepto.</li> <li>Relación de autoconcepto y aptitud física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La percepción de la autoimagen del cuerpo y la relación con el movimiento autónomo y personal</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre anatómico de los segmentos corporales, su composición y su función.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La unidad motriz y la articulación armónica de todas las partes del cuerpo en el movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La percepción global y segmentaria del cuerpo, y su relación con los hemisferios cerebrales y el movimiento autónomo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La ingesta de agua como elemento necesario para el funcionamiento del organismo humano.</li> <li>Importancia de la hidratación constante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La actividad física.</li> <li>La relación entre alimentación y nutrición.</li> <li>Importancia de la nutrición y ejercitación física en la salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos y función de los nutrientes en el organismo.</li> <li>La ingesta de agua y los efectos de la deshidratación</li> <li>Actividad física, energía corporal y alimentación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciclo de la respiración:</li> <li>Fase de inspiración y fase de espiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El ritmo de la respiración en la ejercitación física.</li> <li>Funciones del aire en el organismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La respiración diafragmática</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Articulaciones corporales y movimiento.</li> <li>Nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La postura corporal y la técnica de la carrera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funciones del movimiento alternado de brazos al caminar y correr.</li> <li>Postura, movimientos y apoyos al caminar y correr.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Parámetros de la postura ideal de la cabeza, el tronco, y las extremidades al mantenerse de pie, caminar y correr.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios para la activación corporal y mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La articulación corporal: nombre, ubicación y función de las articulaciones móviles del cuerpo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Posturas corporales saludables.</li> <li>La postura de pie, sentado y al levantar o empujar objetos del piso.</li> <li>Los órganos del oído, la vista y del tacto y su función orientadora en la respuesta motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La columna vertebral y los movimientos del tronco.</li> <li>Posturas saludables de pie y sentado.</li> <li>Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos pesados.</li> </ul>	



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- 1.1 Manifiesta seguridad al socializar representaciones de su autoconcepto en actividades lúdicas con pequeños grupos.

### Contenido conceptual:

- Autoconcepto.
- Relación autoconcepto y aptitud física.

### Lección 1

Conozco mi cuerpo y me muevo

### Sesión 01

### Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

- Materiales**
- Conos
  - Aros

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes a partir de estas preguntas generadoras: ¿cuál parte de su cuerpo es más fuerte?, ¿cuál de sus pies es más efectivo a la hora de golpear la pelota? Escúchelos y luego refuerce la importancia de conocer su cuerpo y de desarrollar la capacidad de ejercitarse. Invite a dos estudiantes para que opinen sobre la importancia de conocer y valorar su cuerpo. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Realice el juego «El túnel de lavado». Para ello, forme a los estudiantes en dos columnas, una frente a la otra, con el fin de formar el túnel de lavado para que uno a uno, por turno, pasen dentro de él (fig.1). Los estudiantes que forman el túnel de lavado hacen como si estuvieran lavando un automóvil, por ejemplo, los que están colocados al principio hacen como que le ponen el agua al que va pasando; los de medio, hacen como que le apliquen jabón, y así sucesivamente hasta que terminan de pasar.

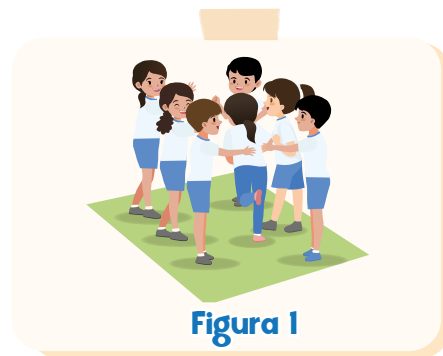


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice el «Juego de relevos». Organice al grupo en dos equipos con la misma cantidad de integrantes y coloque conos para delimitar dónde será la salida y el punto de retorno (fig.2). Recuerde a cada uno el potencial que tiene a la hora de correr y refuerce en cada momento la imagen corporal.

Puede hacer las siguientes variantes: coloque aros y conos para que puedan pasar saltando con uno o ambos pies por los aros y haciendo zigzag por los conos. También puede realizar el juego «Tres en raya» (ver anexo 4).

Al finalizar, dirija ejercicios de estiramiento (ver anexo 3).

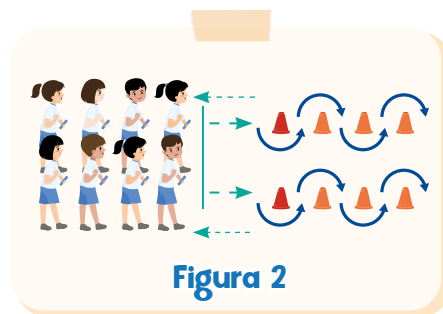


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Es necesario que el estudiantado aprenda a conocer su cuerpo y sus movimientos para poder relacionarse con los demás, así como sus limitaciones y fortalezas.

### Puntos de atención:

Refuerce en los estudiantes la importancia de conocer su cuerpo, sus posibilidades en el esfuerzo y sus limitaciones, para fomentar el autocuidado.

### Criterios de evaluación:

Reconoce las posibilidades de movimiento de cada parte de su cuerpo.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- II Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y del tronco con su peso corporal.

### Contenido conceptual:

- Autoconcepto.
- Relación autoconcepto y aptitud física.

### Lección 1

Conozco mi cuerpo y me muevo.

### Sesión 02

### Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con sus estudiantes: ¿cuáles son sus características físicas?, ¿cuál creen que es la razón de que todos seamos diferentes? Escúchelos refuerce sus aportes. Luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

Figura 1



### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Realice el «Juego de las profesiones». Para ello, pida a cada estudiante que elija dos profesiones que más le gusten y que las represente frente a todos sus compañeros, teniendo en cuenta que deben realizarlo lo más parecido a la realidad y utilizando gestos y movimientos relacionados con la profesión que representara. (fig. 1).

Recalque que no se deben reír de la interpretación de los demás.

Figura 2



### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «Te saludo». Para ello, indíqueles que caminen por todo el espacio de práctica; a la señal deberán saludar a quien tengan más cerca y expresar algo positivo de esa persona, por ejemplo: es amable, divertida, etc. (fig. 2). Verifique que nadie se quede sin recibir el saludo, para poder reforzar la autoestima de todos los estudiantes.

Variante del juego: saludar a alguien y decirle algo positivo de sí mismo.

Para finalizar, guíe ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

Es importante reforzar la autoimagen de cada estudiante y hacerles ver las cosas buenas que tiene cada uno.

### Puntos de atención:

- Fomente el respeto entre todos los estudiantes.
- Verifique que todos participen en la actividad.

### Criterios de evaluación:

Manifiesta con claridad los elementos que representan su imagen corporal.



# Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

## Indicadores de logro:

- II Manifiesta seguridad al socializar representaciones de su autoconcepto en actividades lúdicas con pequeños grupos.

## Contenido conceptual:

- Autoconcepto.
- Relación autoconcepto y aptitud física.

## Lección 1

Conozco mi cuerpo y me muevo

## Sesión 03

### Eje transversal

- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.
- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.

### Materiales

- Aparato reproductor de música.
- Carteles pequeños con habilidades.

## 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes a partir de estas preguntas generadoras: ¿qué movimientos puede hacer su brazo derecho?, ¿son los mismos movimientos que realiza su pierna derecha?, ¿conocen todos los movimientos que puede hacer su pierna izquierda? Escuche sus comentarios y luego refuerce sus opiniones. Después, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

## 2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Realice el «Juego de las estatuas», el cual consiste en que, mientras suena una música, los participantes bailan; cuando para, deben quedarse quietos reflejando una emoción en su rostro. Quienes estén a la par o de frente deberán identificar la emoción que representan los demás (fig. 1). Este juego es útil para trabajar las emociones.

## 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego llamado «Nuestras habilidades». Para ello, coloque a la vista, por todo el espacio de práctica, pequeños carteles que contengan habilidades como saltar, correr, etc. A la señal, los estudiantes deberán desplazarse hacia el cartel que contenga la habilidad con la que se sientan identificados; esto lo repetirán varias veces (fig. 2).

Variante del juego: los estudiantes pueden escribir sus propias habilidades y cualidades.

Al finalizar, dirija ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

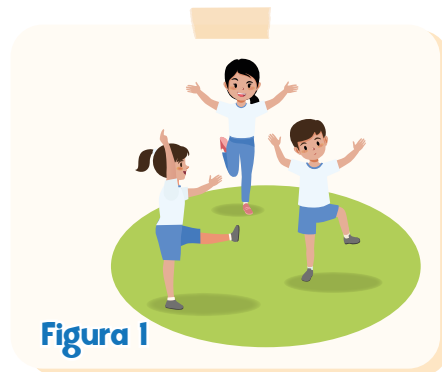


Figura 1

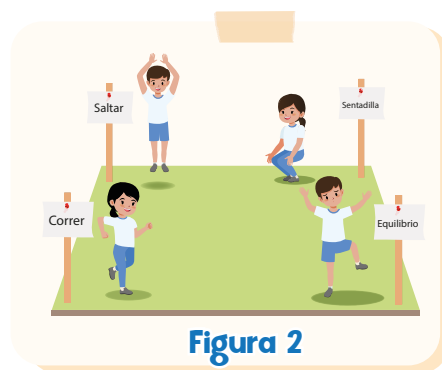


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Contar con una buena autoestima es un elemento básico para la construcción de la felicidad. Es lógico, ya que tener una buena opinión de sí mismo, creerse capaz y suficiente, es la semilla para llegar a sentirse feliz y en paz.

### Puntos de atención:

Comente la importancia que tiene el reconocer sus mejores habilidades y cualidades.

### Criterios de evaluación:

Participa con esmero en todas las actividades propuestas.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- I.2** Explora y vivencia posibilidades de movimientos con cada una de las partes de su cuerpo, reflexionando sobre la unidad funcional del organismo.

### Contenido conceptual:

- La unidad motriz y la articulación armónica de todas las partes del cuerpo en el movimiento.

### Lección 2

Conozco los movimientos de mi cuerpo.

### Sesión 04

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** : Conos  
: Aros

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Invite a los estudiantes a que hagan diferentes movimientos con la cabeza y las piernas; después, realice las siguientes preguntas: ¿cómo se le llama al movimiento que hacen con la cabeza?, ¿cómo se llama al movimiento que realizan sus piernas cuando se agachan y vuelven a pararse? Escúchelos y refuerce sus aportes. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Dirija el juego «La sombra», para mover partes del cuerpo. Indíqueles que trabajarán en pares: uno será la sombra del otro, por lo que debe colocarse siempre atrás del otro y hacer todos los movimientos del compañero que dirige (fig.1). A una señal, deberán cambiar de roles.

Como variantes, a la señal se puede cambiar de par y de rol, o pueden ir desplazándose por toda la zona de juego. Recuérdeles que deben realizar movimientos diversos, por ejemplo, saltar con los pies juntos o con un solo pie.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Lleve a cabo el juego «El lobo y los conejos» (fig. 2). Para ello, coloque en la zona de juego varios aros dispersos y un cono alejado de ellos; uno de los estudiantes hará de lobo, y los demás, de conejo. A la señal, los conejos deberán desplazarse por las zonas, y cuando se diga «lobo», el estudiante que hace de lobo deberá correr a atrapar a los conejos, que pueden huir y colocarse adentro de un aro para librarse del lobo. Si el lobo atrapa a un conejo, este pasará a ser un lobo y ayudará a atrapar a los demás. Usted designará cuándo cambiarán de roles. Al finalizar, realice ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

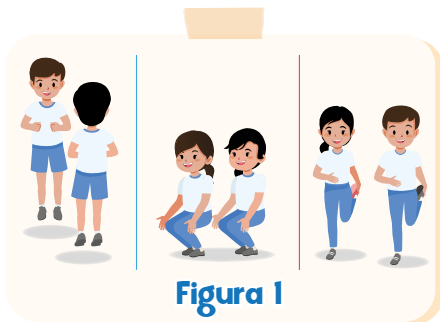


Figura 1

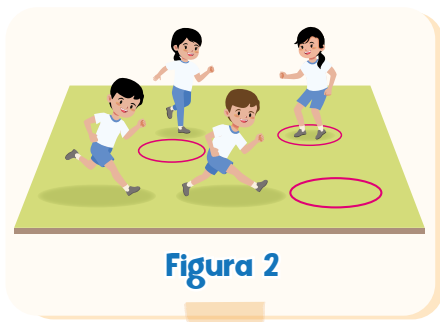


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Mover las articulaciones es beneficioso para optimizar el esfuerzo en las actividades físicas.

### Puntos de atención:

Explore con sus estudiantes cuáles son los movimientos de rotación, de flexión y de torsión, y establezcan cuáles son las extremidades que pueden realizar cada movimiento.

### Criterios de evaluación:

- Reconoce los movimientos adecuados para cada parte de su cuerpo.
- Reconoce los movimientos con sus respectivos nombres.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

**I.2** Explora y vivencia posibilidades de movimientos con cada una de las partes de su cuerpo, reflexionando sobre la unidad funcional del organismo.

### Contenido conceptual:

- La unidad motriz y la articulación armónica de todas las partes del cuerpo en el movimiento.

### Lección 2

Conozco los movimientos de mi cuerpo.

### Sesión 05

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

- Materiales**
- Conos
  - Pañuelos o pañoleta

### 1 Activación mental y corporal



#### En círculo

Converse y analice con sus estudiantes a partir de estas preguntas generadoras: ¿qué movimientos puede hacer su brazo derecho?, ¿son los mismos movimientos que realiza su pierna derecha?, ¿conocen todos los movimientos que puede hacer su pierna izquierda? Escuche sus comentarios y luego refuerce sus opiniones. Después, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



#### Dispersos

Realice el juego «Quita colita», para mover las partes del cuerpo. Cada estudiante debe tener un pedazo de tela o pañoleta en la parte de atrás de la cintura, como si fuera una cola, y debe intentar quitar la cola de los demás sin que le quiten la suya (fig. 1). El estudiante a quien que le quiten la colita debe ir saliendo del juego.

Explique con anticipación las reglas, por ejemplo: no empujarse para quitar la colita, permanecer la zona delimitada, etc.



Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



#### Dispersos

Desarrolle el juego «Mica agachado». Para ello, elija a uno o a dos del grupo para que «anden la mica»; los demás estudiantes deberán correr dispersos por el espacio de práctica tratando de que no los toquen. Pueden evitarlo si se agachan (fig. 2) y se mantienen así hasta que los libere alguien más con solo tocar su cabeza.

Al finalizar, dirija ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).



Figura 2

#### Lo que debemos saber:

Es importante saber mover las articulaciones del cuerpo para evitar lesiones o movimientos inadecuados.

#### Puntos de atención:

Explique a sus estudiantes sobre la importancia de conocer los nombres de las articulaciones del cuerpo y sus movimientos para evitar lesiones.

#### Criterios de evaluación:

Menciona las articulaciones del cuerpo y ejemplifica un movimiento.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- I.2** Explora y vivencia posibilidades de movimientos con cada una de las partes de su cuerpo, reflexionando sobre la unidad funcional del organismo.

### Contenido conceptual:

- La unidad motriz y la articulación armónica de todas las partes del cuerpo en el movimiento.

### Lección 2

Conozco los movimientos de mi cuerpo.

### Sesión 06

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** : Vejigas • Conos  
• Lana

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo Dispersos

Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿cuál es la importancia de realizar adecuadamente el ejercicio?, ¿qué es una lesión? Escúchelos y refuerce sus conocimientos haciendo énfasis en la importancia de saber el nombre de las articulaciones y cuáles son los movimientos propios de cada una. Luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el acondicionamiento previo para iniciar la sesión, puede seleccionar una de las actividades propuestas (ver anexo 4).

Realice el juego «Mica chicle». Para ello, elija a uno o dos estudiantes para que «anden la mica», los demás del grupo correrán por el espacio de práctica (fig.1); cuando sean alcanzados dirán «mica chicle» y colocarán en el piso la parte del cuerpo donde fueron tocados.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «El globo loco», en el cual, los estudiantes se atan un globo en cada tobillo, se reparten los jugadores de los dos equipos por todo el espacio de práctica y, a la señal, todos los jugadores intentarán explotar los globos del equipo contrario (fig.2). Gana el equipo que explote los globos del otro grupo.

Jueguen también «Carrera de liebres». Para ello, los estudiantes se colocan en columnas de cuatro o cinco estudiantes. Sale el primero de cada columna cuando usted lo indique. Deben ir saltando en cuclillas y, cuando llegan a la línea de meta, vuelven andando con las manos en el suelo y las piernas extendidas. Al llegar, se le da la orden al siguiente para que realice lo mismo. Gana el equipo que termina antes.

Al finalizar, dirija ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Figura 1

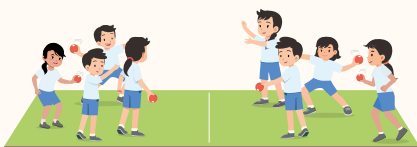
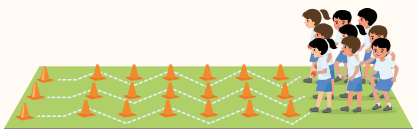


Figura 2



### Lo que debemos saber:

Los movimientos de las partes del cuerpo son rotación, torsión, flexión y extensión. También se mueven hacia arriba y abajo.

### Puntos de atención:

Verifique que los movimientos sean adecuados para cada articulación, para evitar lesiones.

### Criterios de evaluación:

- Demuestra fluidez cuando realiza los ejercicios.
- Cuida la forma de realizar cada movimiento, para evitar lesiones.



## Indicadores de logro:

**I.4** Ajusta el ritmo y continuidad de la respiración en función de la duración e intensidad del esfuerzo físico que demanda la actividad física que ejecuta.

## Contenido conceptual:

- El ritmo de la respiración en la ejercitación física.
- Funciones del aire en el organismo.

## Lección 3

Conozco la forma de respirar correctamente.

## Sesión 07

## Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

### 1 Activación mental y corporal



#### En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿creen que la respiración tiene ritmo?, ¿por qué en ocasiones respiramos más rápido? Pida a tres o más estudiantes que compartan sus respuestas, luego refuerce los conocimientos. Después, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



#### Dispersos

Realice con los estudiantes el juego «Gatos y ratones» para ver el cambio de ritmo que tiene su respiración. Para ello, delimite la zona de juego y divida al grupo en dos equipos, unos serán gatos y otros ratones. Luego de organizarlos puede explicarles la forma correcta de respirar o los dos ciclos que tiene la respiración, que son inhalar despacio y profundo por la nariz, y exhalar por la boca despacio. Después, realice el juego: los gatos deben atrapar a los ratones, y a los que vayan atrapando, los deben colocar en un lugar designado con anticipación como la casa de los gatos (fig.1). Luego de un tiempo establecido, dé la señal para cambiar de roles en los grupos. Al finalizar el juego deberá explicar nuevamente la forma correcta de respirar (inhalar y exhalar) para poder bajar la frecuencia respiratoria y que los estudiantes aprendan la forma adecuada en la que debe realizarse la respiración.



Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



#### En pares

Organice carreras de relevos en pares. Para ello, delimite la zona donde correrán los estudiantes en pares y tomados de la mano. Indíqueles que no deben soltarse de las manos hasta que regresen al punto de partida.

Al finalizar, realice un juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).



Figura 2

#### Lo que debemos saber:

Es importante aprender a controlar la respiración cuando se está cansado para mantener el ritmo de la actividad que se realiza.

#### Puntos de atención:

- Observe que efectúen bien los juegos y que practiquen la respiración correcta cuando estén cansados.
- Verifique si los estudiantes pueden realizar los ciclos de respiración.

#### Criterios de evaluación:

Implementa los ciclos de la respiración durante la ejercitación física.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- I.4** Ajusta el ritmo y continuidad de la respiración en función de la duración e intensidad del esfuerzo físico que demanda la actividad física que ejecuta.

### Contenido conceptual:

- El ritmo de la respiración en la ejercitación física.
- Funciones del aire en el organismo.

### Lección 3

Conozco la forma de respirar correctamente.

### Sesión 08

### Eje transversal

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

**Materiales** : Conos  
: Vallas

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿por qué debemos mantener una respiración adecuada cuando realizamos actividades de esfuerzo?, ¿con qué compararían el ritmo de su respiración?, ¿en cuál deporte creen que se necesita mayor oxigenación del cuerpo? Escuche sus comentarios y refuerce sobre el tema. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



En columnas

Divida al grupo en dos equipos y organice el siguiente circuito: en el espacio de práctica coloque cuatro vallas, cuatro aros y seis conos. Ubique las vallas separadas entre sí, luego los aros en forma de curva y, después, los conos en línea recta para hacer zigzag (fig.1). Los estudiantes deberán pasar por debajo de las vallas, saltar sobre los aros con los dos pies, hacer zigzag entre los conos, llegar donde está el equipo y dar la mano al siguiente estudiante para que realice el recorrido. Así sucesivamente hasta que pasen todos.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Divida al grupo en dos equipos y organice el siguiente recorrido de ejercicios: coloque una valla a un metro del punto de partida y luego unos conos para que los estudiantes realicen zigzag. Después de darles las indicaciones del circuito, explíqueles los ciclos de la respiración (inhalar y exhalar). Recuérdeles que deberán correr hasta el cono final, dar la vuelta y regresar por fuera de los obstáculos (fig. 2).

Al finalizar, realice algún juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Figura 1

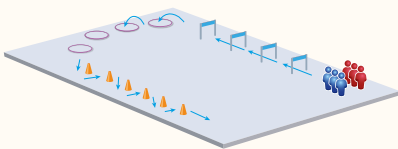
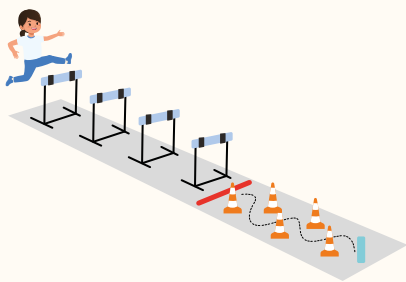


Figura 2



### Lo que debemos saber:

La respiración tiene dos ciclos: inhalar y exhalar. El primero se realiza por la nariz, y el segundo, por la boca. Es importante saber respirar, ya que por medio de la respiración funciona el organismo y la recuperación de este cuando se encuentra en un estado de actividad fuerte.

### Puntos de atención:

Observe que la respiración tenga un ritmo adecuado según el tipo de esfuerzo que se realice, por ejemplo: si se está haciendo un esfuerzo prolongado, la respiración puede que sea agitada o más rápida. Si la actividad es sin esfuerzo, la respiración es lenta.

### Criterios de evaluación:

- Menciona el nombre correcto de cada ciclo de la respiración.
- Explica la importancia que tiene la respiración adecuada durante los ejercicios.



## Indicadores de logro:

**I.4** Ajusta el ritmo y continuidad de la respiración en función de la duración e intensidad del esfuerzo físico que demanda la actividad física que ejecuta.

## Contenido conceptual:

- El ritmo de la respiración en la ejercitación física.
- Funciones del aire en el organismo.

## Lección 3

Conozco la forma de respirar correctamente.

## Sesión 09

## Eje transversal

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

- Materiales**
- Conos
  - Salta cuerdas

## 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿por qué es importante respirar?, ¿cómo se llaman los ciclos de respiración? Escuche sus comentarios y refuerce sobre la importancia de la respiración en el organismo. Luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

## 2 Apropriación de los aprendizajes



En equipos

Organice la siguiente actividad para subir el ritmo respiratorio de los estudiantes. Forme tres equipos con igual cantidad de participantes, deberán pasar por las siguientes zonas y realizar el ejercicio asignado: zona 1, salta cuerdas; zona 2, salto de tijera; zona 3, carrera en el lugar. Todos trabajarán 20 segundos en cada zona, al silbato cambiarán de zona, y al terminar en la zona 3, todos deberán descansar dos minutos y luego repetir los ejercicios (fig. 1). Converse con ellos y demuestre cómo deben respirar para recuperarse mejor del esfuerzo hecho (inhaland y exhalando).

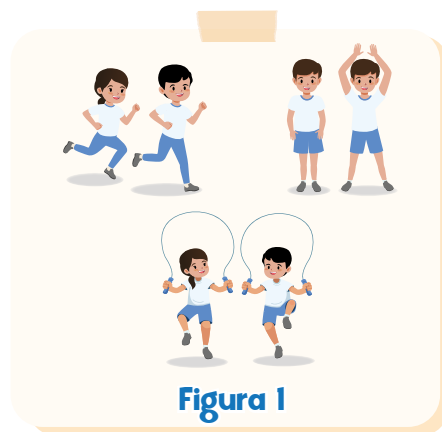


Figura 1

## 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Oriéntelos para realizar la actividad «Relevos en zigzag» (fig. 2). Para ello, divida al grupo en dos columnas, coloque seis conos separados entre sí en una línea recta para que los estudiantes pasen haciendo zigzag entre ellos y ubique un aro a unos dos metros de distancia de los conos, como señalando el final del recorrido; el estudiante llegará y saltará en medio del aro y regresará por fuera del recorrido a darle la mano al siguiente compañero de la columna para que este salga a realizar el recorrido. Al terminar la actividad, recuérdelos la forma correcta de respirar (inhalar y exhalar); esto debe hacerlo durante y después las actividades.

Al finalizar, efectúe ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

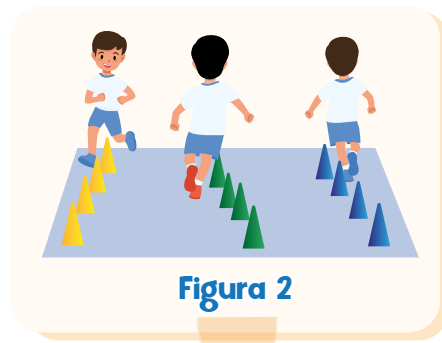


Figura 2

## Lo que debemos saber:

La respiración es uno de los procesos fundamentales y base de un buen rendimiento deportivo, ya que a través de ella obtenemos el oxígeno necesario para los músculos.

## Puntos de atención:

Recuerde a los estudiantes que es importante realizar la respiración de manera adecuada durante todos los ejercicios, y que cuando su ritmo respiratorio aumenta, el ciclo de la respiración se realiza más lento y profundo.

## Criterios de evaluación:

- Identifica los nombres de los ciclos de respiración.
- Expresa la importancia de realizar adecuadamente los ciclos de la respiración.



