



GOBIERNO DE
EL SALVADOR



Desarrollo Corporal

Guía Metodológica

José Mauricio Pineda Rodríguez

Ministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgar Eliseo Alvarenga F.

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

Edgard Ernesto Ábrego Cruz

Director General de Educación

Marcela Isabel Hernández González

Directora de Educación Primaria, en funciones

Wilfredo Alexander Granados Paz

Director de Currículo y Materiales Educativos

Equipo Técnico y Autoral

David Josué Barahona Sicilia

Silvia Carolina Ramírez de Velasco

Jorge Armando Mendoza

Gestión editorial

Marlene Elizabeth Rodas Rosales

Ilustraciones

Ernesto Escobar

Diseño editorial y diagramación

Judith Samanta Romero de Ciudad Real

Patricia Damaris Rodríguez de Salmerón

Imágenes

Shutterstock

Corrección de textos

Alma Girón

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

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

ISBN en trámite

Carta a docentes

Queridos docentes:

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

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

Como Ministerio, en el marco de la reforma educativa Mi Nueva Escuela, reconocemos la importancia de la actividad física y que la formación a partir del movimiento es esencial para estimular un sano crecimiento y una óptima calidad de vida en la comunidad educativa, por lo tanto, invito a todos los docentes del sistema educativo a potenciar el Desarrollo Corporal y hábitos saludables en beneficio de cada estudiante, 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	
a. Competencias a desarrollar	12
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)	88
5. Evaluación.....	95
Glosario.....	99
Bibliografía y referencias	104

I. Presentación

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

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

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