## Indicadores de logro:

**I.5** Describe y demuestra la postura corporal adecuada y las fases de la técnica de la carrera al desplazarse.

## Contenido conceptual:

- La postura corporal y la técnica de la carrera.

## Lección 4

Me encanta correr

## Sesión 10

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** :

- Pelota
- Aro

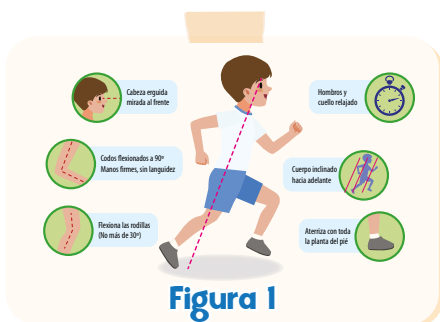


Figura 1

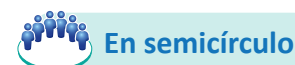


Suspensión  
Figura 2

Suspensión  
Figura 3

Apoyo  
Figura 4

## 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuál es la postura correcta para correr?, ¿por qué debemos tener una postura correcta a la hora de correr?, ¿cuáles son los beneficios de correr? Escúcheles y refuerce los conocimientos. Luego, designe a tres estudiantes para que demuestren la postura correcta al correr (fig.1) y menciónelos los nombres de las fases de la carrera (impulso, suspensión y apoyo) para que las practiquen. Después, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

## 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a sus estudiantes en dos grupos e invételes a que practiquen las fases de la carrera. Coloque un aro y una pelota plástica o de fútbol a una distancia de un metro desde la salida; los estudiantes deben avanzar saltando los obstáculos alternando los pies. Recuérdeles que el movimiento debe ser fluido, no forzado.

## 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Recuérdeles que las fases de la carrera son impulso, suspensión y apoyo (fig. 2, 3 y 4). Para practicarlas, indíqueles que correrán en líneas rectas y curvas.

Al finalizar, dirija los ejercicios de estiramiento (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

Es importante mantener una postura correcta a la hora de correr y así optimizar el esfuerzo y mejorar la efectividad.

### Puntos de atención:

- Esté pendiente de observar el movimiento de los estudiantes cuando corran (brazos ligeramente flexionados, manos semicerradas, sin tensión, en el eje de la carrera).
- Verifique la coordinación entre los brazos las piernas.

### Criterios de evaluación:

- Coordina los brazos y las piernas al correr.
- Demuestra equilibrio y coordinación al correr en curvas y en línea recta.



# Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

## Indicadores de logro:

1.5 Describe y demuestra la postura corporal adecuada y las fases de la técnica de la carrera al desplazarse.

## Contenido conceptual:

- La postura corporal y la técnica de la carrera.

## Lección 4

Me encanta correr.

## Sesión II

## Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** • Conos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie con preguntas como: ¿cuáles son las fases de la carrera?, ¿podrían correr si uno de sus brazos está colocado en su espalda?, ¿por qué se dice que hay equilibrio cuando corremos en curvas? Escúchelos y refuerce sus conocimientos sobre la importancia que tiene la postura correcta a la hora de correr. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice al grupo en dos columnas y delimite con conos el lugar donde se trabajará. Luego, indique a sus estudiantes que deben realizar los siguientes ejercicios para mejorar la técnica de la carrera y sus fases: saltar con desplazamiento (fig.1), saltar con talones hacia atrás en el lugar, saltar con talones hacia atrás en movimiento (fig. 2), correr de lado (fig. 3) y correr hacia atrás.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a jugar «Relevos con ejercicios». Para ello, divida al equipo en dos columnas; el primer estudiante de la columna tendrá que correr hacia un punto determinado y regresar a darle la mano al compañero de su equipo que quedó al frente de la fila, para que salga corriendo. Correrán haciendo los ejercicios realizados anteriormente (ver figuras 1, 2 y 3). Al finalizar, dirija ejercicios vuelta a la calma (ver anexo 3).



## Lo que debemos saber:

Saber correr de la manera correcta ayuda a tonificar y fortalecer los músculos, fortalece el corazón y mejora el riego sanguíneo, aumenta la capacidad pulmonar y la resistencia al esfuerzo, combate el estrés y se adquiere un estado mental más equilibrado.

## Puntos de atención:

Oriente a sus estudiantes en cada momento para que coordinen brazos y piernas a la hora de correr; de igual forma, recuérdelos la forma de respirar durante el ejercicio.

## Criterios de evaluación:

- Reconoce las fases de la carrera.
- Adopta la postura adecuada a la hora de correr.
- Coordina los brazos y las piernas durante la carrera.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- I.5** Describe y demuestra la postura corporal adecuada y las fases de la técnica de la carrera al desplazarse.

### Contenido conceptual:

- La postura corporal y la técnica de la carrera.

### Lección 4

Me encanta correr

### Sesión 12

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** :

- Conos
- Aros

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie preguntando a sus estudiantes: ¿por qué les gusta correr?, ¿cómo coordinan sus brazos y piernas durante la carrera?, ¿qué importancia tiene saber respirar a la hora de correr? Escúchelos y refuerce los conocimientos sobre la importancia que tiene la buena postura, la coordinación y la respiración a la hora de correr. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Exhorte a los estudiantes a jugar «Corre a toda velocidad». Para ello, divida al grupo en dos equipos iguales en un terreno adecuado para hacer las carreras; debe ser un lugar plano, como una cancha. Coloque a cada equipo en una esquina y, a la señal, deberán correr por turnos hacia la otra esquina (fig. 1). Tome el tiempo en que llega cada estudiante y anímelos a correr lo más rápido que puedan para poder superar su mismo tiempo.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice «Carreras con obstáculos». Para ello, divida al grupo en dos columnas a una distancia de un metro entre sí. Coloque dos aros separados entre ellos y dos conos separados de igual manera; nuevamente otros dos aros separados y, a dos metros de estos últimos, ubique un cono para indicar el final de la carrera (fig. 2). Invítelos a que hagan el recorrido lo más rápido que puedan, teniendo en cuenta que al pasar por los aros deben saltar con un pie alternándolo, y cuando pasen por los conos, hacerlo en zigzag.

Al finalizar, dirija ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

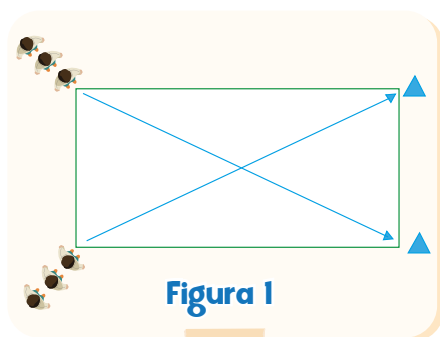


Figura 1

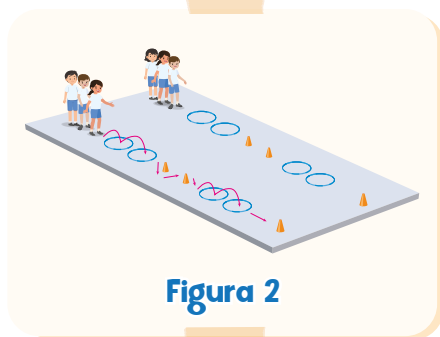


Figura 2

### Lo que debemos saber:

A la hora de correr hay que estar consciente de que las técnicas de los movimientos deben ser coordinadas para lograr efectividad.

### Puntos de atención:

Asegúrese de que el cuerpo de los estudiantes tenga una postura con una inclinación de  $45^\circ$  hacia el frente durante la carrera.

### Criterios de evaluación:

- Mantiene sus brazos en un ángulo de  $90^\circ$  durante la carrera.
- Coordina el movimiento para que la carrera sea.



# Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

## Indicadores de logro:

**1.5** Describe y demuestra la postura corporal adecuada y las fases de la técnica de la carrera al desplazarse.

## Contenido conceptual:

- La postura corporal y la técnica de la carrera.

## Lección 4

Me encanta correr

## Sesión 13

## Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

## Materiales

- Conos
- Aros

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie preguntando a sus estudiantes: ¿cómo es la postura al correr?, ¿qué partes del cuerpo se mueven al correr? Escúchelos y refuerce los conocimientos sobre la importancia que tiene la buena postura, la coordinación y la respiración a la hora de correr. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

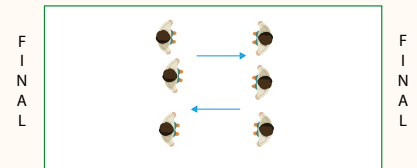
### 2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos, filas

Desarrolle el juego «Atrapados». Para ello, divida al grupo en dos filas, a una distancia de dos metros entre sí, y establezca el límite hasta donde deberán correr los equipos, ese espacio será la línea final. A una señal, designe qué grupo atrapa y cuál debe correr para evitarlo (fig. 1); el que sea atrapado antes de llegar a la línea final se unirá al equipo contrario.

Figura 1



### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Invite a los estudiantes a practicar carreras de relevos con obstáculos (fig. 2): coloque seis aros, uno a la par del otro; luego ubique seis conos para que realicen zigzag entre ellos, y un cono a dos metros de los otros para indicar el final del recorrido. Luego, divida al grupo en dos y coloque a los estudiantes en columnas para que realicen el recorrido; una vez completado, deberán regresar por fuera de este a darle la mano al siguiente de la columna para que salga a realizar el circuito.

Figura 2



## Lo que debemos saber:

Uno de los principales beneficios de correr es el aumento de la capacidad aeróbica, también fortalece los músculos y mejora la circulación sanguínea general. Además, disminuye el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

## Puntos de atención:

Observe la coordinación de brazos y piernas de los estudiantes cuando están corriendo.

## Criterios de evaluación:

- Corrige su postura de brazos y piernas a la hora de correr.
- Menciona cuáles son las fases de la carrera.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- 1.6** Explica y aplica el proceso para preparar y proteger los músculos y las articulaciones corporales previo a la ejecución de actividades físicas intensas.

### Contenido conceptual:

- Ejercicios para la activación corporal y mental.

### Lección 5

Me divierto realizando actividad física

### Sesión 14

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

- Materiales**
- Conos
  - Pelotas plásticas

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con sus estudiantes lo siguiente: ¿qué creen que significa la lubricación de las articulaciones?, ¿es igual la lubricación de las articulaciones y la activación mental? Luego de escuchar algunas respuestas, refuerce sus conocimientos y aclare cualquier duda al respecto. Después, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

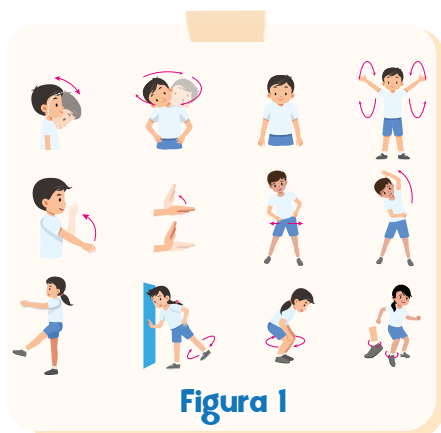


Figura 1

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En círculo

Invítelos a realizar los siguientes ejercicios de movilidad articular: mover la cabeza hacia los lados como diciendo «no», luego moverla hacia arriba y abajo diciendo «sí», y finalmente mover los hombros de arriba hacia abajo (fig. 1). Explíqueles que los ejercicios anteriores son de lubricación, ya que se está preparando el cuerpo para una actividad más fuerte y ayudan a evitar lesiones en los músculos.

Los ejercicios de activación mental sirven para activar los dos hemisferios cerebrales y potenciar la capacidad cerebral.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice el juego de calentamiento «Carreras y túnel».

Para ello, divida a los estudiantes en grupos iguales, colocados en dos columnas, y entregue una pelota al primero de cada columna. Ubique un cono a unos cuatro o cinco metros en dirección de cada columna para que cada grupo sepa a dónde debe correr. A la señal, el primero de cada columna se dirigirá hacia el cono, le dará la vuelta, regresará, pasará la pelota por debajo de las piernas de todos y se quedará de nuevo al frente, el último de cada columna tomará la pelota y volverá a pasarla por debajo de las piernas de sus compañeros para luego correr hacia el cono y realizar lo mismo que el primero (fig. 2). Ganará el equipo cuyos miembros terminen de pasar antes. Al finalizar, dirija ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

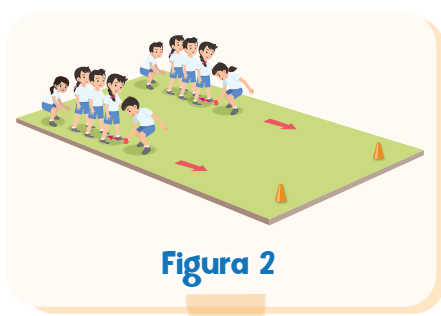


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Los ejercicios de activación mental tienen una característica peculiar, ya que se trabajan los dos hemisferios del cerebro.

### Puntos de atención:

Tenga en cuenta que se debe hacer la lubricación de todas las articulaciones.

### Criterios de evaluación:

Comprende la diferencia de los ejercicios de la lubricación articular del cuerpo y la activación mental.



# Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

## Indicadores de logro:

**1.6** Explica y aplica el proceso para preparar y proteger los músculos y las articulaciones corporales previo a la ejecución de actividades físicas intensas.

## Contenido conceptual:

- Ejercicios para la activación corporal y mental.

## Lección 5

Me divierto realizando actividad física

## Sesión 15

## Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** • Conos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con sus estudiantes: ¿qué es estiramiento en la clase de Educación Física?, ¿qué es la lubricación articular?, ¿cuál es la diferencia entre el estiramiento y la lubricación articular? Refuerce los conocimientos y luego seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Realice el juego cantado «Manteca de iguana», para la lubricación articular (busque la canción en el anexo 4). Luego, para el calentamiento, invítelos jugar «Cazafantasmas», en el que uno o dos estudiantes deberán atrapar a los demás. Delimite el espacio de práctica, y a la señal, todos correrán dispersos por la zona; el que sea tocado debe quedarse quieto (fig. 1). Usted indicará cuándo se detiene el juego y cambian de roles entre los corredores y los que atrapan.

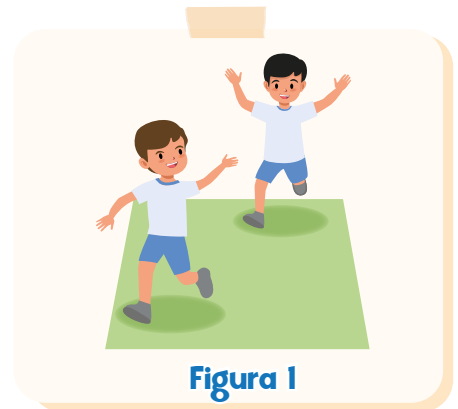


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Ejecute el juego llamado «Se derrite el hielo» (fig. 3). Improvise y relate una historia sobre el calentamiento global en la que debe mencionar cómo un témpano de hielo que se descongela poco a poco. El propósito de la historia es lograr que los estudiantes se vayan relajando, haciendo movimientos suaves con todo el cuerpo, hasta llegar a acostarse en el piso, simulando el témpano que se descongela.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

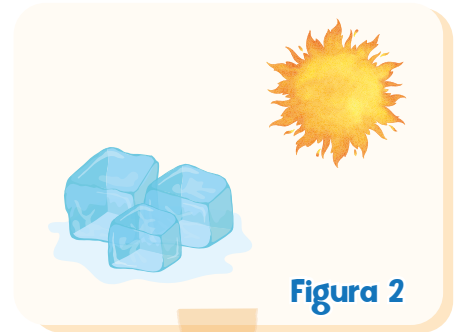


Figura 2

#### Lo que debemos saber:

Es importante aprender a realizar la lubricación de las articulaciones, el calentamiento y el estiramiento al finalizar cada clase de Educación Física.

#### Puntos de atención:

Verifique que los estudiantes realicen los ejercicios según se indica, para evitar desgarres o lesiones en los músculos.

#### Criterios de evaluación:

- Reconoce el porqué de cada tipo de ejercicio y sus beneficios.
- Realiza correctamente cada ejercicio.



## Indicadores de logro:

- I.6** Explica y aplica el proceso para preparar y proteger los músculos y las articulaciones corporales previo a la ejecución de actividades físicas intensas.

## Contenido conceptual:

- Ejercicios para la activación corporal y mental.

## Lección 5

Me divierto realizando actividad física

## Sesión 16

## Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

Figura 1



Figura 2

Figura 3



Figura 4



## 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿en qué benefician los ejercicios de lubricación articular?, ¿en qué momento de la clase se hacen los ejercicios de lubricación articular y por qué? Refuerce los comentarios. Luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

## 2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Invite a sus estudiantes a ejercitarse a partir de estas indicaciones:

- Inclinar el cuerpo hacia delante y mantener una pierna extendida, también hacia delante; con la mano, tratar de tocar la punta del pie (fig. 1).
- Levantar un pie hacia el frente y tocarlo con la mano contraria cuando esté en el aire (fig. 2).
- Flexionar una pierna hacia atrás, levantar el brazo contrario hacia arriba y tocar el pie flexionado con la mano contraria (fig. 3).
- Flexionar la pierna hacia delante y tomarla con las dos manos, llevándola lo más que se pueda al pecho (fig. 4).

Variantes de los ejercicios: hacerlos caminando o en una posición estática.

## 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Solicite que sigan las indicaciones, para ir cambiando de ejercicios:

- Trote en el lugar.
- Saltos cortos en el lugar.
- Saltos de tijera en el lugar.
- Saltos y flexiones al mismo tiempo (paracaídas).

Como variante, pueden realizar los ejercicios en un solo lugar o indicarles que se desplacen caminando mientras hacen el descanso entre ejercicios.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

## Lo que debemos saber:

Es importante realizar movimientos de lubricación en las articulaciones antes de las actividades de larga duración, para evitar lesiones en los músculos.

## Puntos de atención:

- Corrija la postura durante los ejercicios.
- Explique a los estudiantes qué tipo de ejercicio se está realizando.

## Criterios de evaluación:

Reconoce los tipos de ejercicios que se están realizando.



## Unidad I. Me mantengo activo y protejo mi cuerpo

### Indicadores de logro:

- 1.6 Explica y aplica el proceso para preparar y proteger los músculos y las articulaciones corporales previo a la ejecución de actividades físicas intensas.

### Contenido conceptual:

- Ejercicios para la activación corporal y mental.

### Lección 5

Me divierto realizando actividad física

### Sesión 17

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** • Conos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie realizando las siguientes preguntas: ¿por qué debemos preparar los músculos antes de hacer ejercicios?, ¿por qué debemos realizar los ejercicios de estiramiento? Escúchelos y refuerce diciendo que los ejercicios de estiramiento son los realizados al finalizar una clase de Educación Física y ayudan a que los músculos contraídos por la carga de la actividad realizada vuelvan a su estado normal, lo cual previene lesiones. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



En grupos

Forme dos equipos y busque una zona amplia y plana, la cual debe dividir a la mitad con una línea, y delimite con conos hasta dónde va a correr cada equipo. Siente a los estudiantes espalda contra espalda en la línea. Asigne un color a cada grupo e indíqueles que, al escuchar su color, deberán correr hacia el frente en línea recta mientras que los del otro equipo intentan tocarlos en la espalda (fig. 1). Insista en que deben correr en línea recta para evitar accidentes.

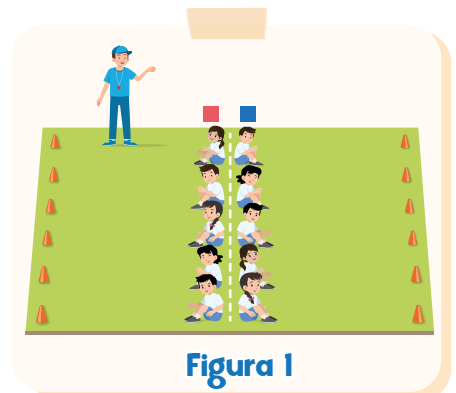


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Ejecute el juego «Adivina la letra», para conseguir la vuelta a la calma. Para ello, colóquelos en pares: uno se debe ubicar de espaldas y el otro le dibujará con el dedo una letra sobre la espalda (fig.2), la cual tendrá que adivinar; cuando lo haga, intercambiarán roles. Indíqueles que habrá variantes: pueden escribir una palabra corta para adivinar. Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

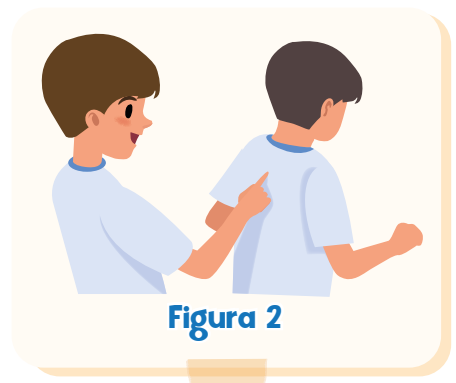


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Es muy importante hacer ejercicios de lubricación y de estiramiento para evitar lesiones musculares.

### Puntos de atención:

Verifique que no haya confusión entre los tipos de ejercicios de lubricación, calentamiento y estiramiento.

### Criterios de evaluación:

Identifica los ejercicios de lubricación articular, los de activación mental y los de estiramiento.



## Indicadores de logro:

- 1.7 Explica y ejemplifica las formas de proteger y utilizar la columna vertebral al realizar acciones físicas en las que interviene el tronco.

## Contenido conceptual:

- La columna vertebral y los movimientos del tronco.
- Posturas saludables de pie y sentado.
- Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos pesados.

## Lección 6

Cuido de todas las partes de mi cuerpo.

## Sesión 18

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

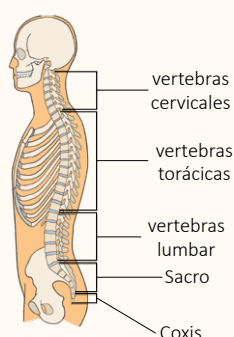


Figura 1

## 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuáles son las partes de la columna vertebral?, ¿a qué se le llama posturas saludables del cuerpo? Explíqueles cuáles son las partes de la columna vertebral (cervical, dorsal, lumbar, sacro y coxis) y por qué es importante mantener una buena postura corporal. Luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

## 2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Pida a sus estudiantes que adopten las posiciones que correspondan a estas preguntas: ¿cuál es la posición que deben adoptar cuando duermen?, ¿qué deben hacer al levantarse? Refuerce los conocimientos e invítelos a imaginar que están acostados en la cama y realizan ejercicios antes de levantarse, por ejemplo: que se acuesten boca arriba (decúbito supino) y estiren los brazos por encima de la cabeza (oblicuos), la barbilla recogida y la cintura contra el piso; deben estirar su cuerpo tanto como sea posible, conservando la cintura contra el piso, expandiendo el pecho y alargando los brazos. Luego, muéstreles e indíqueles las partes de la columna y la importancia que tiene el hacer ejercicios de fortalecimiento (fig. 1).



Figura 2

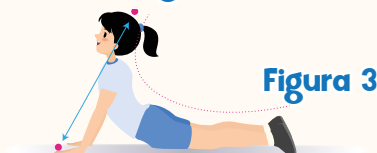


Figura 3



Figura 4

## 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Invite a los estudiantes a realizar estos ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda (todos deben repetirse tres veces manteniendo el movimiento 30 segundos):

- Hiperextensión (fig. 2).
  - Boca abajo, con el vientre contra el suelo, elevan la cabeza y el pecho (fig. 3).
  - Acostados boca arriba, flexionan piernas y levantan la cadera (fig. 4).
- Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

Para mejorar la postura corporal, es importante el fortalecimiento de la columna vertebral a través de los ejercicios.

### Puntos de atención:

Verifique que los ejercicios se realicen de forma adecuada y con el tiempo establecido.

### Criterios de evaluación:

- Identifica las partes de la columna vertebral.
- Explica la importancia de fortalecer la columna vertebral.



## Indicadores de logro:

1.7 Explica y ejemplifica las formas de proteger y utilizar la columna vertebral al realizar acciones físicas en las que interviene el tronco.

## Contenido conceptual:

- La columna vertebral y los movimientos del tronco.
- Posturas saludables de pie y sentado.
- Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos pesados.

## Lección 6

Cuido de todas las partes de mi cuerpo

## Sesión 19

## Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

## 1 Activación mental y corporal



Inicie con las siguientes preguntas: ¿conocen a alguien que tenga dolores en la espalda?, ¿por qué será que les duele la espalda a las personas adultas? Refuerce los aportes. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

## 2 Apropriación de los aprendizajes



Invítelos a realizar los siguientes ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda:

- Sentados, flexionan el cuerpo hacia la derecha y levantan el brazo derecho siguiendo la flexión del cuerpo (fig. 1).
- Acostados boca arriba, levantan la cadera y una pierna (fig. 2).
- Acostados boca abajo, extienden brazos y piernas alternando (fig. 3).

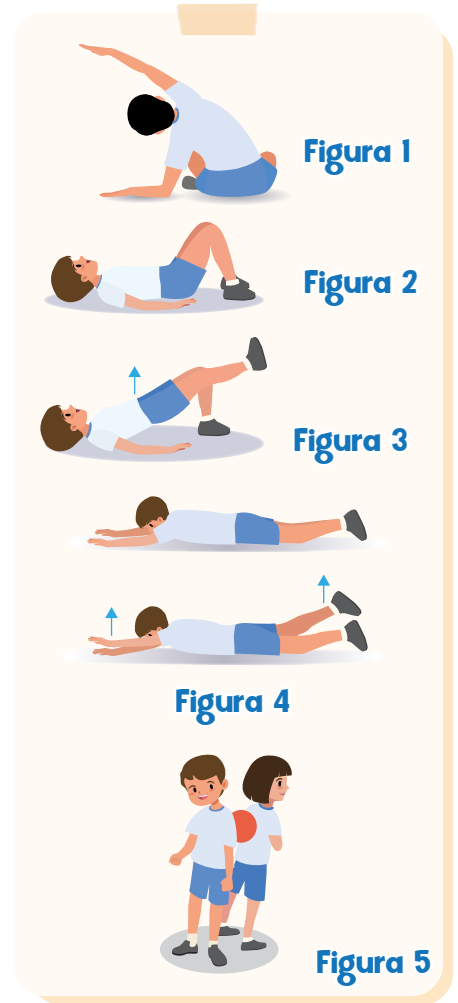
En todos estos ejercicios deben mantener la posición 30 segundos en cada lado y repetirlos cuatro veces.

## 3 Aplicación de los aprendizajes



Dirija el juego «Espalda con espalda». Para ello, divida al grupo en dos y a cada grupo en pares, los cuales deben colocar una pelota entre sus espaldas y desplazarse hasta un punto previamente determinado, sin dejarla caer (fig. 4). Si se cae la pelota, deben regresar al punto de partida para realizar el recorrido de nuevo. Como variantes, puede colocar obstáculos en el recorrido para que los pasen o pedirles que se agarraren de los brazos para sostener la pelota.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).



## Lo que debemos saber:

La espalda es la encargada de sostener al cuerpo y de darle movimiento. Está conformada por diversos músculos, huesos de gran resistencia, tendones y ligamentos. Por ser tan importante, debe ser fortalecida, entrenada y desarrollada.

## Puntos de atención:

Observe cómo los estudiantes realizan cada ejercicio y haga correcciones de la postura para evitar dolores de espalda.

## Criterios de evaluación:

- Reconoce para qué son los tipos de ejercicios realizados.
- Identifica las partes de la espalda que se están trabajando con cada ejercicio.



## Indicadores de logro:

- 1.7 Explica y ejemplifica las formas de proteger y utilizar la columna vertebral al realizar acciones físicas en las que interviene el tronco.

## Contenido conceptual:

- La columna vertebral y los movimientos del tronco.
- Posturas saludables de pie y sentado.
- Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos pesados.

## Lección 6

Cuido de todas las partes de mi cuerpo.

## Sesión 20

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales** • Conos



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

### 1 Activación mental y corporal



Círculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo se llama la parte de la columna vertebral que sostiene la cabeza?, ¿por qué es importante fortalecer los músculos de la espalda? Refuerce sus conocimientos. Luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Invítelos a realizar estos ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda:

- De pie junto a la pared, en posición de lado, colocan una mano arriba y la otra abajo lo más lejos posible (fig. 1).
- Sentados sobre las piernas, flexionan el tronco hacia delante y extienden los brazos lo más que puedan también hacia delante (fig. 2).
- Acostados boca arriba, con las piernas flexionadas, levantan la cadera y la espalda (fig. 3).

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Pida a sus estudiantes que ejecuten estos ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda: colocados en dos columnas, a la señal saldrá el primero de cada una caminando en una línea recta, con las manos arriba y en puntas de pies, sin flexionar la rodilla (fig. 4), y retornará a formar nuevamente la hilera hasta llegar donde esté el cono de señal.

En dos columnas, con las piernas separadas y distanciados uno del otro, el primero de la hilera recibirá una pelota, la cual deberá pasar flexionando su cuerpo hacia atrás (fig. 5). Cuando el último la reciba debe pasar entre las piernas de sus compañeros e irse a colocar al inicio. Así sucesivamente hasta que pasen todos.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

Es importante el cuidado y el fortalecimiento de los músculos de la espalda, ya que es la que nos mantiene en pie y en equilibrio.

### Puntos de atención:

Verifique que los estudiantes participen en todas las actividades y en colaboración con los demás.

### Criterios de evaluación:

Identifica las partes de la columna que se está trabajando en los ejercicios.

# Unidad 2

## Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### 1 Competencia de la unidad 2

Responder con rapidez a estímulos visuales, auditivos y táctiles, conduciendo balones con los pies o las manos con cambios de dirección, manteniendo equilibrio y control del espacio.



## 2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de segundo grado, tanto con el grado anterior, primer grado con el grado próximo, tercer grado, además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de segundo 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.

Primer grado	Segundo grado	Tercero grado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos espaciales de referencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria; de la vista, el oído y el tacto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La respuesta motriz.</li> <li>• Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio y desequilibrio corporal.</li> <li>• Factores externos relacionados con el equilibrio y el desequilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos espaciales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción del espacio, respecto a sí mismo y los objetos.</li> <li>• El espacio próximo y el espacio distante.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los segmentos corporales.</li> <li>• La autonomía segmentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y en el equilibrio corporal.</li> <li>• Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trayectorias rectas, curvas, en zigzag y en círculo.</li> <li>• Formaciones grupales: fila, columna círculo, semicírculo y otras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación.</li> <li>• Discriminación motora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía y control motriz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición de cuadrúpedo (4 puntos de apoyo) y reptar.</li> <li>• La fuerza muscular.</li> <li>• Ubicación de los músculos que ejercen fuerza al reptar en cuadrúpedo (con 4 puntos de apoyo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de desplazamiento y características</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad.</li> <li>• Agilidad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ritmo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La fuerza de resistencia.</li> <li>• La fuerza explosiva.</li> </ul>



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.1 Demuestra reacción motora rápida y orientada ante estímulos auditivos, visuales y táctiles, en situaciones estáticas y dinámicas.

### Contenido conceptual:

- La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria; de la vista, el oído y el tacto.

### Lección 1

Reacciono con rapidez.

### Sesión 01

### Eje transversal

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

**Materiales** • Pañuelos de colores

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿saben qué es un estímulo?, ¿cómo es su reacción? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija al menos dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Invítelos a realizar el juego «Cazador de mariposas». Para ello, ubíquelos en pares, uno enfrente del otro; con el brazo extendido, sostenga un pañuelo con sus dedos (fig.1) y, a la señal, déjelo caer para que uno de los dos pueda tomarlo lo más rápido posible.

Variante del juego: puede colocar a los dos participantes de espaldas.

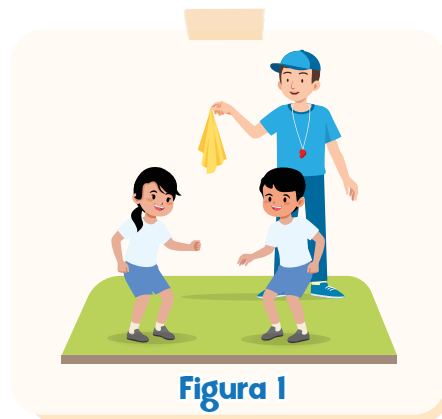


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Prepare tres pañuelos de diferente color, de manera que cada pañuelo defina una acción, por ejemplo: el pañuelo rojo indica saltar y desplazarse en un solo pie; el azul, saltar como ranitas; el blanco, correr (fig. 2). De este modo no solamente se trabaja la agudeza visual, sino también la concentración, la atención y la memoria.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

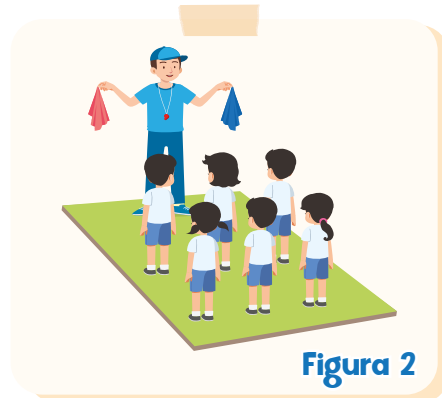


Figura 2

### Lo que debemos saber:

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

### Puntos de atención:

- Verifique que las actividades sean realizadas por todos para poder reconocer el estímulo indicador.

### Criterios de evaluación:

- Reacciona con seguridad, rapidez mental y motriz ante un estímulo previo, en concordancia con la situación motriz a resolver.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.1** Demuestra reacción motora rápida y orientada ante estímulos auditivos, visuales y táctiles, en situaciones estáticas y dinámicas.

### Contenido conceptual:

- La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, el oído y el tacto.

### Lección 1

Reacciono con rapidez.

### Sesión 02

### Eje transversal

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

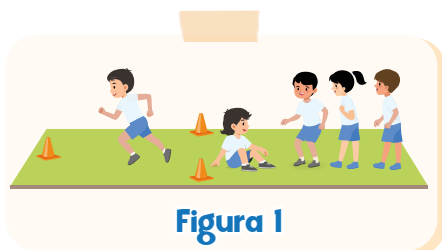
- Materiales**
- Aros
  - Conos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué estímulos aprendimos en la clase anterior?, ¿es útil ser veloces?, ¿por qué?, ¿en qué acciones cotidianas es necesaria la velocidad? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

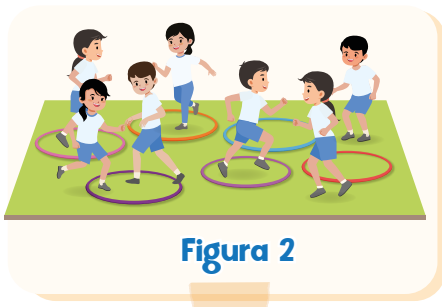


### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a realizar el juego «Velocidad y reacción». Para ello, forme dos columnas e indique al primero de cada columna que debe sentarse viendo a sus compañeros (fig.1), a una señal sonora deberán pararse, dar la vuelta y correr en línea recta hacia un punto establecido previamente. Continuar con el ejercicio hasta que logren pasar todos los estudiantes. El objetivo de este juego es que reaccionen al sonido que usted hará.



### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «Aros de colores»: reparta aros de colores por todo el espacio de la práctica e indique a los estudiantes que pueden correr libremente por este. Cuando escuchen nombrar un color, tendrán que situarse en el aro que corresponda (fig. 2). Si alguien queda fuera o se equivoca de color, será quien dirija el juego.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

En el proceso de respuesta motora a estímulos de los sentidos, la información sensorial es recibida por el sistema nervioso periférico y procesada por neuronas y sinapsis sensoriales de la médula espinal y del encéfalo.

### Puntos de atención:

- Observe qué tan rápido reaccionan a los diferentes estímulos vistos en la clase.
- Explíqueles que deben reaccionar rápidamente al sonido, por ejemplo: saltar rápido cuando escuchen el sonido que se ha estipulado.

### Criterios de evaluación:

- Reacciona con prontitud a estímulos sonoros o visuales.
- Reconoce cuáles son los estímulos auditivos y visuales.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.1 Demuestra reacción motora rápida y orientada ante estímulos auditivos, visuales y táctiles, en situaciones estáticas y dinámicas.

### Contenido conceptual:

- La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, el oído y el tacto.

### Lección 1

Reacciono con rapidez.

### Sesión 03

### Eje transversal

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

### Materiales

- Aros
- Conos
- Salta cuerdas
- Páginas de colores
- Pelotas pequeñas

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo identifican en qué parte del cuerpo se reciben los estímulos (sonidos, imágenes, olores, gustos, sensaciones en la piel)? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En equipo, dispersos

Invítelos a realizar el juego «Juegos de colores». Distribuya objetos o trozos de papel de diferentes colores en el suelo, por todo el espacio de práctica. Forme equipos y colóquelos en esquinas contrarias; cuando usted dé la señal (auditiva, visual o táctil) previamente convenida, saldrán a recolectar los objetos del color indicado (fig.1).

El equipo que obtenga más objetos del color indicado gana un punto.

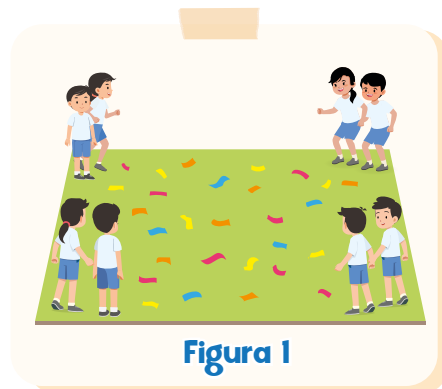


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos, dispersos

Dirija el juego «Quemados». Para ello, divida al grupo y el espacio de práctica en dos partes iguales, y entregue a cada estudiante una pelota pequeña, la cual deberán lanzar al otro lado tratando de darle a un compañero del equipo contrario (fig. 2). Si un estudiante es tocado por la pelota, debe salirse y esperar a que usted le indique que puede entrar de nuevo. El objetivo del juego es que los estudiantes estén pendientes de las pelotas y esquivarlas. Gana el equipo que tenga más estudiantes en el espacio designado.

Al finalizar, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

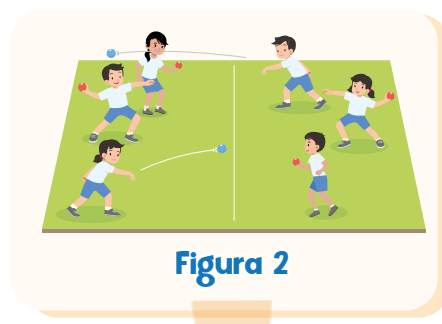


Figura 2

### Lo que debemos saber:

La complejidad de la respuesta depende del estímulo: cuanto más compleja sea la respuesta, mayor es el tiempo de reacción necesario.

### Puntos de atención:

- Coménteles que todos pueden reaccionar de diferente modo ante un estímulo.

### Criterios de evaluación:

- Reconoce los estímulos vistos en clases y reacciona de manera eficaz ante ellos.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.1 Demuestra reacción motora rápida y orientada ante estímulos auditivos, visuales y táctiles, en situaciones estáticas y dinámicas.

### Contenido conceptual:

- La respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, el oído y el tacto.

### Lección 1

Reacciono con rapidez.

### Sesión 04

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales**

- Conos
- Aros

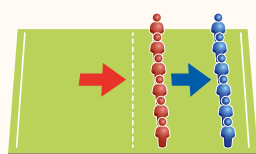


Figura 1

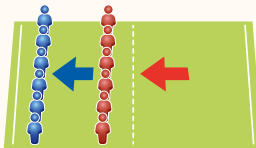


Figura 2

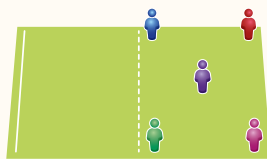


Figura 3



Figura 4

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo pueden explicar qué son los estímulos?, ¿cuál es la importancia que tienen los estímulos en su vida diaria? Escúcheles y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, seis ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Invítelos a realizar el juego «Colores corren». Para ello, divida al grupo en dos y colóquelos en el espacio de práctica, en parejas y espalda con espalda, a un metro de separación entre ellos (fig. 1). Designe un color para cada grupo y explíqueles que cuando escuchen su color, el equipo nombrado deberá correr hasta la línea final del terreno, mientras el otro grupo intentará atraparlos antes de que crucen la línea (fig. 2). Recuérdeles que deben atrapar solo al que tienen a sus espaldas y que deben correr en línea recta para evitar accidentes.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija juego «Cuatro esquinas». Forme cinco equipos, coloque uno en medio del espacio de práctica y a los otros en cada esquina (fig. 3). A la señal deberán correr y cambiar de esquina mientras el equipo que está en el centro deberá correr hacia alguna esquina (fig. 4). El grupo que se quede sin una esquina se colocará en el centro. Al finalizar las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

La complejidad de la respuesta depende del estímulo. El tiempo de respuesta o tiempo de reacción hace referencia a la cantidad de tiempo que transcurre desde que percibimos algo hasta que damos una respuesta en consecuencia. Por tanto, es la capacidad de detectar, procesar y dar respuesta a un estímulo.

### Puntos de atención:

- Verifique que los grupos formados tengan la misma cantidad de participantes.
- Indíqueles que deben correr en línea recta para evitar accidentes.

### Criterios de evaluación:

- Resuelve situaciones motrices con diversidad de estímulos, relacionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.2** Aplica conceptos espaciales de referencia al desplazarse conduciendo, pasando, lanzando, golpeando, pateando y rebotando pelotas de diferentes tamaños.

### Contenido conceptual:

- Conceptos espaciales.

### Lección 2

Me puedo ubicar en el espacio y el tiempo.

### Sesión 05

### Eje transversal

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

### Materiales

- Conos
- Pelotas pequeñas (hechas de calcetines u otro material)
- Aros
- Pelotas de plástico
- Páginas de colores

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué es desplazamiento?, ¿de cuántas formas pueden desplazarse?, ¿pueden correr e ir cachando una pelota? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral y cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a jugar «Relevos con pelotas». Para ello, colóquelos en dos columnas y entréguele una pelota plástica al primero de cada columna. Indíqueles que deben correr hacia un cono que se encuentra colocado al final del espacio de práctica, mientras tiran hacia arriba la pelota de plástico y la cachan (fig.1). Si se les cae la pelota, deben comenzar desde el punto de partida. El siguiente jugador saldrá cuando reciba la señal de salida, así sucesivamente hasta que todos logren pasar.

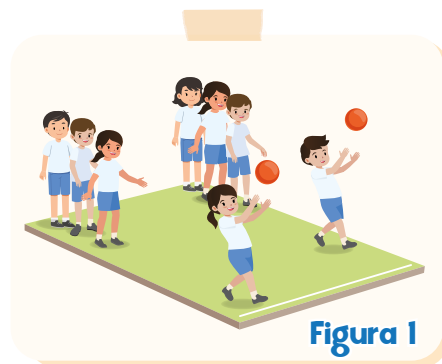


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dirija el juego «Traslado de conos, pelotas y aros». Prepare una caja u otro recipiente con conos, pelotas de colores y aros; en páginas de colores dibuje el contenido de las cajas y repártalas en el espacio de práctica. Divida al grupo en dos columnas y al lado de cada columna coloque una caja. Indíqueles que deberán tomar un objeto de la caja e ir a dejarlo donde corresponde, guiándose de las imágenes en las páginas (fig. 2); luego deben regresar a la zona de salida y darle la mano al siguiente de la columna para que pueda salir a cumplir el mismo ejercicio.

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

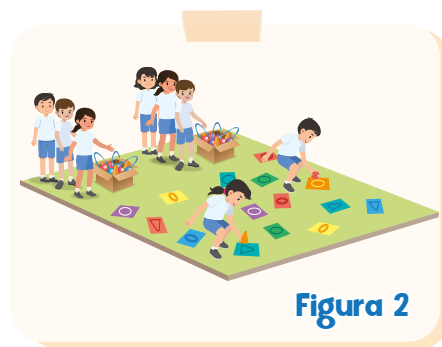


Figura 2

### Lo que debemos saber:

¿Qué son las nociones espaciales? Expresar dónde se encuentran las cosas, dónde estamos o nos ubicamos, por ejemplo: arriba, al centro, abajo, a la derecha, a la izquierda.

### Puntos de atención:

- Observe que los desplazamientos sean fluidos cuando lancen la pelota al aire.
- Verifique que cada estudiante pueda dirigirse a las zonas indicadas.

### Criterios de evaluación:

- Ejecuta de forma coordinada y con fluidez acciones motrices que implican desplazamientos y cambios de ritmo a nivel individual y grupal.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.2** Aplica conceptos espaciales de referencia al desplazarse conduciendo, pasando, lanzando, golpeando, pateando y rebotando pelotas de diferentes tamaños.

### Contenido conceptual:

- Conceptos espaciales.

### Lección 2

Me puedo ubicar en el espacio y el tiempo.

### Sesión 06

### Eje transversal

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

- Materiales**
- Aros
  - Conos
  - Cuerda
  - Pañuelos de colores

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿saben ubicarse en su espacio?, ¿qué hay a su lado izquierdo?, ¿qué hay a su derecha?, ¿qué hay al frente de su salón de clases?, ¿qué hay atrás de la zona de juego? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a realizar el juego «Aros y lazo». Divida el grupo en dos equipos y formelos en dos columnas, de estas dos columnas elija a dos de cada columna y ubíquelos a una distancia de un metro el primero y el segundo a dos metros, estos se colocarán dentro de unos aros (según la cantidad de estudiantes en cada columna así se pondrán los aros) y sosteniendo una cuerda, los demás estudiantes deberán correr, tomar un aro pasarlo desde abajo hacia arriba, luego por toda la cuerda hasta llegar al otro compañero que sostiene el extremo de la cuerda, pasar el aro por arriba de este y dejarlo en los pies, luego debe regresar y colocarse atrás de la columna para que pase el siguiente compañero así sucesivamente hasta que logren pasar todos los aros, luego cambie a los dos estudiantes que están sosteniendo la cuerda y vuelva repetir el juego (fig.1).

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija el juego «X-0». Divida al grupo en dos, designe a tres estudiantes de cada equipo y entrégueles un pañuelo del mismo color, de tal forma que cada equipo tenga tres pañuelos, pero de diferente color cada equipo. A una distancia de cuatro metros habrá nueve aros colocados de tres en tres (fig. 2); los equipos deberán turnarse para ir a dejar el pañuelo dentro del aro que crean correcto para formar y ganar el «X-0». Ganará el equipo que coloque tres pañuelos en línea, según las reglas de este juego. Al finalizar las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

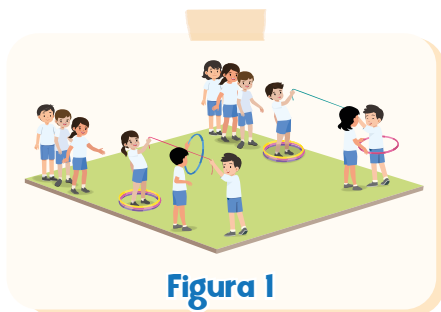


Figura 1

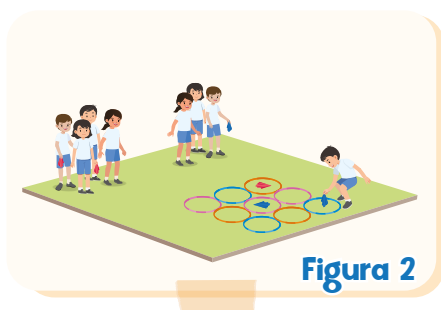


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Las habilidades espaciotemporales son imprescindibles para el correcto desarrollo de la lecto-escritura diferenciar la posición tan parecida de algunas letras (por ejemplo: p, q, b, d, n, m).

### Puntos de atención:

Verifique que todos los estudiantes hagan el ejercicio según la explicación. Verifique que todos participen en las actividades turnándose al sostener la cuerda u otro material designado.

### Criterios de evaluación:

Reconoce su lado derecho y su lado izquierdo, su espacio de adelante y el de atrás, para lograr orientarse y desplazarse.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

2.2 Aplica conceptos espaciales de referencia al desplazarse conduciendo, pasando, lanzando, golpeando, pateando y rebotando pelotas de diferentes tamaños.

### Contenido conceptual:

- Conceptos espaciales.

### Lección 2

Me puedo ubicar en el espacio y el tiempo.

### Sesión 07

### Eje transversal

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

### Materiales

- Conos
- Pelotas que reboten

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cuál es la forma de desplazarse más rápida?, ¿saben identificar los lugares que están a su derecha o a su izquierda? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a realizar el juego «Reboto en zigzag». Para ello, coloque a los estudiantes en dos columnas: el primero de cada columna deberá pasar en zigzag entre los conos rebotando la pelota hasta el cono final, regresará nuevamente realizando zigzag (fig.1) y le dará la pelota al siguiente de su columna para que realice el circuito.

Variantes: puede pasar el zigzag manejando un balón con el pie o lanzando una pelota y atrapándola.



Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dirija el juego «Columnas numeradas». Ubique a los estudiantes en cuatro columnas, una frente a la otra, y designe un número a cada participante de cada columna (fig.2). Se sentarán al lado de un cono y cuando el docente mencione uno de los números, por ejemplo, el número dos, los estudiantes de cada columna identificados con ese número deberán correr y colocarse en la columna de enfrente, justo en la posición donde estaba ubicado el número dos.

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

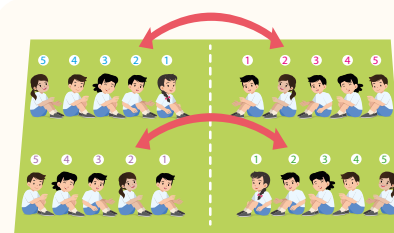


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Es importante practicar ejercicios que fortalezcan la ubicación espacial, esto ayuda en diferentes situaciones de la vida, por ejemplo: a escribir, a manejar, en habilidades como saltar, correr, etc.

### Puntos de atención:

- Verifique que todos los estudiantes realicen las actividades.
- Verifique puedan ubicarse o realizar bien el zigzag rebotando la pelota o en la conducción.

### Criterios de evaluación:

- Realiza el recorrido de zigzag en forma fluida.
- Realiza el recorrido de zigzag rebotando, cachando y conduciendo el balón con el pie de forma ininterrumpida y fluida.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.3** Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.

### Contenido conceptual:

- Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y en el equilibrio corporal.
- Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer).

### Lección 3

Puedo sostenerme y desplazarme en equilibrio.

### Sesión 08

### Eje transversal

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

**Materiales** : Conos • Libros  
• Cuerda

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿conocen qué es equilibrio?, ¿en qué ejercicios creen que hay equilibrio? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Invítelos a realizar el juego «Trasladar». Para ello, divida al grupo en equipos de tres; cada equipo deberá trasladar conos en la cabeza, tomándose de las manos o de los hombros para caminar, y dejar los conos en una zona delimitada previamente (fig. 1), luego regresarán por otro cono hasta terminar de trasladar los conos asignados.

Variante: puede pedirles que trasladen cuerdas, libros u otro material; también puede colocarlos en trencito, uno detrás del otro, para trasladar los objetos, o puede cambiar la cantidad de integrantes en los equipos.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos, dispersos

Dirija el juego «Camino con un pie». Forme equipos de cinco estudiantes, los cuales formarán un trencito y se tomarán de un pie para desplazarse hasta la zona que usted haya designado previamente (fig. 2). Deberán realizar estos desplazamientos tres veces cada uno.

Luego, realice el siguiente ejercicio de saltos: los estudiantes se colocarán en un lugar apartado de los demás compañeros para evitar accidentes y, una vez ubicados en su puesto, dibujarán una línea en el lugar donde están parados y la primera letra de su primer nombre; a la señal que usted brinde, deberán saltar hacia delante con los dos pies al mismo tiempo y dibujar otra línea en el lugar donde cayeron y la primera letra de su segundo nombre. Luego, pídale que se coloquen en otro lugar, de preferencia donde haya saltado otro compañero, e intenten saltar igual de lejos que él; si logran saltar más lejos, deberán colocar una señal y el nombre completo de quien llegó más lejos. Al finalizar las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).



Figura 1

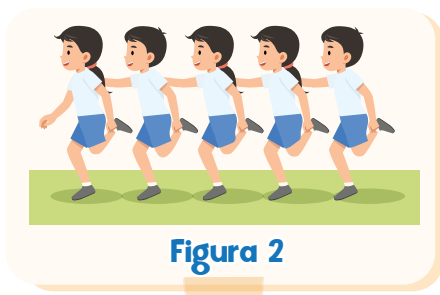


Figura 2

### Lo que debemos saber:

El equilibrio es la cualidad que nos permite sostener el cuerpo en cualquier posición, para afrontar la ley de la gravedad.

### Puntos de atención:

- Verifique que al saltar lo hagan con los dos pies al mismo tiempo, al igual que la amortiguación en la caída.

### Criterios de evaluación:

- Mantiene el equilibrio propuesto.
- Salta con los dos pies al mismo tiempo.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.3** Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.

### Contenido conceptual:

- Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y en el equilibrio corporal.
- Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer)

### Lección 3

Puedo sostenerme y desplazarme en equilibrio.

### Sesión 09

### Eje transversal

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

- Materiales**
- Cuerdas
  - Tiza o tirro

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿pueden saltar con los dos pies juntos?, ¿cómo debe ser la amortiguación después de un salto? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

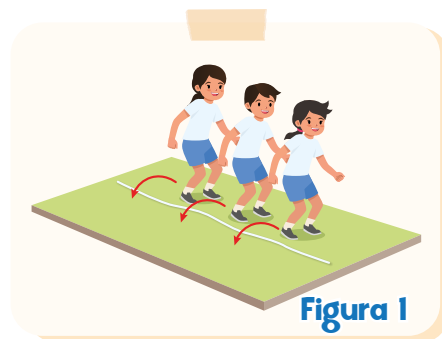


Figura 1

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Invítelos a realizar el juego «Tierra, mar». Para ello, divida al grupo en equipos de tres y dele una cuerda a cada equipo, la cual pondrán en el piso y se colocarán al lado de esta. A la señal, deberán saltar los tres integrantes hacia el otro lado de la cuerda (fig.1); recuérdelos que deben saltar al mismo tiempo y con los pies juntos.

Variante: puede colocar a los estudiantes de frente a la cuerda para que realicen los saltos de frente y hacia atrás.

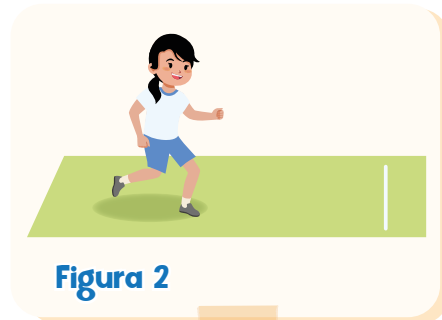


Figura 2

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «Salta y salta». Primero, señalice la zona de juego con cuerdas o delimítela con líneas (use tirro o tiza). A la señal del silbato, los estudiantes deberán trotar (fig. 2) y cuando escuchen el silbato de nuevo, saltar sobre una línea que esté previamente marcada (fig.3). Recuérdelos que deben saltar con los dos pies al mismo tiempo.

Variantes: saltar de lado cuando estén en la línea.

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

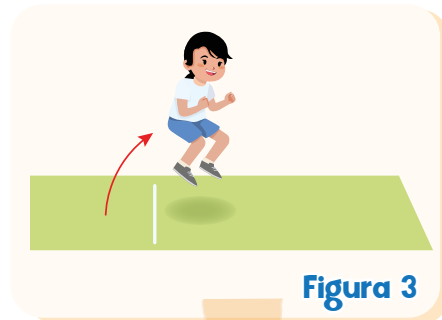


Figura 3

### Lo que debemos saber:

Es importante realizar bien el salto con las dos piernas a la vez y también la amortiguación en la caída, para evitar lesiones en los músculos de la pierna.

### Puntos de atención:

- Verifique que cuando el estudiante caiga haga la amortiguación para evitar lesiones.
- Verifique que el salto sea con fluidez.

### Criterios de evaluación:

- Realiza la amortiguación después del salto.
- Mantiene el equilibrio cuando salta hacia el frente, hacia atrás o de lado.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.3** Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.

### Contenido conceptual:

- Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y en el equilibrio corporal.
- Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer).

### Lección 3

Puedo sostenerme y desplazarme en equilibrio.

### Sesión 10

### Eje transversal

- Respeto a la manera particular de cada estudiante al ejecutar las tareas de actividad física.
- Equidad e igualdad de género en la ejecución de tareas físicas.

**Materiales**

- Huellas de colores
- Conos
- Cuerdas
- Aros

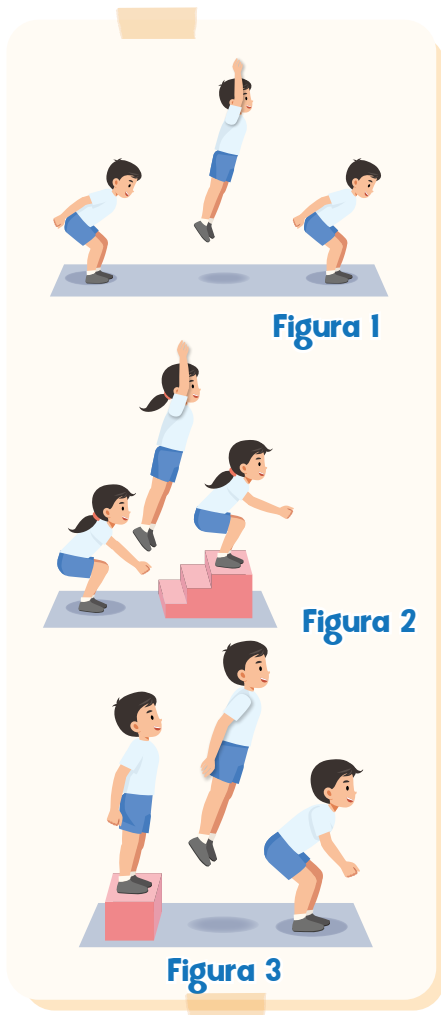


Figura 1

Figura 2

Figura 3

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo mantienen el equilibrio al realizar saltos?, ¿por qué es importante hacer la amortiguación después de un salto? Escúcheles y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



En equipos

Delimite y numere cuatro zonas en el área de práctica e invítelos a realizar los siguientes ejercicios de saltos: zona 1, salto sobre una cuerda en el piso; zona 2, salto abriendo y cerrando los pies sobre aros; zona 3, saltos con un solo pie en las huellas de colores, y zona 4, saltos de distancias (fig.1). Divida al grupo en cuatro equipos, los cuales tendrán que pasar por las cuatro zonas designadas para los ejercicios (ver anexo 4).

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipo o dispersos

Dirija los siguientes ejercicios de saltos:

1. Salto hacia delante sin impulso: en el lugar, deben saltar lo más lejos que se pueda.
2. Saltos en gradas: buscar un espacio adecuado en unas gradas y saltar la primera grada de abajo hacia arriba (fig. 2).
3. Salto desde una grada hacia abajo o desde algo alto, adecuado a la estatura de los estudiantes (fig.3).

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

### Lo que debemos saber:

La amortiguación en los saltos es necesaria para cuidar los músculos, tendones y ligamentos que comprenden las piernas y los pies.

### Puntos de atención:

- Verifique la amortiguación de las piernas después de cada salto.
- Compruebe que el salto realizado sea con ambas piernas a la vez.

### Criterios de evaluación:

- Realiza la amortiguación adecuadamente cayendo con puntas y, seguidamente, con el metatarso.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.3** Manifiesta control y equilibrio al correr y saltar de diferentes formas y en situaciones diversas.

### Contenido conceptual:

- Factores internos y externos que inciden en el desequilibrio y en el equilibrio corporal.
- Técnica de aterrizaje en el salto (amortiguación al caer).

### Lección 3

Puedo sostenerme y desplazarme en equilibrio.

### Sesión II

### Eje transversal

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

- Materiales**
- Conos
  - Aros
  - Cuerdas

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo se puede controlar el equilibrio al saltar? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a realizar el juego «Salta, salta, tú puedes». Para ello, organice a los estudiantes en tres columnas (cada una con la misma cantidad de participantes) y coloque conos para señalar dónde se ubicará cada uno de ellos. A la señal, el primero de cada columna se colocará agachado, el siguiente saltará sobre el primero y tendrá que colocarse en el lugar señalado y agacharse. El siguiente de la columna saltará sobre el primero y el segundo, y tendrá que colocarse agachado (fig.1). Así sucesivamente hasta que todos pasen y queden agachados.

**Variante:** cuando todos terminen agachados, vuelva a dar la señal y el primero que está agachado debe pasar saltando a todos, después salta el segundo, y así sucesivamente hasta que todos queden nuevamente formados en columnas.

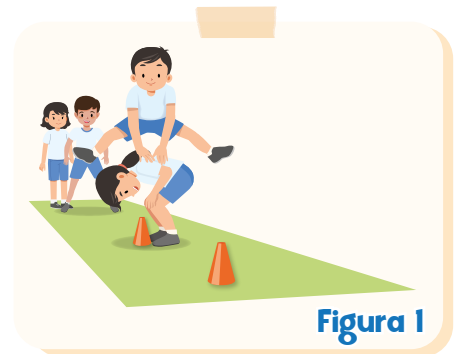


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «Mar y tierra». Distribuya aros en toda la zona de juego e indique a los estudiantes que deben caminar en cualquier dirección, y a la señal, saltar dentro de un aro; luego, habrá otra señal y deberán salir del aro y correr por toda la zona de juego (fig. 2). A una nueva señal, saltarán dentro de otro aro; así sucesivamente hasta lograr pasar saltando en la mayor cantidad de aros.

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

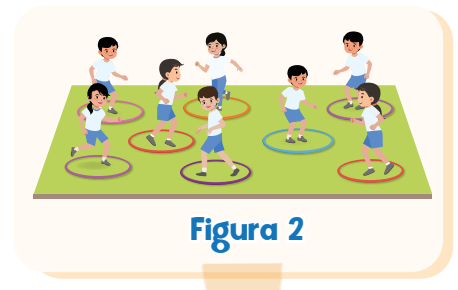


Figura 2

### Lo que debemos saber:

El salto es un ejercicio muy completo, trabaja muchos grupos musculares y articulares. Esto hace que todo el cuerpo se mantenga activo y en forma.

### Puntos de atención:

- Verifique el movimiento de brazos y piernas a la hora de saltar.
- Verifique la forma en que el alumno cae y si mantiene el equilibrio.

### Criterios de evaluación:

- Realiza el movimiento de brazos y piernas a la hora de saltar.
- Mantiene el equilibrio a la hora de amortiguar la caída.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.4** Controla y coordina movimientos diferentes con cada segmento corporal simultáneamente, al ejecutar una tarea en particular.

### Contenido conceptual:

- Coordinación.
- Discriminación motora.

### Lección 4

Puedo mover mi brazo y mi pie al mismo tiempo y coordinado.

### Sesión 12

### Eje transversal

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

- Materiales**
- Pelotas pequeñas
  - Aros
  - Pelota que rebote

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Invite a sus estudiantes a que realicen movimientos circulares con los brazos hacia delante, hacia atrás y alternado un brazo hacia delante y el otro hacia atrás. Luego, pregúntelos: ¿cuál movimiento les costó realizar más?, ¿por qué? Escúchelos y refuerce los comentarios; después, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, dos ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Divida al grupo en cuatro equipos y distribúyalos en igual cantidad de zonas. Cada zona tendrá asignada una actividad: en la zona 1, con dos pelotas pequeñas (una en cada mano), harán círculos grandes con los brazos, uno hacia delante y el otro hacia atrás; en la zona 2, con un aro en la cintura, deberán moverlo circularmente y hacer círculos grandes con los brazos; en la zona 3, sentados en el piso, moverán ambos pies en círculos de izquierda a derecha y en sentido contrario; en la zona 4, con una mano, lanzarán y cacharán una pelota pequeña, y con la otra mano rebotarán una pelota sin desplazarse (ver figura en anexo 4).

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Dirija los siguientes ejercicios:

1. En posición de cuadrupedia, deben levantar un brazo hacia enfrente y adelante, y alzar la pierna contraria al brazo levantado (fig. 1).
2. Acostados boca abajo, deben flexionar las piernas en el aire, los brazos estarán extendidos al frente y hacia arriba; luego, extienden una pierna y el brazo contrario hacia atrás (fig. 2).
3. De pie, deben rebotar una pelota con una mano y manejar un balón con el pie por una distancia de dos metros.

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

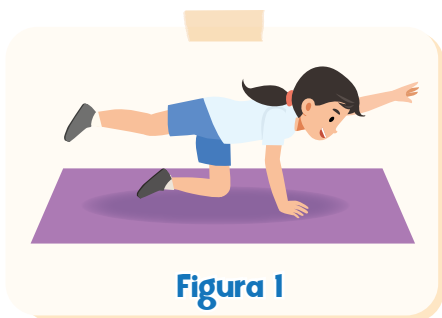


Figura 1

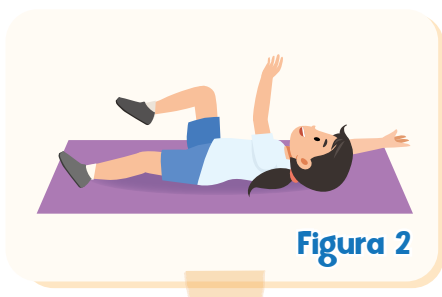


Figura 2

### Lo que debemos saber:

La independencia motriz es tener control del cuerpo, ya sea por segmento o por completo, a la hora de realizar alguna actividad.

### Puntos de atención:

- Verifique que los movimientos sean coordinados y con fluidez.
- Verifique si les cuesta realizar los ejercicios y en qué parte del cuerpo es (izquierda o derecha).

### Criterios de evaluación:

- Realiza correctamente los movimientos de piernas y brazos cuando son diferentes movimientos simultáneos.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.4** Controla y coordina movimientos diferentes con cada segmento corporal simultáneamente, al ejecutar una tarea en particular.

### Contenido conceptual:

- Coordinación.
- Discriminación motora.

### Lección 4

Puedo mover mi brazo y mi pie al mismo tiempo y coordinado.

### Sesión 13

### Eje transversal

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

### Materiales

- Conos
- Aros
- Pañuelos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿pueden hacer el movimiento de brazos en círculo, uno hacia delante y el otro hacia atrás?, ¿pueden rebotar una pelota con una mano y con la otra cachar una pelota pequeña? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Invítelos a realizar los siguientes ejercicios:

1. Acostados, flexionar una pierna y tocarse la rodilla con el brazo contrario, alternando (fig. 1).
2. De pie, mover un brazo con un aro en círculos y, simultáneamente, con el otro mover de arriba hacia abajo un pañuelo (fig. 2).
3. Realizar círculos con una mano y con el pie contrario también hacer círculos. Deben efectuar los ejercicios teniendo en cuenta que hay que mover siempre el brazo y la pierna contrarios, y luego cambiar de brazo y de pierna.

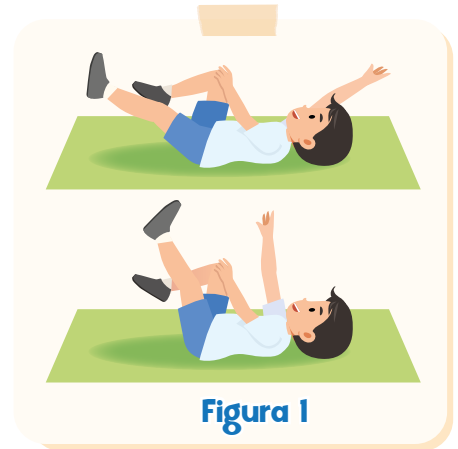


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En semicírculo

Dirija el juego «Jugando con movimientos». Colóquese al frente de los estudiantes y solicíteles que muevan una parte de su cuerpo, diciéndoles: «¡Listos, a mover \_\_\_\_\_!» Luego, repita la consigna y mencione otra parte del cuerpo que deben agregar al movimiento anterior. Ejemplos: «¡Listos, a mover los brazos en círculo!», «¡Listos, a mover la cintura de izquierda a derecha!», «¡Listos, a mover la cabeza hacia delante y hacia atrás!».

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

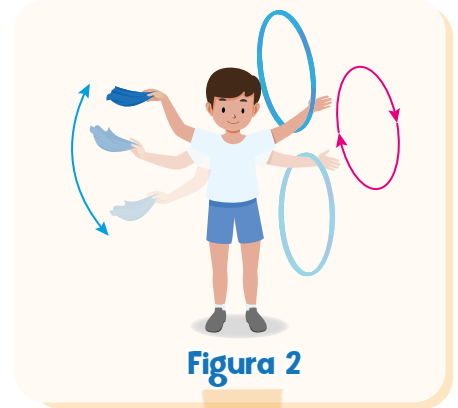


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Constantemente, en cada actividad que la persona realiza en la vida, aplica la capacidad de controlar movimientos simultáneos y diferentes (con partes distintas de su cuerpo).

### Puntos de atención:

- Verifique que los movimientos se realicen alternando brazos y piernas.
- Verifique que los movimientos circulares sean grandes.

### Criterios de evaluación:

- Realiza los movimientos con soltura y coordinación entre diferentes segmentos corporales.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.4** Controla y coordina movimientos diferentes con cada segmento corporal simultáneamente, al ejecutar una tarea en particular.

### Contenido conceptual:

- Coordinación.
- Discriminación motora.

### Lección 4

Puedo mover mi brazo y mi pie al mismo tiempo y coordinado.

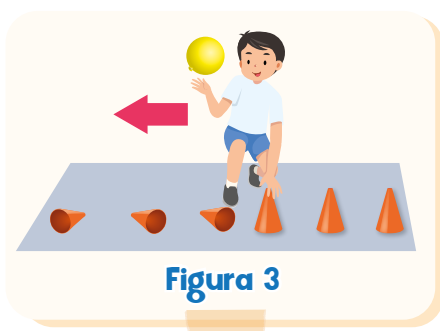
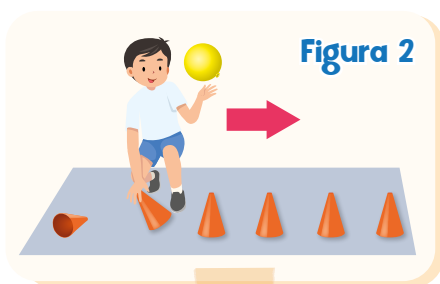
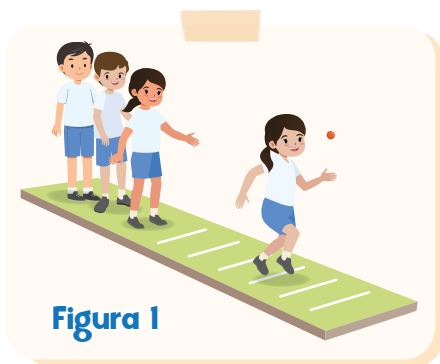
### Sesión 14

### Eje transversal

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

### Materiales

- Pelotas pequeñas
- Pelotas para rebotar
- Conos
- Vejigas
- Tiza para marcar la zona u otro material para marcar



### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿por qué podemos mover mejor un lado del cuerpo más que el otro? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Divida al grupo en tres equipos con la misma cantidad de estudiantes. Para cada grupo, dibuje seis líneas en el suelo (paralelas y con una separación de 30 cm una de la otra) y entrégueles una pelota pequeña. Indíqueles que deberán pasar corriendo y cachando la pelota para ir a colocarla al final de las líneas (fig.1).

Variante: pueden ir rebotando pelotas y saltando las líneas.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Prepare una vejiga y seis conos en línea para cada grupo. El primero de cada grupo deberá ir lanzando la vejiga y colocando uno a uno los conos hacia abajo (fig. 2), luego regresará a entregarle la vejiga al siguiente estudiante y este saldrá lanzando la vejiga y colocando cada cono en pie de nuevo (fig.3). Así sucesivamente hasta que todos los del grupo pasen.

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

### Lo que debemos saber:

En Educación Física es necesario e importante repetir constantemente la práctica de las actividades para fortalecer las capacidades físicas.

### Puntos de atención:

- Compruebe que los ejercicios se hagan con ambos brazos o piernas.
- Verifique la posición correcta del cuerpo al realizar cada ejercicio.

### Criterios de evaluación:

- Realiza los ejercicios con ambos brazos y piernas.
- Tiene una postura correcta al realizar cada ejercicio.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.5** Demuestra coordinación y agilidad al desplazarse de lado, cruzando piernas, hacia adelante-atrás y participando en la formación de columnas, filas, círculos y semicírculos.

### Contenido conceptual:

- Tipos de desplazamiento y características.

### Lección 5

Me gusta desplazarme en todas las direcciones.

### Sesión 15

### Eje transversal

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

### Materiales

- Conos
- Aros

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿saben qué es una formación?, ¿de cuántas formas diferentes pueden desplazarse? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, dos ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Colóquelos dispersos entre ellos para poder realizar los desplazamientos en cada ejercicio: desplazamientos laterales (fig.1), desplazamientos cruzando piernas (fig. 2), y desplazamientos como caballito trotón (fig.3). Variante: puede colocarlos en columnas para que se desplacen a la señal del silbato o colocarlos en parejas para realizar los ejercicios.

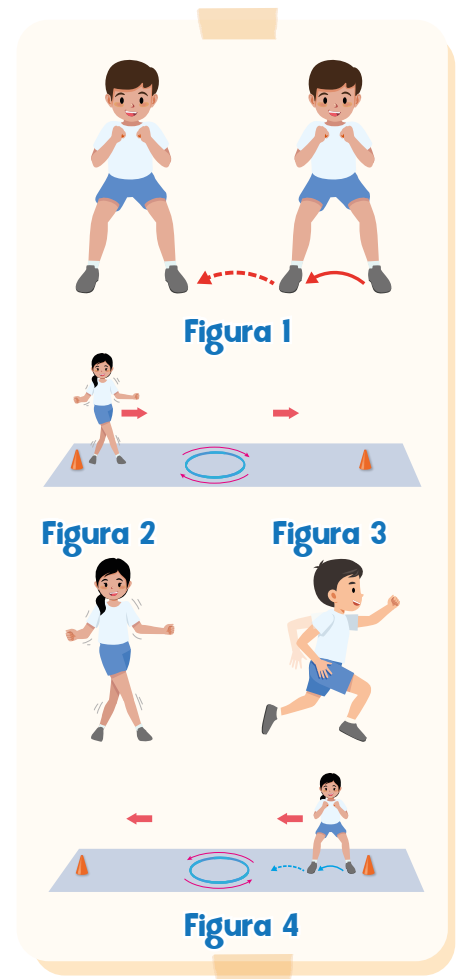
### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Forme tres columnas con la misma cantidad de participantes, coloque un cono al inicio, un aro a tres metros o más de la salida y un cono por cada columna al final del recorrido. Indíqueles que deberán desplazarse cruzando piernas desde el primer cono hasta el aro, luego rodearlo y continuar hasta el cono final (fig. 4). Enseguida deben regresar haciendo el mismo recorrido, pero esta vez con desplazamientos laterales.

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



### Lo que debemos saber:

Los desplazamientos coordinados nos ayudan a que el cuerpo actúe de manera conjunta, se mueva de manera más eficiente y mejore nuestra posición corporal y el equilibrio en movimiento.

### Puntos de atención:

- Verifique la coordinación de las piernas a la hora del desplazamiento.
- Compruebe la participación de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Realiza la coordinación en el desplazamiento cruzando piernas.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.5** Demuestra coordinación y agilidad al desplazarse de lado, cruzando piernas, hacia adelante-atrás y participando en la formación de columnas, filas, círculos y semicírculos.

### Contenido conceptual:

- Tipos de desplazamiento y características.

### Lección 5

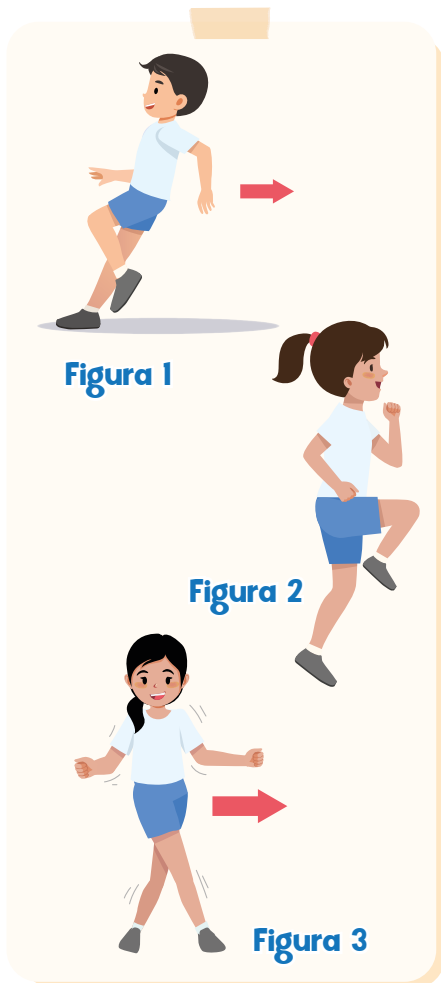
Me gusta desplazarme en todas las direcciones.

### Sesión 16

### Eje transversal

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

**Materiales** : Aros • Cuerdas  
: Conos



### 1 Activación mental y corporal

En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿de cuál forma les gusta desplazarte más?, ¿cómo pueden mejorar la forma de desplazarse? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, dos ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes

En grupos

Señalice tres zonas delimitadas con dos conos, forme tres equipos y coloque uno en cada zona. Indíqueles que cada equipo deberá rotar en cada zona y realizar los ejercicios correspondientes: zona 1, desplazarse hacia atrás (fig. 1); zona 2, desplazarse levantando las piernas (fig. 2); zona 3, desplazarse cruzando las piernas (fig. 3).

El recorrido de los desplazamientos será desde un cono hasta el otro de cada zona.

### 3 Aplicación de los aprendizajes

En columnas

Coloque seis conos, delimite el punto de salida y el de llegada, y organice a sus estudiantes en una columna para realizar el siguiente recorrido:

1. Pasar entre los conos realizando desplazamientos laterales.
2. Correr hacia atrás unos dos metros.
3. Avanzar con cruce de piernas por otros dos metros hasta llegar al cono final.

Realice el recorrido tres veces por estudiante. Al finalizar las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

La coordinación es importante a la hora de moverse, ya que puede evitar accidentes en la vida cotidiana.

### Puntos de atención:

- Observe, en el desplazamiento de cruce de piernas, si el estudiante lo realiza coordinado.
- Verifique que cuando corra hacia atrás no lo haga tan rápido, para evitar accidentes.

### Criterios de evaluación:

- Coordina con ambas piernas el desplazamiento lateral y el cruce de piernas.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

**2.5** Demuestra coordinación y agilidad al desplazarse de lado, cruzando piernas, hacia adelante-atrás y participando en la formación de columnas, filas, círculos y semicírculos.

### Contenido conceptual:

- Tipos de desplazamiento y características.

### Lección 5

Me gusta desplazarme en todas las direcciones.

### Sesión 17

### Eje transversal

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

**Materiales** • Conos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿cómo se sienten cuando corren hacia atrás?, ¿pueden desplazarse lateralmente con las dos piernas? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (anexo 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



En columnas

Forme dos o tres columnas e indíqueles que se desplazarán según indicaciones, ya sea lateralmente, cruzando piernas o como caballito trotón (fig.1). A la señal, el primero de cada columna debe desplazarse según se le indique, ir hasta una zona designada y marcada por un cono, y regresar a darle la mano al siguiente de cada columna, para que este salga a realizar el ejercicio. Así sucesivamente hasta que pasen todos. Gana la columna cuyos participantes terminen primero el recorrido.

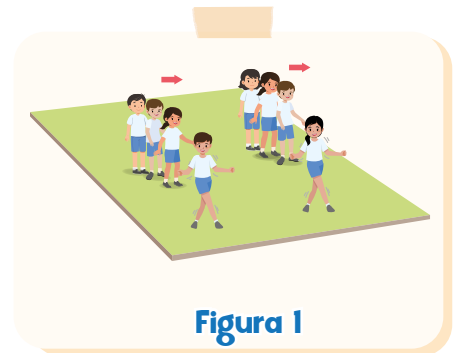


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Divida al grupo en dos columnas, cada estudiante realizará el siguiente recorrido:

1. Desde el punto de partida hasta unos cuatro metros, debe desplazarse hacia atrás.
2. En el segundo tramo encontrará ocho conos en línea para desplazarse lateralmente entre ellos.
3. En el último tramo, desplazarse en como caballito trotón.

Indíqueles que al realizar todo el recorrido deben regresar corriendo a formarse atrás de la columna (ver figuras de los ejercicios en anexo 4). Al finalizar las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

En estas edades la práctica de la ubicación espacial es importante, ya que ayuda a la ubicación. Cuando se trabajan los desplazamientos se perfeccionan los patrones de movimiento y percepción espacial-temporal.

### Puntos de atención:

- Verifique que los estudiantes coordinen brazos y piernas a la hora de desplazarse.
- Verifique la participación y el compañerismo de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Realiza la coordinación de brazos y piernas a la hora de desplazarse.



## Unidad 2. Percibo, me muevo y controlo mis movimientos

### Indicadores de logro:

- 2.5** Demuestra coordinación y agilidad al desplazarse de lado, cruzando piernas, hacia adelante-atrás y participando en la formación de columnas, filas, círculos y semicírculos.

### Contenido conceptual:

- Tipos de desplazamiento y características.

### Lección 5

Me gusta desplazarme en todas las direcciones

### Sesión 18

### Eje transversal

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

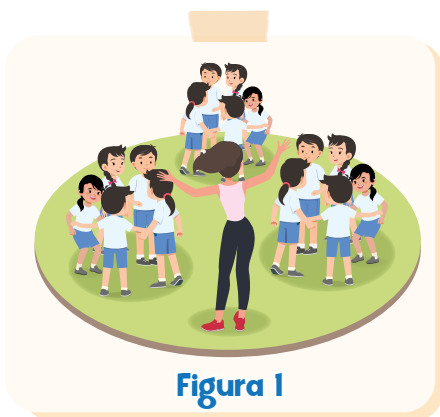
**Materiales** • Pañuelos de colores

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿para qué sirven las formaciones?, ¿qué tipo de formaciones conocen? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

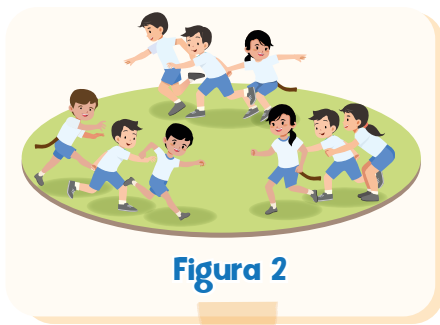


### 2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Invítelos a realizar el juego «Simón dice». Dele indicaciones como, por ejemplo, «Simón dice que se formen en una columna cinco estudiantes»; los estudiantes deberán atender la consigna y formarse según lo indicado (fig. 1). Variante: dar puntos al que primero forme según se ha indicado.



### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Dirija los siguientes juegos:

- Forme dos equipos e indíqueles que se coloquen en círculo para jugar «La papa caliente». Designe a un estudiante para que dé las indicaciones del juego.
- Realice el juego «Quita colita en tríos». Para ello, deben formar equipos de tres, el último llevará la colita y luego tratarán de quitársela entre los demás equipos (fig. 2).

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

### Lo que debemos saber:

Las formaciones grupales permiten que durante la realización de las diferentes actividades todos los estudiantes puedan ver, oír y practicar diferentes maneras de formarse.

### Puntos de atención:

- Verifique que los estudiantes conformen los grupos en las formaciones mencionadas.
- Compruebe que todos participen.

### Criterios de evaluación:

- Realiza las formaciones y equipos mencionados.

# Unidad 3

## Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### 1 Competencia de la unidad 3

1. Demostrar resistencia a la fuerza en los músculos del tronco y de las extremidades, al participar en actividades grupales de lanzar, cachar y patear balones en situaciones de juego, para desarrollar precisión en estas habilidades.
2. Representar con seguridad elementos del entorno, utilizando con creatividad el lenguaje corporal en acciones motoras estáticas y desplazándose con cambios de ritmo, para potenciar las propiedades comunicativas.



## 2 Relación y desarrollo

En la siguiente tabla se puede observar la relación de alcance que tienen los contenidos conceptuales de segundo grado, tanto con el grado anterior, primer grado con el grado próximo, tercer grado, además de la relación de la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias de los estudiantes de segundo 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.

Primer grado	Segundo grado	Tercero grado
<ul style="list-style-type: none"> <li>La postura y los movimientos básicos para lanzar, golpear y cachar pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El ritmo corporal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La postura y los movimientos básicos para rebotar pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El espacio propio y el espacio distante.</li> <li>El ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La técnica de lanzamientos y la técnica de cachar pelotas u otros implementos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodamiento, conducción y empuje de pelotas con los pies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de cachar pelotas.</li> <li>Técnica de lanzamientos de pelotas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parámetros posturales para rebotar balones a diferentes alturas y ritmos, según la situación en el juego.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La expresión corporal.</li> <li>El gesto y el movimiento como propiedad de expresividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica de rebote de pelotas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parámetros posturales que favorecen la estabilidad corporal, conduciendo balones con los pies.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La técnica de recepción de la pelota con el pie.</li> <li>Áreas del pie con las que se puede conducir, tocar, patear la pelota y efectos del toque.</li> <li>Técnica de pase y tiro de la pelota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La expresión con gestos y movimientos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La expresión gestual en la comunicación.</li> </ul>	



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.1 Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y del tronco con su peso corporal.

### Contenido conceptual:

- La fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.

### Lección 1

Tengo mucha fuerza en mis brazos, mis piernas y mi tronco.

### Sesión 01

### Eje transversal

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

**Materiales** • Cuerda

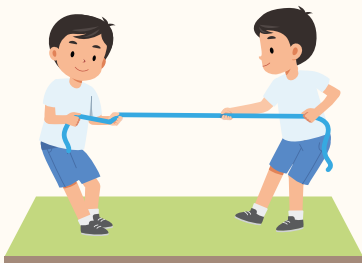
Figura 1



Figura 2



Figura 3



### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿con cuál parte de su cuerpo tienen más fuerza?, ¿qué es para ustedes la fuerza?, ¿cómo saben que tienen fuerza? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Invítelos a practicar los siguientes ejercicios de fuerza para brazos: 1. Pararse de manos: se empieza en posición paralela al suelo y se va subiendo hasta alcanzar posición de pino (fig.1), evitando la hiperlordosis, que puede provocar sobrecargas lumbares; 2. Trabajar el pectoral: al hacer pechadas contra la pared es importante que los brazos vayan en línea para evitar que empuje más con uno que con otro. Controlaremos la intensidad con la distancia, siendo mayor la exigencia cuanto más distancia haya desde los pies a la pared (fig.2); 3. Jalar la cuerda: se practica entre dos personas y consiste en tomar cada una un extremo de la cuerda y halar lo más fuerte que puedan (fig.3).

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Exhórtelos a practicar los siguientes ejercicios de fuerza para piernas: 1. Saltos altos y flexiones de piernas; 2. Zancadas (pasos largos); 3. Saltos con elevación de rodillas. Para llevar a cabo los ejercicios, divida el grupo en tres equipos y asigne a cada equipo un ejercicio; luego deben rotar para que todos completen los tres ejercicios (ver anexo 4).

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

### Lo que debemos saber:

Practicar ejercicios de fuerza adecuados a la edad de los estudiantes potencia su desarrollo muscular y óseo, y mejora el sistema cardíaco.

### Puntos de atención:

Verifique que los estudiantes hagan los ejercicios manteniendo una postura adecuada.

### Criterios de evaluación:

- Ejecuta adecuadamente cada ejercicio.
- Mantiene la fuerza en los brazos y las piernas.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.1 Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y del tronco con su peso corporal.

### Contenido conceptual:

- La fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.

### Lección 1

Tengo mucha fuerza en mis brazos, mis piernas y mi tronco.

### Sesión 02

### Eje transversal

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

Figura 1



### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie realizando las siguientes preguntas: ¿en qué les ayuda la fuerza en sus brazos?, ¿para qué ayuda tener fuerza en las piernas?, ¿para qué ayuda tener fuerza en el tronco? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

Figura 2



### 2 Apropriación de los aprendizajes



En grupos

Invítelos a practicar los ejercicios de fuerza de brazos, tronco y piernas, que se trabajarán por 30 segundos en cada zona, alternados con 30 segundos de descanso entre cada uno. Divida al grupo en tres equipos que irán rotando en las tres zonas de ejercicios: zona 1, piques de velocidad (fig.1); zona 2, pechadas (lagartijas); (fig.2) zona 3, abdominales. (fig.3).

Indíqueles que trabajen todos y hagan la mayor repetición de cada uno.

Figura 3



### 3 Aplicación de los aprendizajes



En parejas

Anímelos a hacer los siguientes ejercicios en parejas para trabajar fuerza de brazos y piernas: 1. Frente al compañero, con una pierna delante y otra detrás, hacen flexiones y se toman de la mano contraria; 2. En posición de plancha, uno frente al otro, se dan la mano (derecha e izquierda); 3. Uno se mantiene en posición de pechada y el otro da saltitos entre las piernas del que está en posición de pechada (ver anexo 4).

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

### Lo que debemos saber:

Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, con lo cual se disminuye el riesgo de osteoporosis o fracturas y se protegen las articulaciones.

### Puntos de atención:

- Compruebe la participación de todos.
- Verifique las posturas de cada ejercicio y haga las correcciones necesarias de manera oportuna.

### Criterios de evaluación:

- Ejecuta adecuadamente cada ejercicio.
- Mantiene la fuerza en los brazos y las piernas.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.2** Aplica cambios de ritmo en actividades individuales en el espacio propio y con desplazamiento en el espacio distante.

### Contenido conceptual:

- El espacio propio y el espacio distante.
- El ritmo.

### Lección 2

Conozco mi cuerpo y me desplazo siguiendo su ritmo.

### Sesión 03

### Eje transversal

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

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte: ¿saben qué es el ritmo?, ¿cómo se puede manifestar el ritmo?, ¿tiene ritmo su cuerpo? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a jugar "Mi caballino y yo" (fig. 1) divida a los estudiantes en dos equipos, los cuales estarán formados en columnas, imitarán el galope de un caballo, en línea recta, le darán la vuelta a un cono que se habrá colocado previamente a una distancia determinada, regresarán de la misma forma, le darán una palmada a su compañero y se incorporarán al final. Gana el equipo que complete primero el circuito y lo haga de manera correcta. Puede agregar algunas variantes, como disminuir o aumentar la distancia y desplazarse en línea recta o en zigzag.

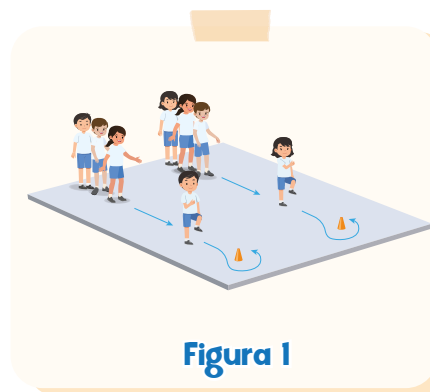


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En parejas

Realice el juego "Las sílabas inquietas" (fig. 2) los estudiantes se organizarán en dos equipos, los cuales se formarán en dos columnas. El primero estudiante de cada equipo corre en línea recta hasta una caja ubicada a una distancia determinada, escogerá una palabra y la dividirá en sílabas usando su cuerpo para formar cada letra. Al terminar, regresa a darle la mano al siguiente y este hace lo mismo. Variantes: disminuir o aumentar la distancia, correr en línea recta, en zigzag o bordeando obstáculos, y desplazarse corriendo o saltando de diferentes formas.

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

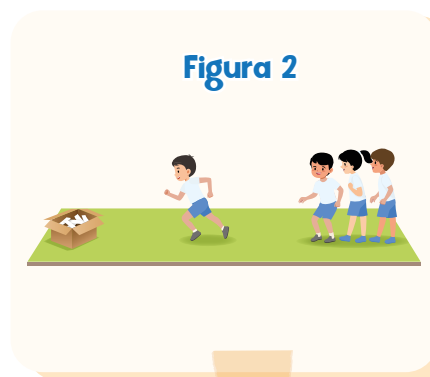


Figura 2

### Lo que debemos saber:

El ritmo tiene el valor de ser un regulador de los centros nerviosos, lo que facilita la relación entre las órdenes del cerebro y su ejecución por las partes del cuerpo.

### Puntos de atención:

- Compruebe la participación de todos.
- Verifique que ejecuten el paso de galope con ritmo.

### Criterios de evaluación:

- Demuestra ritmo al hacer los ejercicios.
- Participa activamente en las actividades.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.2** Aplica cambios de ritmo en actividades individuales en el espacio propio y con desplazamiento en el espacio distante.

### Contenido conceptual:

- El espacio propio y el espacio distante.
- El ritmo.

### Lección 2

Conozco mi cuerpo y me desplazo siguiendo su ritmo.

### Sesión 04

### Eje transversal

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

**Materiales** • Claves u otro objeto para crear sonidos rápidos y lentos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte: ¿conocen alguna canción en la que se usen las manos y las piernas para llevar el ritmo?, ¿pueden desplazarse con ritmo haciendo palmas? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

Figura 1



### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Invítelos a jugar «Muevo mis articulaciones» (fig. 1). Los estudiantes estarán dispersos en el área de juego y se moverán al sonido de las claves que usted tocará, ya sea rápida o lentamente.

Usted irá dando las indicaciones de cómo se irán desplazando: en un solo pie, saltando, corriendo, etc.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En parejas

Motívelos a jugar «Chocolate» (fig.2). El grupo se divide en parejas para hacer este juego, que es de palmas y de ritmo, con la siguiente canción: «Choco choco lala, choco choco te te, chocola chocote, chocolate».

<https://www.youtube.com/watch?v=JEOoHApBJgo>

Variante: pueden usar los pies y llevar el ritmo también en parejas.

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

### Lo que debemos saber:

El ritmo tiene el valor de ser un regulador de los centros nerviosos, lo que facilita la relación entre las órdenes del cerebro y su ejecución por las partes del cuerpo.

### Puntos de atención:

- Compruebe la participación de todos.
- Verifique que se muevan con ritmo al sonido de las claves.

### Criterios de evaluación:

- Demuestra ritmo al hacer los ejercicios.
- Participa activamente en las actividades.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.3** Ajusta la posición de sus extremidades y tronco al cazar y lanzar pelotas u objetos de diferentes formas y tamaños en situaciones variadas.

### Contenido conceptual:

- Técnica de cazar pelotas.
- Técnica de lanzamiento de pelotas.

### Lección 3

Puedo lanzar y cazar pelotas.

### Sesión 05

### Eje transversal

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

### Materiales

- Pelotas pequeñas
- Cajas o recipientes

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte: ¿pueden cazar?, ¿pueden lanzar pelotas? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

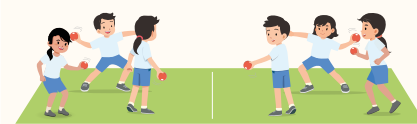
### 2 Apropiación de los aprendizajes



En grupo

Invítelos a jugar «Guerra de pelotas» (fig. 1). Organice el grupo en dos equipos y divida el terreno de juego en dos partes. Coloque a cada equipo en una parte del terreno y entregue una pelota pequeña a cada estudiante. Cuando usted toque el silbato, todos lanzan las pelotas al otro lado del terreno y detienen el lanzamiento cuando toque el silbato de nuevo. Cada equipo contará quién tiene más pelotas de su lado del terreno.

Figura 1



### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Anímelos a jugar «Relevo de lanzamientos» (fig. 2). Divida el grupo y forme dos columnas. Cuando usted dé la señal, el primero de cada columna correrá a una zona designada donde habrá una caja con pelotas, tomará una y la lanzará a otra caja que estará a 3 o 4 metros. Si la pelota cae dentro, tendrá un punto, y si cae fuera, deberá intentarlo hasta que acierte, después de lo cual correrá a hacia su grupo y dará la mano al siguiente de la columna para que este haga lo mismo. El juego acaba hasta que haya pasado el último.

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

Figura 2



### Lo que debemos saber:

La habilidad de lanzar un objeto parecerá menos importante que el aprender caminar o a agarrar cosas, sin embargo, es un buen indicador del desarrollo y fuerza muscular de un niño, además de que demuestra qué tanto control y equilibrio tiene al moverse.

### Puntos de atención:

- Verifique la extensión del brazo al lanzar la pelota hacia el objetivo.
- Verifique la posición de las piernas al practicar el lanzamiento.

### Criterios de evaluación:

- Adopta la postura correcta del brazo y de las piernas al lanzar.
- Ejecuta el movimiento del brazo y la muñeca para darle dirección a la pelota.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.3** Ajusta la posición de sus extremidades y tronco al cachar y lanzar pelotas u objetos de diferentes formas y tamaños en situaciones variadas.

### Contenido conceptual:

- Técnica de cachar pelotas.
- Técnica de lanzamiento de pelotas.

### Lección 3

Puedo lanzar y cachar pelotas.

### Sesión 06

### Eje transversal

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

**Materiales** : Pelotas  
: Conos

### 1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte: ¿pueden cachar con una sola mano?, ¿pueden cachar con ambas manos?, ¿pueden lanzar con dirección? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Invítelos a jugar «Quemados» (fig.1). Organice el grupo en dos equipos y divida el terreno en dos partes. Coloque a cada equipo a un lado del terreno y entregue tres o cuatro pelotas por equipo para que las lancen a los compañeros del equipo contrario. Recuérdeles que si alguien cacha la pelota lanzada sigue en el juego, pero quien no la atrapa sale de este. También sale el que sea golpeado con la pelota.

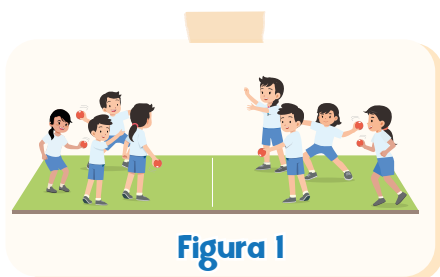


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Motíuelos a jugar «Lanzo, corro y cacho pelotas» (fig.2). Divida el grupo en tres equipos y colóquelos en columnas. Frente a cada equipo ubique seis conos separados para pasar entre ellos en zigzag; luego, a unos tres metros de distancia, ponga un cono más, que indicará el final del recorrido. Entregue una pelota al primero de cada columna, quien correrá en zigzag entre los conos, avanzará hacia el cono final y lanzará la pelota al compañero de su equipo, que deberá atraparla y hacer el mismo recorrido. El juego termina hasta que hayan pasado todos.

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

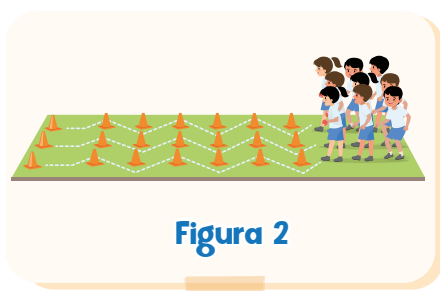


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Saber cachar una pelota es una habilidad del ser humano que debe practicar para desarrollarla

### Puntos de atención:

- Vigile que a la hora de lanzar la pelota le den dirección.
- Verifique la participación de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Coloca las manos con los dedos abiertos para cachar mejor la pelota.
- Respeto y colabora con sus compañeros.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.3** Ajusta la posición de sus extremidades y tronco al cachar y lanzar pelotas u objetos de diferentes formas y tamaños en situaciones variadas.

### Contenido conceptual:

- Técnica de cachar pelotas.
- Técnica de lanzamiento de pelotas.

### Lección 3

Puedo lanzar y cachar pelotas.

### Sesión 07

### Eje transversal

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

**Materiales** • Pelotas de diferentes tamaños

## 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿les gustan los juegos de lanzar y cachar?, ¿cómo mejorarían la dirección de la pelota al lanzar con la mano? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

## 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Invítelos jugar «Lanzo y cacho» (fig.1). Los estudiantes estarán dispersos en la zona, cada uno con tres pelotas (una de baloncesto, una de plástico y una pequeña). Cuando usted dé la señal, tomarán una pelota y la lanzarán en línea recta hacia arriba para atrapar; luego, dé la indicación de cambiar de pelota y harán lo mismo, hasta que logren cachar con las tres pelotas. Variante: podrá decirles que cachen la pelota con una sola mano, con las dos, dando un giro completo o lanzar y cachar la pelota sentados.

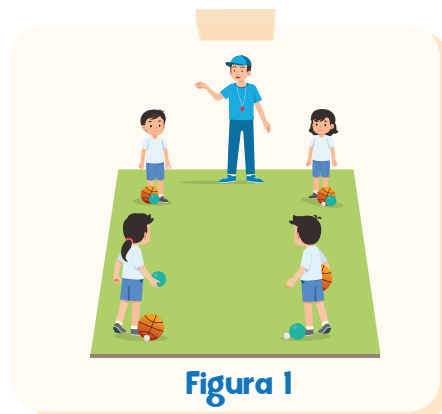


Figura 1

## 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Exhórtelos a jugar «Diez pases» (fig.2). Organice el grupo en dos equipos y divida el terreno en dos partes iguales (de preferencia, la zona de juego debe tener porterías o paredes para dibujar las porterías). El juego consiste en que un equipo consiga pasarse 10 veces consecutivas el balón sin que el otro lo intercepte y, después del décimo pase, hacer llegar el balón hasta el compañero de la zona y que este lo coja para conseguir un punto.

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

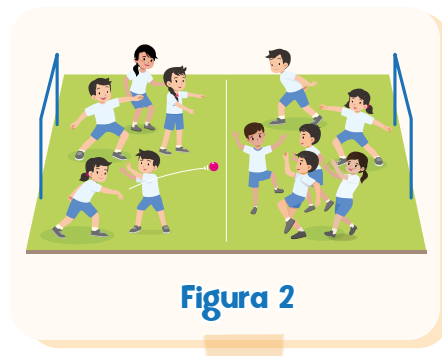


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Saber cachar una pelota es una habilidad del ser humano que debe practicar para desarrollarla.

### Puntos de atención:

- Vigile que al lanzar la pelota le den dirección.
- Verifique la participación de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Cacha la pelota con seguridad.
- Lanza la pelota con dirección a un objetivo.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.4** Demuestra control y continuidad al rebotar balones en condiciones estáticas y con desplazamientos.

### Contenido conceptual:

- Técnica de rebote de pelotas.

### Lección 4

Coordino y me desplazo rebotando la pelota.

### Sesión 08

### Eje transversal

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

- Materiales**
- Conos
  - Pelotas que reboten

### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿saben qué se practica rebotando una pelota?, ¿con cuál de sus manos rebotan mejor la pelota? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

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).

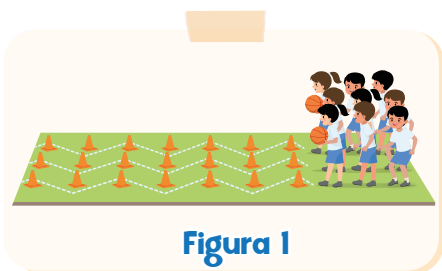


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Divida el grupo en tres columnas y coloque a unos metros de cada una un cono como punto de llegada. Cuando usted dé la señal, el primero de cada columna deberá desplazarse hacia delante rebotando la pelota; cuando llegue al final, dará la vuelta en el cono y regresará de la misma forma. Al llegar al punto de partida, entregará la pelota al compañero que está frente a su columna. El juego termina cuando hayan participado todos los estudiantes (fig.2).

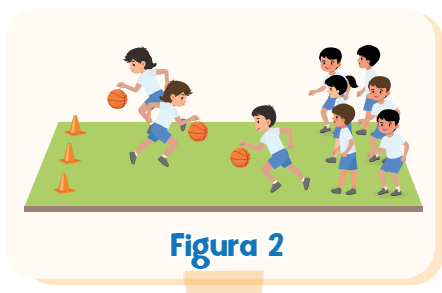


Figura 2

Cuando terminen las actividades, dirija los ejercicios de vuelta a la calma (ver anexo 3).

### Lo que debemos saber:

Al experimentar con las diferentes maneras en que puede interactuar con la pelota está construyendo sus habilidades motoras y espaciales y la coordinación ojo-mano.

### Puntos de atención:

- Verifique si se desplazan con soltura.
- Compruebe la participación de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Se desplaza rebotando la pelota con soltura.
- Coordina sus movimientos al rebotar y correr.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.4** Demuestra control y continuidad al rebotar balones en condiciones estáticas y con desplazamientos.

### Contenido conceptual:

- Técnica de rebote de pelotas.

### Lección 4

Coordino y me desplazo rebotando la pelota.

### Sesión 09

### Eje transversal

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

### Materiales

- Conos, aros
- Pelotas que reboten

### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿con qué parte de la mano se hace el rebote?, ¿se pueden controlar los rebotes mientras corremos? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropriación de los aprendizajes



En semicírculo

Explíqueles la mecánica del rebote:

Cuando se rebota, las manos entran en contacto con el balón de forma tal que sea posible controlarlo sin aplicar mucha fuerza con el brazo. Por este motivo, no debe golpearse el balón con las palmas. La manera correcta de rebotar es extendiendo la mano sobre la superficie del balón y empujarlo con la yema de los dedos para tener una mayor y más equilibrada el área de contacto (fig.1).

Luego, dele el balón a cada estudiante para que haga los rebotes como usted lo ha explicado.

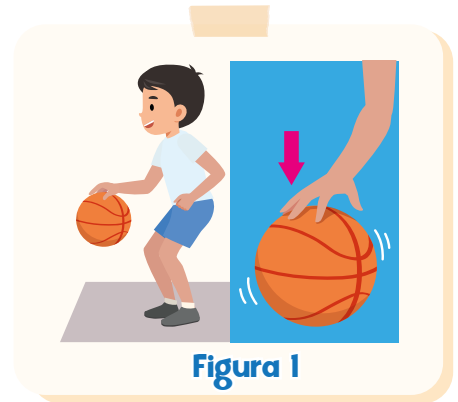


Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a practicar la forma correcta de rebotar un balón. Divida el grupo en tres equipos y fórmelos en columnas. Dé una pelota al primero de cada columna e indíqueles que, rebotando una pelota de baloncesto u otra similar, completen el siguiente recorrido: 1. Coloque 8 conos para que pasen entre ellos en zigzag; 2. Coloque tres aros para que la pelota rebote dentro de ellos; luego, se desplazarán corriendo hacia el cono final, darán la vuelta y regresarán por fuera del recorrido a entregar la pelota al siguiente de la columna para que haga lo mismo (fig.2).

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

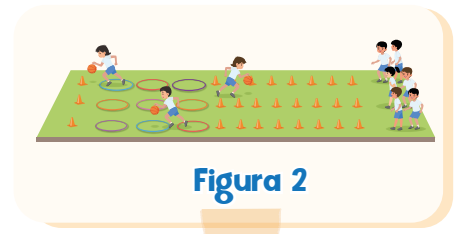


Figura 2

### Lo que debemos saber:

El rebote debe hacerse empujando el balón con las yemas de los dedos, no con la palma de la mano. La vista no debe ir en el balón, ya que cambia la posición del cuerpo.

### Puntos de atención:

- Compruebe que haga el rebote con las yemas de los dedos.
- Verifique la postura del cuerpo al hacer los rebotes.

### Criterios de evaluación:

- Hace el rebote con las yemas de los dedos.
- Mantiene la vista al frente.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.4** Demuestra control y continuidad al rebotar balones en condiciones estáticas y con desplazamientos.

### Contenido conceptual:

- Técnica de rebote de pelotas.

### Lección 4

Coordino y me desplazo rebotando la pelota.

### Sesión 10

### Eje transversal

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

**Materiales**

- Conos
- Pelotas que reboten

### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿les gusta el baloncesto?, ¿pueden hacer el rebote de igual forma con ambas manos? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

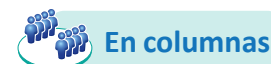
### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a practicar el siguiente ejercicio: 1. Divida el grupo en tres equipos y fórmelos en tres columnas; 2. Dé dos pelotas al primer estudiante de cada columna, quienes rebotarán las pelotas mientras se desplazan a un lugar señalado por usted; 3. Al llegar al punto señalado, darán la vuelta y regresarán a entregarle el balón al siguiente de la columna (fig.1).

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Anímelos a intentar el siguiente relevo rebotando pelotas: 1. Divida el grupo en tres equipos y fórmelos en columnas; 2. El primer estudiante de cada columna saldrá rebotando la pelota y, cuando usted dé la señal, deberá hacer el ejercicio desplazándose hacia atrás; 3. Luego, escuchará nuevamente el silbato y regresará a hacer el ejercicio de frente (fig.2).

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

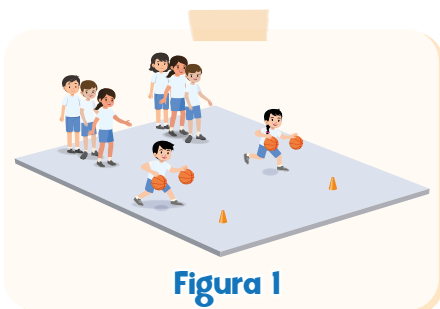


Figura 1

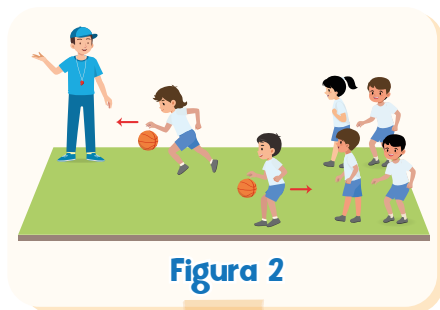


Figura 2

### Lo que debemos saber:

La coordinación mano-ojo fortalece la comunicación y la orientación de los niños.

### Puntos de atención:

- Vigile que la coordinación y los desplazamientos sean fluidos.
- Verifique la participación de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Ejecuta la técnica del rebote según el procedimiento explicado.
- Coordina sus movimientos al rebotar y correr de manera simultánea.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.5** Manifiesta precisión al tirar, tocar y pasar la pelota con el pie, direccionándolo hacia un compañero en espacios delimitados.

### Contenido conceptual:

- La técnica de recepción de la pelota con el pie.
- Áreas del pie con las que se puede conducir, tocar, patear la pelota y efectos del toque.
- Técnica de pase y tiro de la pelota.

### Lección 5

Me divierto golpeando y recepcionando el balón.

### Sesión II

### Eje transversal

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

**Materiales** • Pelotas de fútbol o similares

### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿saben cuál parte del pie es el borde interno?, ¿saben cuál es el empeine? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



En parejas

Explique las partes del pie con que se puede golpear la pelota: 1. La punta del pie (fig.1) se utiliza en los remates. Este gesto es poco habitual en jugadores de alto rendimiento, ya que se tiene poco control de la dirección y del sentido de la trayectoria del balón, pero puede imprimirle mucha potencia al balón; 2. El talón (fig.2) es un gran recurso para salir de situaciones complicadas en el juego, pues aporta el factor sorpresa contra los adversarios.

Luego lleve a cabo actividades en las que puedan practicar el golpeo del balón con la punta del pie y con el talón.



Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Invítelos a practicar golpeos con la punta del pie y con el talón. Divida el grupo en parejas para que puedan practicar el golpeo de la pelota con la punta del pie. Para esta actividad debe tener espacio, ya que los golpeos con la punta del pie deben ser fuertes y largos. El golpeo con el talón debe hacerse en jugadas o pases en movimiento.

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

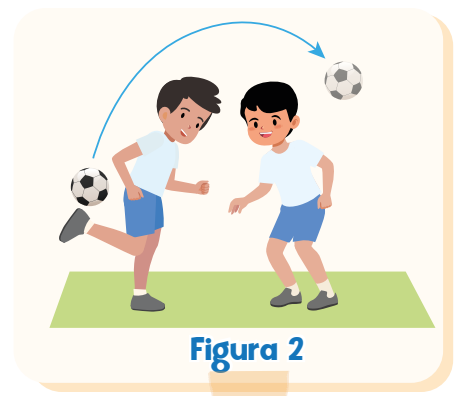


Figura 2

### Lo que debemos saber:

El control del balón con el pie es importante, ya que permite hacer diferentes pases, recepciones y jugadas en el fútbol.

### Puntos de atención:

- Verifique la parte del pie con que golpea la pelota.
- Compruebe si lo hace de una manera fluida.

### Criterios de evaluación:

- Ejecuta el golpeo con la punta del pie.
- Efectúa el pase en movimiento con el talón.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.5** Manifiesta precisión al tirar, tocar y pasar la pelota con el pie, direccionándolo hacia un compañero en espacios delimitados.

### Contenido conceptual:

- La técnica de recepción de la pelota con el pie.
- Áreas del pie con las que se puede conducir, tocar, patear la pelota y efectos del toque.
- Técnica de pase y tiro de la pelota.

### Lección 5

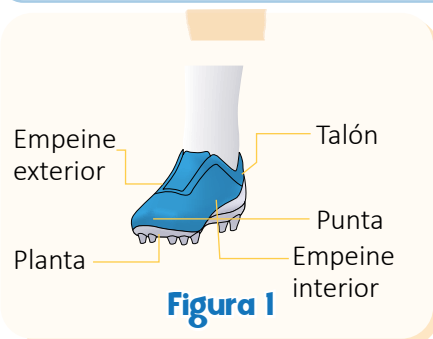
Me divierto golpeando y recibiendo el balón.

### Sesión 12

### Eje transversal

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

**Materiales** • Pelotas de fútbol o similares



### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿con cuál de sus pies golpean mejor la pelota de fútbol?, ¿saben cómo se llaman las partes del pie con las que golpean la pelota? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).



### 2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Explique algunas partes del pie con las que pueden golpear y recibir la pelota de fútbol (ver anexo 4): Organice el grupo en dos columnas y explíqueles que deberán golpear la pelota con el borde interno del pie. Dele una pelota al primer estudiante de cada columna para hacer el recorrido hasta donde esté un cono, donde dará la vuelta y regresará a entregar la pelota al compañero que esté al frente de la columna, para que haga lo mismo. (fig.2)



### 3 Aplicación de los aprendizajes



En parejas

Invítelos a usar el borde externo del pie para controlar mejor la pelota y dar pases a media y larga distancia. Organice el grupo en parejas y que se coloquen a dos o tres metros de distancia entre los dos para hacer los pases. Cuando usted dé la señal, deberán golpear el balón usando ahora el borde externo del pie. Esta parte también se usa para hacer pases a media, corta y larga distancia (figura 3).

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

### Lo que debemos saber:

A medida que experimenta con las diferentes maneras en que puede interactuar con la pelota, el estudiante está construyendo sus habilidades motoras y espaciales y la coordinación ojo-mano-pie.

### Puntos de atención:

- Compruebe que golpeen el balón con la parte que usted haya indicado.
- Verifique la participación de todos los estudiantes.

### Criterios de evaluación:

- Identifica con sus nombres adecuados las partes con las que puede golpear el balón.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

**3.6** Demuestra control, coherencia y espontaneidad al utilizar gestos y movimientos en la representación de elementos del entorno.

### Contenido conceptual:

- La expresión gestual en la comunicación.

### Lección 6

Puedo comunicarme con gestos.

### Sesión 13

### Eje transversal

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

### Materiales

- Aparato reproductor de música
- Aros

### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿saben qué son los gestos?, ¿podemos comunicarnos con gestos? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, cuatro ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

### 2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Invítelos a jugar «El cazador» fig.1. Se escoge un estudiante para que sea el cazador y los demás se distribuyen en todo el patio. Entregue un aro a cada estudiante y dígalos que los aros son mágicos porque, una vez dentro de estos, podrán estar protegidos de cualquier peligro. La música comienza a reproducirse cuando los estudiantes estén fuera del aro. Cuando la música se detenga, el estudiante cazador podrá atraparlos, excepto si estos saltan dentro de sus respectivos aros, en donde no podrán ser capturados. Variante: puede sugerirles que busquen diferentes objetos distribuidos en todo el patio. De esta forma, podrán salir y alejarse de sus aros, lo que dará más entusiasmo a la actividad. Si uno de los estudiantes es capturado por el cazador, pasa también a ser cazador con el otro estudiante.



Figura 1

### 3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Invítelos jugar «Formamos números» (fig.2). Divida el grupo en cinco equipos. Usted indicará un número y cada equipo deberá representarlo en el suelo con sus cuerpos. Por medio de la cooperación y la distribución de cada estudiante en un lugar, llegarán a formar el número, colocando pies, brazos y cuerpo unidos entre sí. Ganará el equipo que termine la figura. Variantes: se formarán equipos grandes o pequeños, según el caso. Usted dirá un número grande y toda la clase deberá formarlo.

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

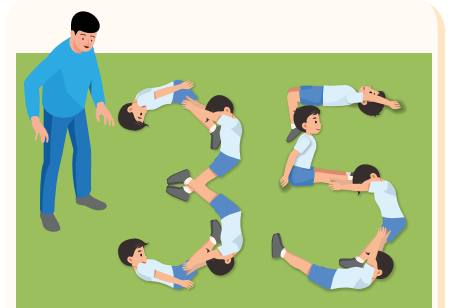


Figura 2

### Lo que debemos saber:

Los gestos son parte de nuestra comunicación, especialmente con los niños, y es la forma en que ellos desarrollan sus habilidades lingüísticas.

### Puntos de atención:

- Verifique la participación de todos los estudiantes.
- Asegúrese de que logran captar la importancia de los gestos en la comunicación.

### Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de los gestos y los movimientos en la comunicación.



## Unidad 3. Mi cuerpo como instrumento de comunicación

### Indicadores de logro:

- 3.6** Demuestra control, coherencia y espontaneidad al utilizar gestos y movimientos en la representación de elementos del entorno.

### Contenido conceptual:

- La expresión gestual en la comunicación.

### Lección 6

Puedo comunicarme con gestos.

### Sesión 14

### Eje transversal

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

**Materiales** • Tarjetas con imágenes de expresiones gestuales.



### 1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte: ¿cuál es el gesto que más le gusta hacer a su mamá?, ¿qué significa el gesto que hace su mamá?, ¿por qué creen que es importante expresarse mediante gestos? Escúchelos y refuerce los comentarios; luego, seleccione y dirija dos ejercicios de gimnasia cerebral, tres ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).



### 2 Apropriación de los aprendizajes



En círculo

Invítelos a jugar con expresiones gestuales. Los estudiantes se sentarán en el suelo formando un círculo. Usted indicará quién comenzará y le dará una tarjeta que contenga una imagen de alguna expresión. Por ejemplo, si es de tristeza, el estudiante imitará algo trágico y pondrá un gesto triste, y así hasta que todos participen (fig.1). Variante: todos pueden hacer la misma expresión.

### 3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Anímelos a hacer gestos. Usted mencionará algún deporte, como baloncesto, y los estudiantes imitarán a un jugador. Cada vez que usted mencione un deporte distinto, los estudiantes irán imitando al respectivo deportista (fig.2).

Indíqueles que también lo pueden hacer en parejas o en tríos.

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

### Lo que debemos saber:

La comunicación mediante gestos o movimientos refuerza el mensaje que transmitimos con nuestras palabras. Las expresiones gestuales sirven para que nuestros interlocutores comprendan exactamente lo que queremos comunicar.

### Puntos de atención:

- Verifique que los gestos sean adecuados a lo requerido.
- Asegúrese de que todos los estudiantes participen.

### Criterios de evaluación:

- Hace cada gesto con entusiasmo y respeto a los demás compañeros.

### 1 Activación mental y corporal

#### Información general

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

Antes de cualquier actividad física o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de relajación, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza; sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Cuando comenzamos una actividad dinámica, estas sensaciones comienzan a abandonarnos lentamente, consiguiendo la predisposición para el trabajo. A este incremento de la capacidad de trabajo se le denomina «acondicionamiento previo del organismo».

El acondicionamiento es el conjunto de actividades o ejercicios que en un primer momento son de carácter general o que se realizan antes de cualquier actividad física superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de preparar las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas de la persona y adecuarlas para lograr un máximo rendimiento.

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

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

Por lo tanto, la activación mental y corporal previa del organismo representa la parte inicial o introductoria de una sesión de Desarrollo Corporal, donde se preparará al estudiante para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

#### Pautas para efectuar la activación mental y corporal

- La activación mental y corporal debe ser progresiva, 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 y, sobre todo, se debe fijar en los sitios donde es más difícil obtener una temperatura más alta, como las manos y los lóbulos de las orejas.
- Dentro de la activación corporal hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que se preparan las articulaciones y tendones para la actividad principal.
- Las pulsaciones al final del calentamiento deben estar entre las 100 y 130 p/m (entre 1 y 2 minutos del final del calentamiento).
- La temperatura corporal al final del entrenamiento debe ser de 38° o 39°.
- Durante la activación corporal, y sobre todo al principio, no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos, ya que la capacidad de coordinación es baja.
- En la activación corporal no se debe crear fatiga. El número de repeticiones debe ser entre 5 y 10. Respecto a esto, algunos consideran que más de 10 es mucho, y que menos de eso es poco.

## Metodología de la activación mental y corporal

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

- Puesta en acción.
- Movilidad articular y estiramientos de la musculatura.
- Ejercicios genéricos de los principales músculos, orientados a la elevación de la frecuencia cardíaca y la 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 se pretende es movilizar (mover) las articulaciones que se van a trabajar en la segunda parte de la activación. Con esta movilización, el cuerpo se prepara para una actividad más intensa de lo habitual. En total deben ser 4 o 5 ejercicios.

Por ejemplo, si la siguiente actividad es correr, deberán movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas; ya que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.

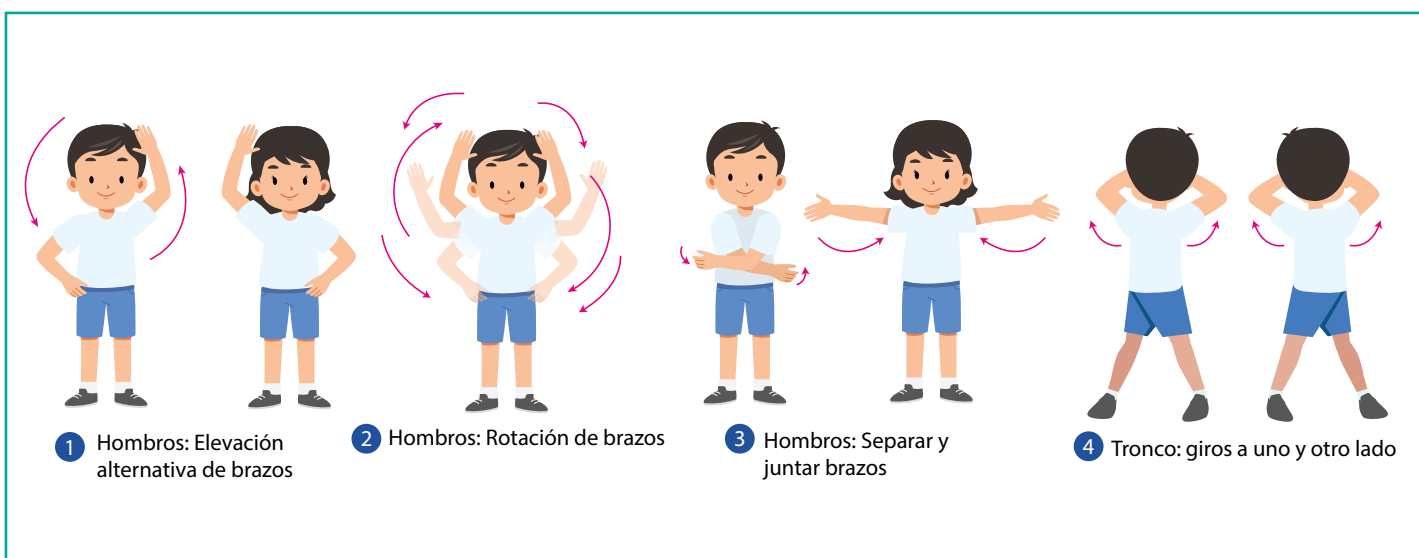
**Ejercicios que aumenten las pulsaciones.** Esta parte debe ser la más larga y no debería ser inferior a 5 minutos. En este momento se pretende que aumenten las pulsaciones del corazón e incremente la cantidad de sangre que llega al músculo, para así estar preparado para actividades más intensas, además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

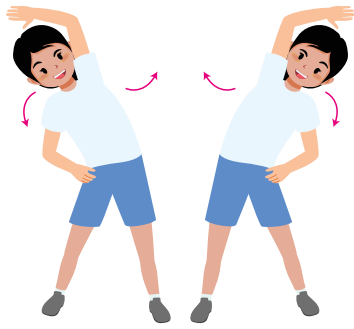
Por ejemplo, se pueden realizar actividades como correr, saltar, hacer aeróbicos suaves, u otras relacionadas a las formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zigzag. También pueden incluirse juegos de activación.

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

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

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

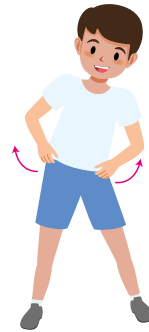




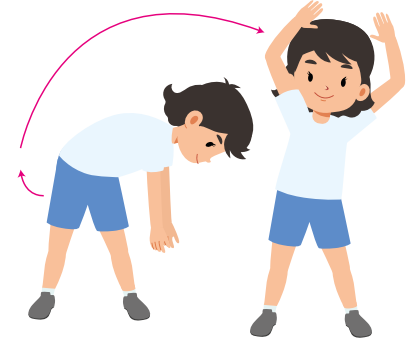
5 Tronco: Inclinationes laterales



6 Tronco: Flexión y extensión

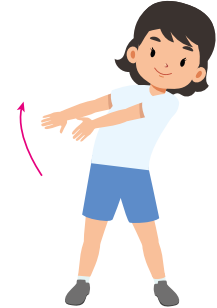


7 Tronco: Rotación de caderas

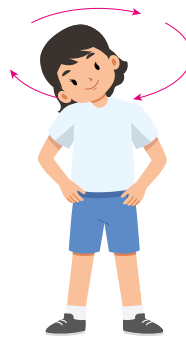


8 Tronco: Rotación completa

Tronco



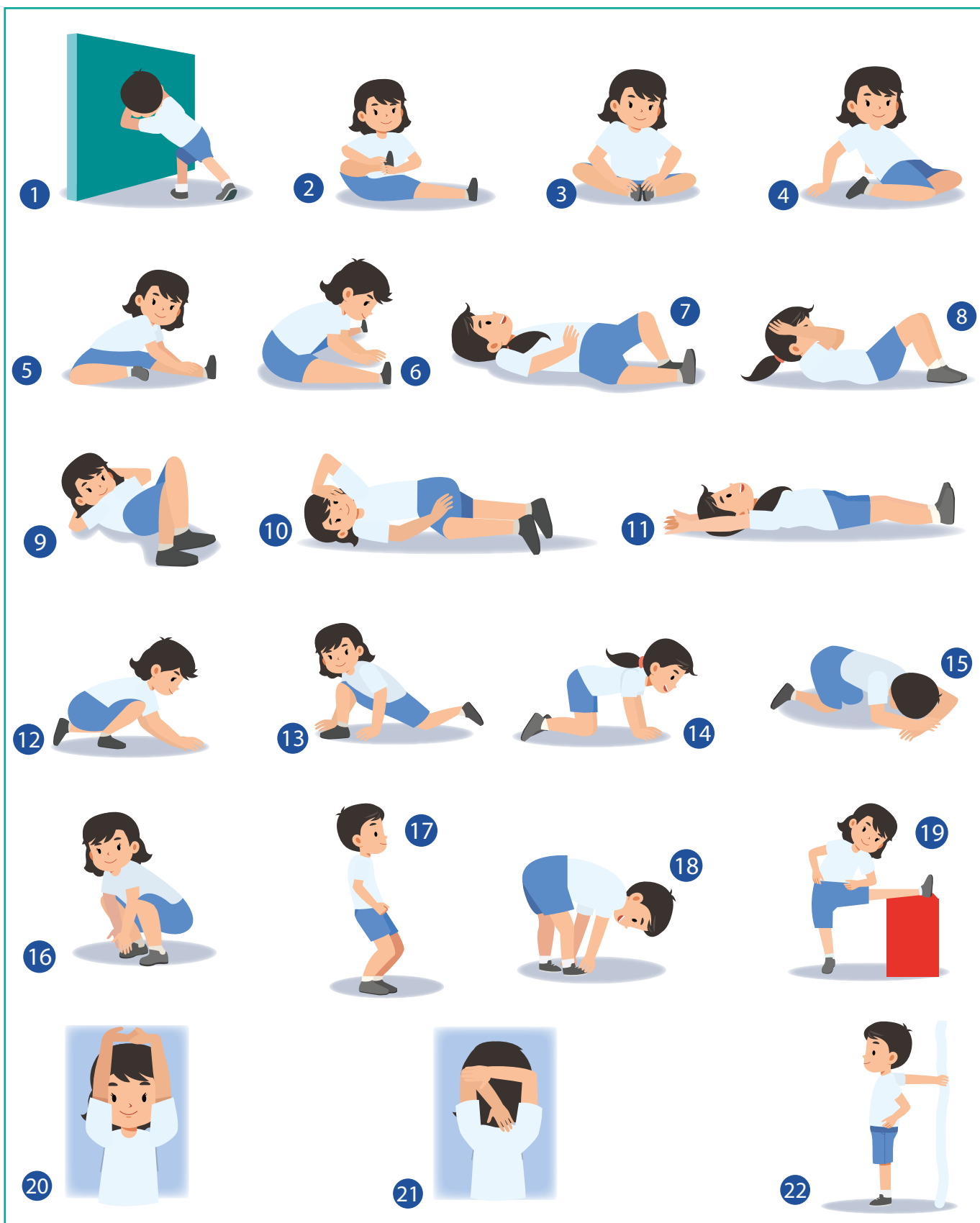
Cuello



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.



## 2 Ejercicios de gimnasia cerebral

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

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

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

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

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

Fases de la rutina:

1. Toma de agua y ejercicios de respiración
2. Movilidad articular
3. Gimnasia cerebral
4. Estiramiento muscular

### 1. Toma de agua y ejercicios de respiración

Se propone iniciar con la ingestión de agua a temperatura ambiente, de 200 a 250 ml aproximadamente (el último trago mantenerlo en la boca y contar 5 segundos). La ingesta de agua mejora las conexiones neurológicas e hidrata el cerebelo, lo que favorece la activación cerebral. Se debe realizar una respiración consciente procurando que tanto la fase de inspiración como de espiración duren entre 5 y 7 segundos. Realizar un total de 5 a 7 ciclos respiratorios, elevando los brazos hacia arriba en la inspiración y bajándolos lentamente en la espiración.

### 2. Movilidad articular


Realizar entre 6 y 8 repeticiones por cada segmento corporal. Efectuar el proceso de forma descendente, es decir, desde el cuello hasta las extremidades inferiores. Se pueden variar los ejercicios diaria o semanalmente, a medida que los estudiantes se adapten a la rutina.


### 3. Gimnasia cerebral


A partir de los ejercicios propuestos, se puede crear una rutina de entre 3 a 5 ejercicios y variarla semanalmente a medida que los estudiantes se adapten y dominen su ejecución. Esta estructura también puede establecerse en dependencia de las necesidades detectadas en los estudiantes.


### 4. Estiramiento muscular


En esta fase se debe mantener una postura estática entre 6 y 8 segundos por cada ejercicio propuesto. Se pueden variar los ejercicios diaria o semanalmente, a medida que los estudiantes se adapten a la rutina. Se debe finalizar nuevamente con 4 a 6 ciclos respiratorios, igual que al inicio.

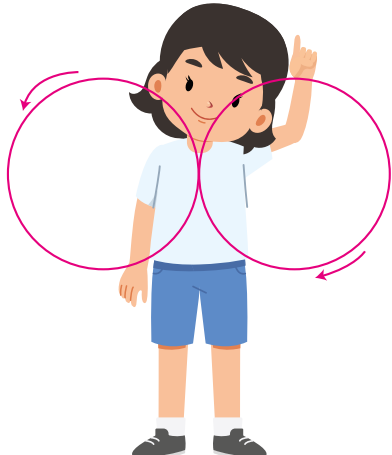
Descripción	Representación gráfica
<p><b>Botones del cerebro</b></p> <p>Se debe colocar una mano en el ombligo y con la otra se deben ubicar unos «botones» en la unión de la clavícula con el esternón.</p> <p>Con la mano puesta en el ombligo, se harán movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.</p>	
<p><b>Beneficios:</b></p> <p>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.</p>	

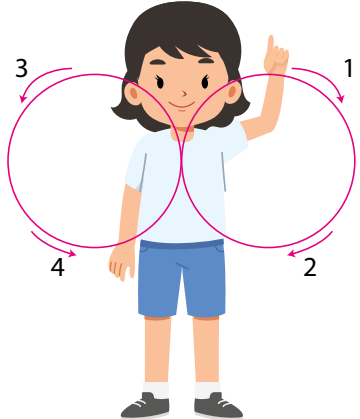
Descripción	Representación gráfica
<p><b>Botones de la tierra</b></p> <p>Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior, dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.</p>	
<p><b>Beneficios:</b></p> <p>Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Este sencillo ejercicio es activador y energizante; estimula el cerebro y alivia la fatiga mental.</p>	


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


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


Descripción	Representación gráfica
<p><b>Gateo cruzado</b></p> <p>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.</p> <p>Los niños más pequeños también lo pueden hacer con la rodilla y los codos.</p>	
<p><b>Beneficios:</b></p> <p>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.</p>	

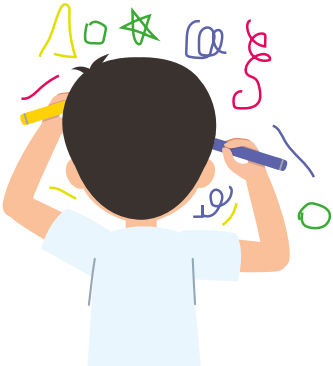
Descripción	Representación gráfica
<p><b>El elefante</b></p> <p>Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.</p>	<p><b>Beneficios:</b></p> <p>Activa el oído interno para mejorar el balance y el equilibrio e integra el cerebro 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).</p>
	

Descripción	Representación gráfica
<p><b>Ocho perezosos o acostado</b></p> <p>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.</p> <p>Se debe estirar el brazo y acompañar con la vista el pulgar todo el tiempo.</p>	<p><b>Beneficios:</b></p> <p>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.</p>
	


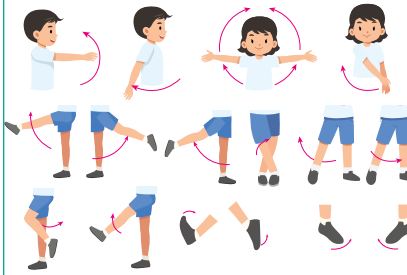
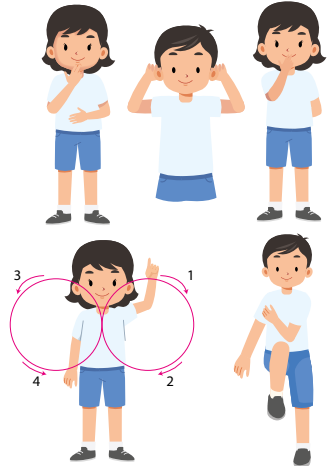

Descripción	Representación gráfica
<p><b>Peter Pan</b></p> <p>Consiste en poner las manos en las orejas y jugar a «desenrollarlas» o a quitarles las «arrugas» empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.</p>	
<p><b>Beneficios:</b></p> <p>Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención,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

Descripción	Representación gráfica
<p><b>La lechuza</b> 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.</p>	
<p><b>Beneficios:</b> 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.</p>	

Descripción	Representación gráfica
<p><b>El gancho de Cook</b> 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.</p>	
<p><b>Beneficios:</b> 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.</p>	

Descripción	Representación gráfica
<p><b>Doble garabateo</b> Consiste en dibujar con las dos manos al mismo tiempo hacia adentro, afuera, arriba y abajo.</p>	
<p><b>Beneficios:</b> 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.</p>	

## Ejemplo de una sesión de gimnasia cerebral

Fases	Descripción	Duración	Representación gráfica
1. Toma de agua y ejercicios de respiración	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ingerir de 200 a 250 ml de agua al tiempo.</li> <li>Realizar de 5 a 7 ciclos respiratorios con los ojos cerrados, elevando los brazos hacia arriba en la inspiración y bajándolos lentamente en la espiración. Cada ciclo debe durar entre 7 y 10 segundos.</li> </ul>	2 minutos	
2. Movilidad articular	Realizar entre 6 y 8 repeticiones por cada ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> <li>3 ejercicios de cuello</li> <li>2 ejercicios de hombro</li> <li>3 de cintura y cadera</li> <li>1 de rodilla</li> <li>1 de tobillo</li> </ul>	3 minutos	
3. Gimnasia cerebral	Realizar 2 repeticiones de 30 segundos por cada ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> <li>Botones de cerebro</li> <li>Peter Pan</li> <li>Botones de espacio</li> <li>Ocho perezoso</li> <li>Gateo cruzado</li> </ul>	3 minutos	
4. Estiramiento muscular	Mantener una postura estática entre 6 y 8 segundos por cada ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ejercicios de cuello</li> <li>2 de hombros</li> <li>3 de cintura y cadera</li> <li>3 de piernas</li> </ul> <p>Finalizar nuevamente con 4 a 6 ciclos respiratorios, igual que al inicio.</p>	2 minutos	

## Juegos motrices para fortalecer la activación mental y corporal


- **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 deberá correr rápidamente y colocarse como primero, manteniendo la marcha; entonces, a una nueva señal, sale el que se ha quedado como último y repite la acción. El juego termina cuando el niño que inició como primero de la fila vuelve a situarse en esa misma posición.
- **A casita que llueve.** Todos los estudiantes se desplazan libremente entre los aros, sin pisarlos ni entrar dentro de ellos. A la señal «a casita que llueve», buscan ocupar cada uno un aro. Los dos que se queden sin aro seguirán jugando, pero formando par tomados de la mano; cuando se vuelva a dar la señal, deberán introducirse en el mismo aro. Se deben ir quitando aros, de manera que, de nuevo, dos estudiantes se queden fuera y formen otro par. En caso de que un par sea se quede sin aro, se unirán a otro estudiante, formando un trío; de este modo se pueden llegar a formar grupos más numerosos. El juego termina cuando se quede libre solo un estudiante, sin pareja.
- **Soy un muñeco muy divertido.** El docente dará consignas y a la vez dirá: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover los dedos». Todos los alumnos repiten la frase y mueven la parte del 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 estudiantes lo repiten en voz alta y con movimientos. De este modo se van añadiendo partes corporales siguiendo una dirección lógica: codos, hombros, cuello, cintura, rodillas, tobillos; hasta terminar diciendo: «Soy un muñeco muy divertido y me gusta mover todo el cuerpo».
- **Los cañoneros.** Se asigna un balón para dos estudiantes. Quienes tengan el balón no pueden desplazarse y deben intentar impactar con él a los demás compañeros. A quien el balón toque se les une como «cañonero», conformando así un equipo de tres. Entre los tres, deben pasarse la pelota para intentar darle a otro jugador más y sumar así un cuarto integrante al equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego, para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.
- **El cazador y los cazados.** Un jugador se queda en el centro del campo y solamente podrá correr en lateral (de derecha a izquierda o viceversa); el resto, corriendo de frente, tienen que pasar de un lado a otro. Cuando el que se queda dice: «Yo soy el cazador», los otros le contestan: «No te tenemos miedo». El que está en el centro no puede salirse de la línea sobre la que está y solo puede correr de derecha a izquierda, y no hacia delante o atrás. Si logra capturar o tocar a otro estudiante, este se une, hasta ir sumando más cazadores y todos sean atrapados.
- **Que no caiga el balón.** Formados en círculo, los estudiantes deberán golpear con cualquier parte del cuerpo una pelota plástica o ahulada hacia arriba y tratar de mantenerla el mayor tiempo posible sin que toque el suelo, intentando hacer la mayor cantidad de toques. Un mismo jugador no puede tocar el balón dos veces seguidas. Iniciar con el reto de 10 toques e ir aumentando.
- **El gato y el ratón.** Consiste en hacer un círculo entre todos los participantes, que deben agarrarse de la mano. Un jugador 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. El gato debe correr tras el ratón y tratar de tocarlo antes de que ocupe el lugar en el que se encontraba. Si el gato logra tocarlo, el mismo ratón elegirá otro gato; de lo contrario, el gato toma el papel de ratón y el juego continúa.
- **La roca. Se seleccionan 3 o 4 estudiantes.** Cada uno debe tener una pelota. El objetivo es convertir al resto de compañeros en piedra arrojándoles la pelota (el golpe de la bola debe ser de la cintura hacia abajo). Para eso, cuentan con 3 o 4 minutos; si en ese tiempo no logran, el docente debe formar un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra deben tomar una posición de bolita en el suelo para poder ser saltados por sus compañeros, ya que esa es la forma de poder volver al juego.

- **La mica.** En este juego uno de los participantes es seleccionado y debe perseguir a los demás estudiantes. Cuando logre tocar a uno con la pelota le dirá «mica». Este estudiante debe de perseguir a los demás hasta pasarle la «mica» a otro participante, y así sucesivamente.
- **Policías y ladrones.** Se forman dos equipos, uno la hace de policías y el otro de ladrones. Los policías tienen que atrapar a los ladrones y meterlos en su cueva (un cuadrado formado con conos o burbujas). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté capturado le dé la mano a uno que esté en la cueva. Cuando todos los ladrones estén capturados, cambian de rol.
- **Balón sentado.** Se forman dos equipos, que estarán separados por un lazo o cuerda, y se asignan 4 pelotas a cada equipo. El objetivo 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 es cachando la pelota en el aire sin que este toque el suelo. Otra forma de salvar a un compañero es cuando un jugador del otro equipo comete una falta, es decir, le han dado con la pelota y no se ha sentado.
- **La cadena larga.** Uno de los participantes tiene que intentar atrapar al resto. Cada vez que atrape a uno se tienen que agarrar de la mano y, así, cogidos de la mano, tendrán que atrapar a un tercero. Así sucesivamente hasta que se consiga atrapar a todos.
- **Quitar la cola al dragón.** Se organizan equipos de 6 a 8 integrantes y forman una columna agarrando al compañero de adelante por la cintura, para así formar un dragón. El último será la cola y deberá colocarse una pañoleta. Se enfrentan dos dragones. El objetivo es que el primero de la columna (la cabeza del dragón) le quite la cola al otro dragón. Deben tratar de no soltarse en ningún momento. Ganará el equipo que más colas logre quitar.
- **La mica en parejas.** Se forman pares por afinidad, deben agarrarse de las manos y permanecer así durante todo el juego. Uno de los pares deberá perseguir a los demás. Cuando logren tocar con la pelota a uno de otra pareja, le dirán «mica». Este estudiante y su pareja deben perseguir a los demás hasta pasarle la «mica» a otro par, y así sucesivamente.
- **La cadena semilarga.** Se seleccionan 3 o 4 estudiantes. Cada uno tiene que formar su propia cadena e intentar tocar al mayor número de compañeros. Todo el que sea tocado se une a la cadena tomándose de las manos. Ganará el equipo que más participantes consiga tocar al final.
- **La cadena corta.** Un jugador tiene que intentar tocar al resto. Cada vez que toque a uno, se tienen que agarrar de la mano. Tomados de la mano deben tocar a un tercero, y estos a un cuarto. Cuando ya sean cuatro, la cadena se divide de dos y cada equipo será independiente. El juego continúa hasta que se consiga tocar a todos.
- **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 «ardillas», las ardillas deben salir de sus casas y buscar una nueva; al decir «casitas», son las casas las que deben buscar a otra ardilla (estas no deben moverse). Se recomienda colocar marcas en el suelo donde estarán las casas y las ardillas, para visualizar más fácil quién se equivoca. Quienes pierdan pueden realizar una penitencia sencilla.
- **Globo perolo.** Cada estudiante se desplaza tocando un globo con las diferentes partes del cuerpo, intentando que no se 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 articulación de su cuerpo. Variantes: Cambiar la forma de desplazarse o la zona corporal con la que toca el globo.

### 3 Actividades de vuelta a la calma

- **Pobre gatito.** Se sientan todos en círculo, menos uno, quien será el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre y se pasea por delante de los estudiantes que están en el círculo. El gatito se acercará a cada niño, quien le pasará la mano por la cabeza y deberá decir tres veces y sin reírse: «Pobre gatito». Si se ríe, pasa a ser gatito (el resto puede reírse, menos cuando sea su turno). Materiales: ninguno.
- **La orquesta.** Toda la clase forma un gran círculo. Un estudiante sale del lugar de trabajo, este será el detective. El docente nombra a un director de orquesta. A la señal del docente, el detective entra e intenta localizar al director de esa orquesta. Los estudiantes en el círculo están repitiendo los ruidos y ritmos que marca el director (palmadas, pateos, ruidos de boca, gestos rítmicos, golpes en el suelo, etc.), lo que hace que aquello se convierta en una orquesta loca. El detective tendrá dos intentos para localizar al director. Materiales: ninguno.
- **El fantasma.** Con música de fondo, los estudiantes se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se tumban en el suelo y deben imitar el estar dormidos con los ojos cerrando. En ese momento, el docente tapará con una sábana o tela a un participante y después preguntará: «¿Quién es el fantasma?». El resto de estudiantes se levantan e intentan adivinar qué compañero es «el fantasma». Materiales: una sábana.
- **Pelota caliente.** Los estudiantes se ubican sentados, formando un gran círculo. El alumno que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar. Instantes después, se la pasa rodando. Quien la recibe rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo. Materiales: una pelota.
- **La gallinita ciega.** Colocados en círculo, todos los estudiantes se toman de las manos, menos el estudiante que será la «gallinita ciega», que se encontrará en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí mismo se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Materiales: un pañuelo.
- **Amuleto por detrás.** Se colocan todos los estudiantes en círculo, excepto quien se queda con el amuleto (puede ser una pañoleta, cono u otro objeto). El alumno se situará detrás del círculo y colocará el amuleto detrás de cualquiera que esté en la circunferencia, mientras todos cantan una canción con los ojos cerrados. Cuando la canción acaba, abren los ojos y tantean su espacio por detrás para verificar si está allí el amuleto. El que lo tiene se levanta para intentar atrapar al que ha dejado el objeto y este tratará de ocupar el sitio que ha quedado libre. Materiales: un objeto que sea el amuleto.
- **Bolsa mágica de animales.** De uno en uno, los estudiantes van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal, el cual tendrán que representar con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen. Materiales: tarjetas de animales.
- **Telegrama.** Todos los estudiantes estarán sentados en círculo, menos uno que se quedará en el centro para vigilar el pase del telegrama. Un estudiante al azar comienza diciendo: «Envío un telegrama a... ¡Pe-pito!». Quienes están en el círculo tratarán de pasar el mensaje dándose apretones de manos. El vigilante observa las manos y si aprecia por dónde se está enviando el telegrama, cambia los roles; de lo contrario, continúa en el centro. Materiales: ninguno.
- **El teléfono inventor.** Se colocarán sentados formando un círculo. El estudiante que inicia el juego se le dirá un mensaje al oído (para que nadie escuche); él tendrá que repetir el mensaje, siempre al oído, al compañero que está a su lado y lograr que los demás no escuchen. La dinámica continúa hasta que el mensaje ha sido dicho en el oído del último estudiante, quien deberá decir el mensaje en voz alta.
- **El aposento.** Ubicar a los estudiantes en círculo, sentados en una silla; se debe colocar una silla de más, que estará libre. El que la tenga a su derecha comienza diciendo: «El sitio de mi derecha está libre, quiero que se siente... Rosita». Rosita corre y se sienta en la silla libre. Quien queda a la izquierda de donde estaba sentada Rosita, continúa el juego. Materiales: sillas o aros.

- **Pollito inglés.** Uno de los participantes se coloca de cara a una pared y dice: «1, 2, 3... pollito inglés» e inmediatamente gira de prisa la vista hacia sus compañeros. Sus compañeros situados en la línea de salida avanzan hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que está de cara a la pared los ve, deben retroceder al inicio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared. Materiales: ninguno.
- **La pinza.** Al son de una canción lenta, los estudiantes imitan a quien lleve puesta la pinza. Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero. Materiales: una pinza para tender ropa y música.
- **Al medio a bailar.** Al son de la música, en medio del círculo, un estudiante bailará al ritmo que marque la canción. El resto de sus compañeros lo imitarán. El reemplazo será quien no imite el baile. Materiales: la música y el medio para reproducirla.
- **La mano roja.** Colocados en círculo y con música de baile, los participantes se van pasando una mano de madera o plastificada para marcar un ritmo y una acción (por ejemplo: golpes en el pecho, subirla y bajarla, etc.); el resto lo imita. Pasado un tiempo, se pasa la mano al que esté al lado. Materiales: Una mano de madera.
- **Chu chu ua.** Representar la canción «Chu chu ua». Materiales: ninguno.
- **El limbo.** Dos participantes sujetan una cuerda por los extremos, a la altura de un metro. El resto pasa por debajo de esta al ritmo de la música. Se va aumentando la dificultad de forma progresiva, bajando la altura de la cuerda 10 cm por vez, hasta llegar a una altura de 50 cm. Materiales: una cuerda y música.
- **La silla.** Se forma un círculo con tantas sillas como número de estudiantes haya, menos una. Todos girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción hasta que de improviso se corte la música, entonces deberán buscar asiento en una de las sillas. Quien no logre sentarse se retirará del juego, y se sacará una silla. Así sucesivamente hasta llegar a los dos finalistas que disputarán la única silla; ganará el que logre sentarse. Materiales: tantas sillas como número de estudiantes haya, menos una.
- **¡Qué risa, pero hagamos un serio!** Por parejas, sentados uno enfrente de otro, los participantes intentan mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe. Materiales: ninguno.
- **Masajes.** En pares, con ayuda de pelotas de tenis, se darán masajes por el cuerpo. Materiales: pelotas.
- **Adivina la letra.** En pares, uno se tumba boca abajo. Su compañero le dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada. Materiales: ninguno.
- **Lío lío.** Esta actividad de vuelta a la calma se juega estando todos sentados en fila. Uno se la queda (debe quedarse con los ojos vendados y de espaldas al resto de sus compañeros). El docente (u otro compañero) llama a uno de la fila. Éste en total silencio se debe acercar al compañero que tiene de espaldas. Una vez allí debe cambiar la voz y decirle algo y volver de nuevo a su sitio con mucha suavidad. Una vez sentado todos los niños en fila cantan: "lío-lío quién ha sido". Y el que tenía los ojos vendados tiene que intentar adivinar quién ha sido. Si lo consigue, se cambia de rol. Y si no el docente dará una o dos oportunidades más para luego cambiar por otro estudiante. Llevar los aros hasta el infinito y más allá. En este ejercicio de vuelta a la calma, el grupo clase forma una fila. Se dan todos los manos. Y no se pueden soltar. Se trata de transportar un aro desde un punto A a otro B sin que toque el suelo. Para ello, el de un extremo tiene que coger un aro e ir pasándoselo al siguiente metiendo sus piernas y su cabeza entre el aro. Aquí se puede jugar con el tamaño del aro, a más pequeño mayor dificultad de transportarlo hasta la otra punta. (También se puede hacer este juego en círculo y compitiendo un equipo contra otro).
- **Stop.** En este juego debe estar los estudiantes en círculo y uno en el centro. El que está en el medio dará palmas, y los que se encuentran a su alrededor se irán pasando la pelota. Lo harán al ritmo que este



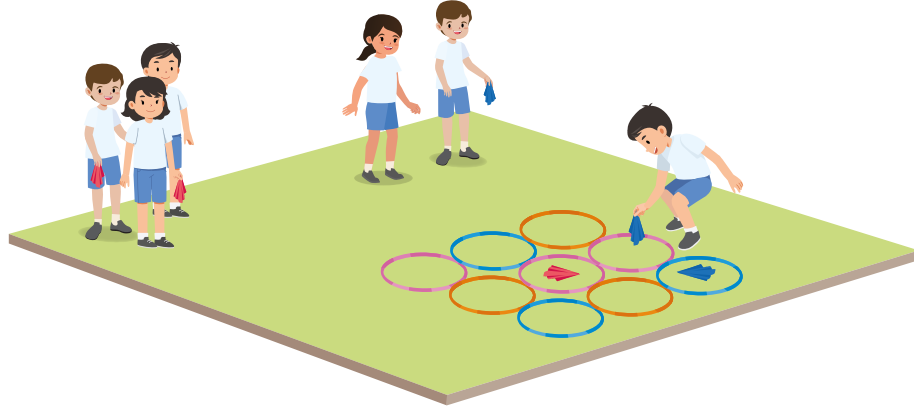
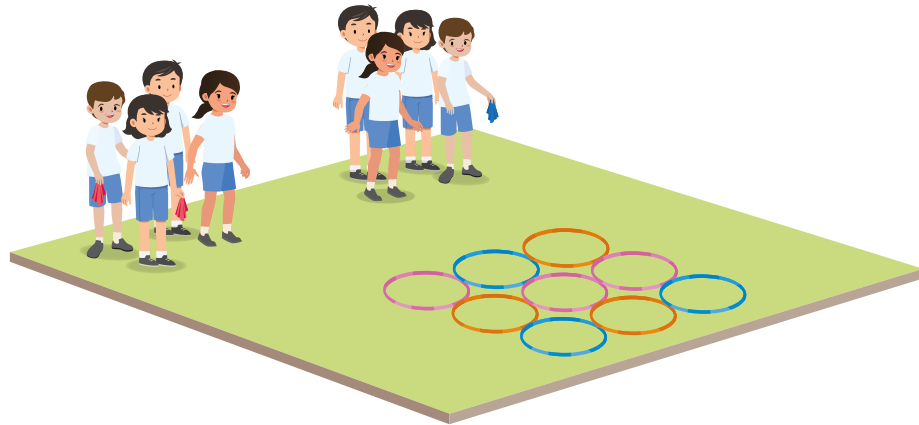
marcando el que se la queda. Cuando deje de dar palmas, el que tenga el balón en ese momento será el siguiente en ponerse en el medio.

- **Adivina la letra.** Por parejas, uno estará de espalda al su compañero, el otro le dibujará una letra en la espalda, con un dedo o lápiz imaginario. El que está de espaldas tiene que adivinar la letra marcada.
- **Formar palabras con el cuerpo.** Se divide el grupo en equipos según la cantidad de alumnos, cada grupo formara una palabra utilizando sus cuerpos, cada estudiante representara una letra.
- **Los mosquitos.** Todos los estudiantes andan dispersos por la zona como simulando volar como los mosquitos, el docente dirá "como me pica la articulación ..." puede mencionar cualquier articulación y los estudiantes deberán tocarse esa articulación mencionada, también el docente puede decir "me pica el hueso o el musculo..." Esto para variar el juego.
- **Pasa la máscara.** Uno estudiante comienza el juego realizando una mueca con la cara. Hace como si se quita una "máscara" y la lanza a un compañero, para que éste imite el gesto. Este compañero inventa un nuevo gesto y se la pasa a otro compañero.

## 4 Información de soporte

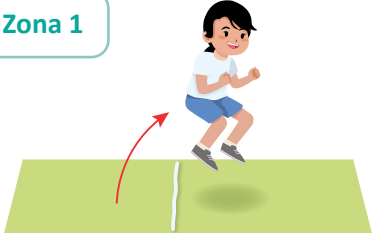
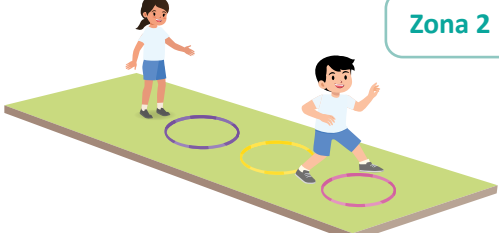
### Unidad 1

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 1 Sesión 1	<p>Juego “tres rayas”</p> <p>Este juego consiste en realizar el juego de carreras de relevos. Dos grupos. Como es conocido como el X-0 deben dibujar un tablero con nueve aros o puede ser dibujado con una tiza en el piso, los dos equipos tendrán tres pañoletas, cada equipo de diferente color, a la señal deberán correr y colocar la pañoleta dentro de cualquier aro, hasta formar un gane como se gana en el X-0</p>



Vínculo	
Lección 5 Sesión 15	<p style="text-align: center;">Canción «Manteca de iguana»</p> <p style="text-align: center;">¡Ay esta cabeza que no me da!            La tengo tiesa como un compás,            como un compás, como un compás,            como un compás, como un compás.</p> <p style="text-align: center;">Manteca de iguana le vamos a echar            para moverla de aquí para allá,            de aquí para allá ,de aquí para allá.            de aquí para allá ,de aquí para allá.</p> <p style="text-align: center;">¡Ay estos hombros que no me dan!            Los tengo tiesos como un compás,            como un compás, como un compás,            como un compás ,como un compás.</p> <p style="text-align: center;">Manteca de iguana le vamos a echar            para moverlos de aquí para allá,            de aquí para allá, de aquí para allá.            de aquí para allá, de aquí para allá.</p> <p style="text-align: center;">¡Ay estos brazos que no me dan!            Los tengo tiesos como un compás,            como un compás, como un compás            como un compás, como un compás.</p> <p style="text-align: center;">Manteca de iguana les vamos a hechar            para moverlos de aquí para allá,            de aquí para allá, de aquí para allá.            de aquí para allá, de aquí para allá.</p>

## Unidad 2

Vínculo	
Lección 3 Sesión 10	Se trabajará en las siguientes zonas: zona 1, salto sobre una cuerda en el piso; zona 2, salto abriendo y cerrando los pies sobre aros; zona 3, saltos con un solo pie en las huellas de colores; y zona 4, saltos de distancias. Divida al grupo en cuatro equipos, los cuales tendrán que pasar por las cuatro zonas designadas para los ejercicios.
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Zona 1</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Zona 2</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Zona 3</b></p>  </div> </div>	

Vínculo



Lección 4  
Sesión 12

Se trabajará en las siguientes zonas: zona 1, con dos pelotas pequeñas (una en cada mano), los estudiantes harán círculos grandes con los brazos, uno hacia delante y el otro hacia atrás; en la zona 2, con un aro en la cintura, deberán moverlo circularmente y hacer círculos grandes con los brazos; en la zona 3, sentados en el piso, moverán ambos pies en círculos de izquierda a derecha y en sentido contrario; en la zona 4, con una mano, lanzarán y cacharán una pelota pequeña y con la otra mano rebotarán una bola sin desplazarse.

Zona 1

Zona 2

Zona 3

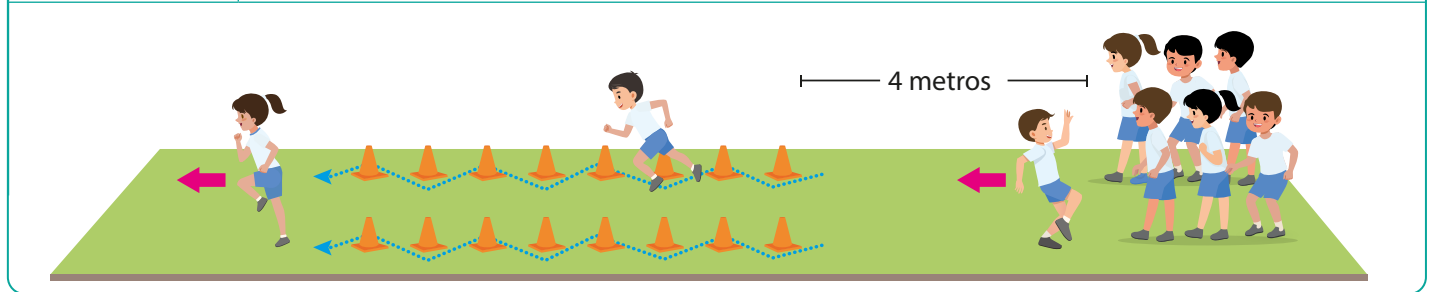
Zona 4

Lección 5  
Sesión 17

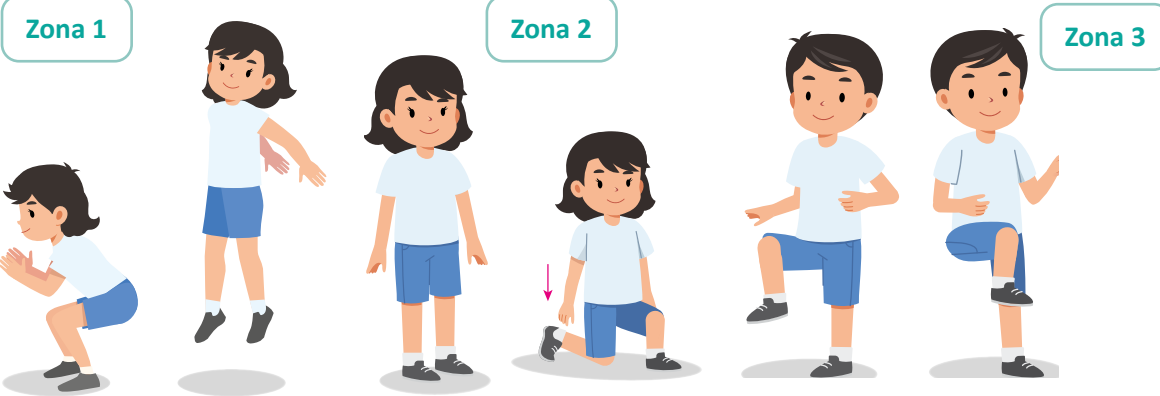

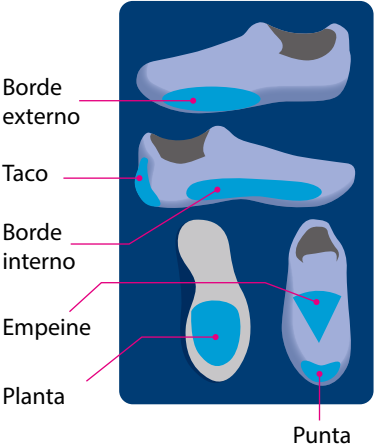
Divida al grupo en dos columnas, cada estudiante realizará el siguiente recorrido:

- Desde el punto de partida hasta unos 4 metros adelante, deberán desplazarse hacia atrás.
- En el segundo tramo encontrará 8 conos en línea, para desplazarse lateralmente entre ellos.
- En el último tramo, se desplazarán como caballito trotón.

Indíqueles que al realizar todo el recorrido deben regresar corriendo a formarse atrás de la columna.



## Unidad 3

Vínculo	
<p>Lección 1 Sesión 1</p>	<p>Trabajo de fuerza para piernas: 1. Saltos altos y flexiones de piernas; 2. Zancadas (pasos largos); 3. Saltos con elevación de rodillas. Para llevar a cabo los ejercicios, divida al grupo en tres equipos y asigne a cada uno un ejercicio; luego deben rotar para que todos completen los tres ejercicios.</p> 
<p>Lección 1 Sesión 2</p>	<p>Trabajo de fuerza de brazos y piernas: 1. Frente al compañero, con una pierna delante y otra detrás, los estudiantes hacen flexiones y se toman de la mano contraria; 2. En posición de plancha, uno frente al otro, se dan la mano (derecha e izquierda); 3. Uno se mantiene en posición de pechada y el otro da saltitos entre las piernas de este.</p> 
<p>Lección 5 Sesión 12</p>	<p>Partes del pie con las que se le puede pegar a la pelota de fútbol: borde interno, borde externo, taco o talón, empeine, punta del pie.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL PIE</b></p> 

## 5 Evaluación

### Lineamientos de evaluación

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

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

### Tipos de evaluación

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

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

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

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

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

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

## Evaluación en Desarrollo Corporal

**Evaluación por competencias.** Requiere la combinación de instrumentos que den cuenta de aspectos cognitivos (saber), aspectos técnicos (saber hacer) y aspectos metacognitivos (saber por qué lo hace). (Foster, C. 2001).

**Evaluar por competencias implica diseñar instrumentos para que el alumno demuestre con evidencias que puede realizar las tareas de la competencia.** Se deben considerar todos los dominios involucrados en la competencia: conocimiento, desempeño y actitud.

**Evidencias.** Actuaciones o construcciones de los estudiantes en relación con las competencias previstas en la planeación que permitirán discernir el alcance de tal o cual competencia o su nivel de desarrollo y los caminos para su mejora.

- Por conocimiento: un saber declarativo o, de hecho.
- Por producto: se centra en un resultado tangible.
- Por desempeño: actuación propiamente dicha.
- Por actitud: se generan a partir de comportamientos que puedan ser visibles en el proceso.

### Instrumentos de evaluación

**Procedimientos:** Se trata de recoger evidencias del desempeño del estudiante para formarse un juicio a partir de un estándar definido por el docente, con el fin de determinar si es competente para desempeñar una tarea.

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

#### Lista de cotejo

Técnica de observación que permite a los docentes identificar un comportamiento con respecto a los contenidos, las habilidades y las 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, respondiendo a la pregunta ¿Lo tengo o no lo tengo?

#### Ejemplo de lista de cotejo

Criterios	Sí	No
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.		
Amplía su base de sustentación al recepcionar objetos con las manos, desplazándose lateralmente hacia la izquierda y hacia la derecha.		
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y piernas al ejecutar saltos hacia delante, bajando efectivamente el centro de gravedad.		
Participa de forma activa e integradora en las actividades grupales.		

## Escala de rango o categorías

Grupo de características que se deben juzgar mediante un tipo de escala para determinar el grado en el cual está presente dicha característica. A diferencia de la lista de cotejo, aquí no solo interesa conocer la presencia o ausencia de estos aspectos, sino el grado en que estos se dan. Tienen que ser como mínimo tres posibilidades en orden jerárquico (porque si son menos, es una lista de cotejo), por ejemplo:

- Categoría cuantitativa: *mucho, poco, nada*.
- Categoría de frecuencia: *siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca*.
- Categoría cualitativa: *excelente, muy bueno, bueno, regular, suficiente, insuficiente, deficiente*.

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

### Ejemplo de escala de valoraciones

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

Criterios para observar	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Estimación
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.					
Amplía su base de sustentación al saltar con ambas piernas.					
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y sus piernas al ejecutar saltos hacia delante, bajando efectivamente el centro de gravedad.					
Participa de forma activa e integradora en las actividades grupales.					
Total					
Observaciones					

### Rúbrica

Este instrumento es un intento de delinear criterios de evaluación consistentes. Es utilizado para evaluar criterios complejos y subjetivos, además de proveer un marco de autoevaluación, reflexión y revisión por pares. Es un sistema de valoración integral que establece matrices de criterios, rangos, requisitos y escalas para apoyar el proceso de valoración.

Permite compartir con el estudiante la responsabilidad de su aprendizaje y de su calificación porque conjuntamente se deciden los rangos y los requisitos. Los rangos deben evitar la implicación de «bueno» o «malo».

Cada uno de los rangos debe definirse. Por ejemplo:

- **Lo realiza con apoyo.** El estudiante que ha entendido poco sobre la lección muestra poca preparación, sus conclusiones y su organización son deficientes y la información que maneja es incorrecta.
- **Lo realiza con dificultad.** Empieza a entender los conceptos; tiene la idea principal, pero la presenta en forma general, con pocos detalles y algunos errores en la información.
- **Lo realiza sin dificultad.** Señala un claro entendimiento conceptual de la lección y sus reportes son lógicos, organizados, con pocos errores.
- **Lo realiza eficientemente.** Su trabajo es distinguido, maneja detalles precisos, consistentes y a profundidad, y la presentación tiene pocos errores.

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

### Ejemplo de rubrica

	Lo realiza con apoyo	Lo realiza con dificultad	Lo realiza sin dificultad	Lo realiza eficientemente
Controla su equilibrio corporal al ejecutar saltos con pies juntos en zigzag.	No muestra fluidez en las acciones. Poca capacidad de adaptación aun en condiciones facilitadas.	Ejecuta con cierta fluidez y adaptación solo en condiciones facilitadas y conocidas.	Ejecuta con fluidez y capacidad adaptativa en situaciones que le son conocidas o familiares.	Muestra fluidez y capacidad adaptativa a diversas situaciones conocidas y no conocidas.
Amplía su base de sustentación al recibir objetos con las manos, desplazándose lateralmente hacia la izquierda y hacia la derecha.	No modifica su base de sustentación ni su centro de gravedad aun en situaciones facilitadas o conocidas.	Muestra poca modificación en la base de sustentación y centro de gravedad únicamente en algunas situaciones facilitadas y conocidas.	Muestra modificación efectiva de su base de sustentación y centro de gravedad solo en situaciones conocidas.	Amplia de manera óptima su base de sustentación y centro de gravedad en situaciones conocidas y no conocidas.
Se equilibra coordinando el movimiento de sus brazos y sus piernas al ejecutar saltos hacia delante, bajando efectivamente el centro de gravedad.	No adapta sus segmentos corporales para mantener el equilibrio aun en situaciones facilitadas o conocidas.	Muestra poca adaptación de sus segmentos corporales para mantener el equilibrio únicamente en situaciones facilitadas y conocidas.	Muestra adaptación de sus segmentos corporales para mantener el equilibrio únicamente en situaciones conocidas.	Adapta de manera óptima sus segmentos corporales para mantener el equilibrio en acciones conocidas y no conocidas.
Participa de forma activa e integradora en las actividades grupales.	No se integra en las actividades grupales. Con frecuencia presenta apatía y poca motivación.	Se integra y participa únicamente en las actividades grupales que le son de mayor interés.	Se integra de forma efectiva en las actividades grupales mostrando cierta motivación.	Se integra activa y efectivamente en las actividades grupales mostrando motivación e interés.

## Glosario

- **Acondicionamiento previo:** Conjunto de actividades o ejercicios previos a grandes esfuerzos que el individuo realiza para desperezar su organismo y garantizar su eficaz funcionamiento durante el esfuerzo principal.
- **Aerodinámica:** Ciencia que estudia el movimiento del aire y su interacción con aquellos objetos que se mueven y que generan, con su desplazamiento, que el aire del ambiente entre en circulación. La aerodinámica es parte de la mecánica y de la dinámica; ambas ciencias estudian diferentes fenómenos físicos relacionados principalmente con el movimiento de diversos objetos.
- **Agilidad:** Capacidad para responder a una nueva situación con movimientos rápidos y cambiar con rapidez de un movimiento que requiere una coordinación precisa a otro.
- **Arco reflejo:** Capacidad del organismo de responder a los distintos estímulos con la obligada participación del sistema nervioso. El arco reflejo está constituido por un receptor, una vía sensitiva (aférente o centrípeta), un centro integrador (médula espinal, cerebro), una vía motora (eferente o centrífuga) y un órgano efector.
- **Articulación:** Punto de contacto entre dos o más huesos, entre un hueso y un cartílago, o entre un tejido óseo y los dientes. Su función es la de facilitar los movimientos mecánicos del cuerpo.
- **Bilateralidad:** Capacidad de poder hacer cosas con ambos lados del cuerpo, por ejemplo, patear un balón con la pierna izquierda con la misma facilidad que la derecha.
- **Capacidad física:** Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva; por ello, para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.
- **Cintura escapular:** Es el segmento proximal del miembro superior. Se extiende desde la base del cuello hasta el borde inferior del músculo pectoral mayor.
- **Circunducción:** Movimiento combinado que permite a una articulación moverse en forma circular, en el que un segmento describe una circunferencia teniendo como base de apoyo un extremo de él.
- **Coordinación:** Capacidad física que tienen los individuos para sincronizar los movimientos del cuerpo. Es una cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía. Es armonizar todos los movimientos corporales con las diferentes acciones que se realizarán.
- **Condición física:** Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.
- **Concepto corporal:** Reconocer, identificar y nombrar las diferentes partes del propio cuerpo.
- **Cuadrupedia:** Posición anatómica que consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90°) apoyadas sobre el suelo. Es la posición que coloquialmente conocemos como «a cuatro patas».
- **Cuclillas:** Palabra que se utiliza en la locución adverbial «en cuclillas», que se refiere a colocarse en una posición con las piernas completamente flexionadas, como si se estuviera sentado en el suelo, pero sin apoyarse en él, sino en los talones.
- **Desequilibrio corporal:** Pérdida de la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida debido a la

ausencia de movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, ya sea quieto en una posición o en desplazamiento.

- **Disociación motriz:** Hace referencia a la capacidad que adquiere el niño de controlar y coordinar por separado cada segmento motor sin que se involucren otros segmentos que no están implicados en la práctica de la actividad. Por ejemplo: el niño puede colorear solo con su mano, sin involucrar otras partes de su cuerpo como el pie, la cabeza, entre otras.
- **Equilibrio corporal:** Habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).
- **Equilibrio dinámico:** Habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable mientras se realizan acciones que incluyen el desplazamiento o movimiento. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí, las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).
- **Equilibrio estático:** Es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
- **Esquema corporal:** Toma de conciencia global sobre el propio cuerpo; permite el uso de determinadas partes de él conservando su unidad. También, permite la relación del niño con el ambiente y con el espacio.
- **Estructuración especial:** Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los que son fruto de la imaginación.
- **Relaciones de tipo tridimensionales:** Permiten que el niño adquiera noción de volumen.
- **Expresión corporal:** Forma más antigua de comunicación entre las personas; expresa sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. Nos permite estar en contacto con el medio y con los demás. Para mejorar la expresión corporal es importante tener en cuenta las siguientes pautas: orientación corporal, postura, apariencia, distancia personal, gestos, expresión facial, mirada.
- **Expresión gestual:** Son los movimientos del rostro. No tienen nada que ver con las muecas ni con la deformación natural del gesto, que está totalmente prohibido en la oratoria. Por regla general, el rostro del orador debe acompañar cada una de sus palabras, sin gesticulaciones ni visajes exagerados propios de la pantomima.
- **Estiramiento corporal:** Hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos que prepararán los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo.
- **Eslalon:** Zigzaguear entre diferentes obstáculos. La palabra proviene del término noruego slalom.
- **Flexibilidad:** Capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación. Es de carácter involutivo, ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.
- **Flexión-extensión corporal:** La flexión es consecuencia de la contracción de uno o más músculos flexores, por ejemplo, el bíceps braquial contraído aproxima el antebrazo al hombro. El movimiento opuesto a la flexión es la extensión, la cual se produce gracias a la acción de los músculos extensores, que actúan como antagonistas de los músculos flexores durante la flexión. Por ello, al contraerse el bíceps braquial, se extiende el tríceps braquial, y viceversa.
- **Fuerza:** La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

- **Fuerza explosiva:** También conocida como pliometría o potencia. Se define como la mayor fuerza que actúa en el menor tiempo posible ( $\text{Fuerza} + \text{Velocidad} = \text{Potencia}$ ). Un ejemplo de ello es levantar un peso máximo de un solo impulso y colocarlo en algún lugar, de una sola vez.
- **Fuerza de resistencia:** Capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante un determinado periodo o entrenamiento. Se clasifica como fuerza anisométrica, ya que el músculo tiene movimiento al vencer la resistencia. Por ejemplo, levantar varias veces un peso considerable, necesitando resistencia para ello.
- **Frecuencia cardíaca:** Número de veces que el corazón late por minuto. La frecuencia cardíaca normal de un adulto en reposo es entre 60 y 100 latidos por minuto. Algunos atletas expertos pueden experimentar un descenso de su frecuencia cardíaca en reposo, siendo esta inferior a 60 latidos por minuto.
- **Habilidades físicas básicas:** Las capacidades físicas básicas (CFB) son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la amplitud de movimiento (flexibilidad).
- **Habilidades motoras finas:** Son las capacidades de las manos, muñecas, dedos de los pies, labios y lengua para controlar objetos con pequeños movimientos.
- **Habilidades motrices gruesas:** Incluyen acciones como correr, gatear, caminar, nadar y otras actividades que involucran a los músculos más grandes.
- **Habilidades perceptivo-motrices:** Conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central; son denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices, etc. Según algunos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son tres: la corporalidad o esquema corporal, la espacialidad y la temporalidad. De la combinación de estas habilidades denominadas básicas van a surgir otras intermedias como la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación.
- **Higiene postural:** Hábitos para mantener una buena postura y evitar lesiones.
- **Juego:** Actividad recreativa que implica diversión y competición.
- **Juegos de equipo:** Juegos en los que participan dos o más personas en un mismo equipo.
- **Juegos individuales:** Juegos en los que participan dos o más personas sin formar equipos.
- **Imagen corporal:** Es la experiencia subjetiva de la percepción del propio cuerpo y se relaciona con los sentimientos hacia sí mismo. Influye en la autoestima de la persona.
- **Independencia motriz:** Capacidad que tiene el cuerpo de realizar movimientos con solo una parte de él sin que se involucren otras.
- **Kinestésico–cenestésico:** Ambos conceptos se refieren a lo mismo. La kinestesia está vinculada a cómo se percibe la posición y el equilibrio de las diversas partes del cuerpo. Son aquellas sensaciones que distintos puntos corporales se encargan de transmitir continuamente a los centros nerviosos, sean provocadas por agentes internos o externos.
- **Lateralidad:** Es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.
- **Manipular:** Capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos u objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o con cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

- **Movimientos de lubricación:** La estructura del cuerpo está conformada por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones. Todos ellos son elementos biológicos vivos, irrigados por capilares, que conforman una articulación. Por ello, como parte del acondicionamiento previo del organismo, es importante realizar movimientos articulares previos, como flexiones, extensiones o rotaciones; todos ellos de acuerdo con las posibilidades anatómicas de cada segmento corporal, para estimular la irrigación y circulación en estas zonas de movimiento tan importantes.
- **Movilidad funcional individual y global:** Capacidad que tiene el cuerpo para realizar movimientos solamente con una parte de él (individual) o con todas sus partes simultáneamente (global).
- **Músculos agonistas y antagonistas:** Estos músculos trabajan en parejas para realizar una amplia gama de movimientos y acciones. La diferencia es que trabajan en la dirección opuesta para completar una acción. El músculo agonista siempre se contrae para iniciar el movimiento, y el antagonista se estira y alarga para permitir el movimiento. Para devolver la parte del cuerpo a su posición normal, el músculo agonista que inició el movimiento original tendrá que convertirse en el antagonista para permitir que el músculo antagonista original se contraiga y vuelva a la posición normal.
- **En los brazos, los bíceps y tríceps trabajan de forma conjunta, por ejemplo:** cuando se flexionan los brazos, los bíceps funcionan como agonistas y los tríceps como antagonistas. Para extender los brazos, los roles se invierten: los bíceps se convierten en antagonistas y los tríceps en agonistas.
- **Noción de ritmo propio:** Se trata de un movimiento controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes que posee una persona.
- **Organización espacial:** Capacidad de comprender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece a partir de los 6 años a través de conceptos como entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad.
- **Orientación especial:** Capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan «relaciones topológicas»: delante-detrás, arriba-abajo, derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.
- **Oscilación:** Variación, perturbación o fluctuación en el tiempo de un medio o sistema. Si el fenómeno se repite, se habla de oscilación periódica. Oscilación, en física, química e ingeniería es el movimiento repetido de un lado a otro en torno a una posición central o posición de equilibrio. Un ejemplo en educación física es el movimiento de brazos y piernas al correr.
- **Pedipular:** Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos y objetos; implica el dominio de un elemento con los pies, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.
- **Percepción especial:** Proceso mediante el cual se perciben, reconocen e incluso se representan mentalmente una serie de relaciones espaciales que facilitarán la relación con el entorno (Le Boulch, 1990).
- **Percepción temporal:** Capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos) (Le Boulch, 1991). El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena, etc. (Conde y Viciano, 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 Bueno 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 Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Aljibe: Archidona.
- Corpas, F. y otros. (1994). *Educación Física en la Educación Primaria*. Aljibe: Archidona.
- García, M. (1987). *El juego pre deportivo en la Educación Física y el Deporte*. Pila Teleña: Madrid.
- Gutiérrez, M. (1989). *140 juegos de educación psicomotriz*. Wanceulen: Sevilla.
- Gutiérrez, M. (1991). *La educación psicomotriz y el juego*. Wanceulen: Sevilla.
- Le Boulch, J. (1976). *La educación por el movimiento en edad escolar*. Paidós: Buenos Aires.
- Lora, J. (1991). *La educación corporal*. Paidotribo: Barcelona.
- Ministerio de Educación. (2008). *Programa de estudio, primer grado, Educación Física*. El Salvador.
- Ministerio de Educación. (2008). *Programa de estudio, segundo grado, Educación Física*. El Salvador.
- Ministerio de Educación. (2008). *Programa de estudio, tercer grado, Educación Física*. El Salvador.
- Sánchez, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos: Madrid.

## Sitios web consultados

- Percepción corporal. En línea en:  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_38/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Cuerpo e imagen corporal. En línea en:  
[https://efjuancarlos.webcindario.com/articulo\\_el\\_cuerpo\\_imagen\\_percepcion%20.pdf](https://efjuancarlos.webcindario.com/articulo_el_cuerpo_imagen_percepcion%20.pdf)
- Diferencia entre caminar y correr. En línea en:  
<https://nocorrasvuela.com/diferencias-entre-correr-y-caminar/>
- Movilidad articular. En línea en:  
<https://www.naradigital.es/blog/detalle-noticias/2421/quees-la-movilidad-articular>  
<https://mundoentrenamiento.com/movilidad-articular-en-educacion-fisica/>
- Cuido de la columna vertebral. En línea en:  
<https://www.casaldots.net/salud-de-la-columna-vertebral/>
- Arco reflejo. En línea en:  
<https://psicologiaymente.com/neurociencias/arco-reflejo>
- Habilidades motrices básicas  
<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
- Tiempo de reacción Habilidad cognitiva. Neuropsicología. En línea en:  
<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/tiempo-de-respuesta>
- Percepción especial. En línea en:  
<https://www.efdeportes.com/efd146/las-bases-perceptivo-motrices-en-primaria.htm>
- El equilibrio. En línea en:  
<https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/equilibrio/>
- Coordinación neuromuscular. En línea en:  
<https://www.masmusculo.com/blog/la-adaptacion-y-coordinacion-neuromuscular/>
- Rapidez y velocidad. En línea en:  
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>
- Fuerza muscular. En línea en:  
<https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos-sobre-la-fuerza-muscular.htm>
- Percepción del ritmo. En línea en:  
<https://concepto.de/ritmo-2/#ixzz7Vkd2vL5S>
- El equilibrio. En línea en:  
<https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>





MI  
**NUEVA  
ESCUELA**  
Reforma Educativa



GOBIERNO DE  
EL SALVADOR

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

**Material en  
validación**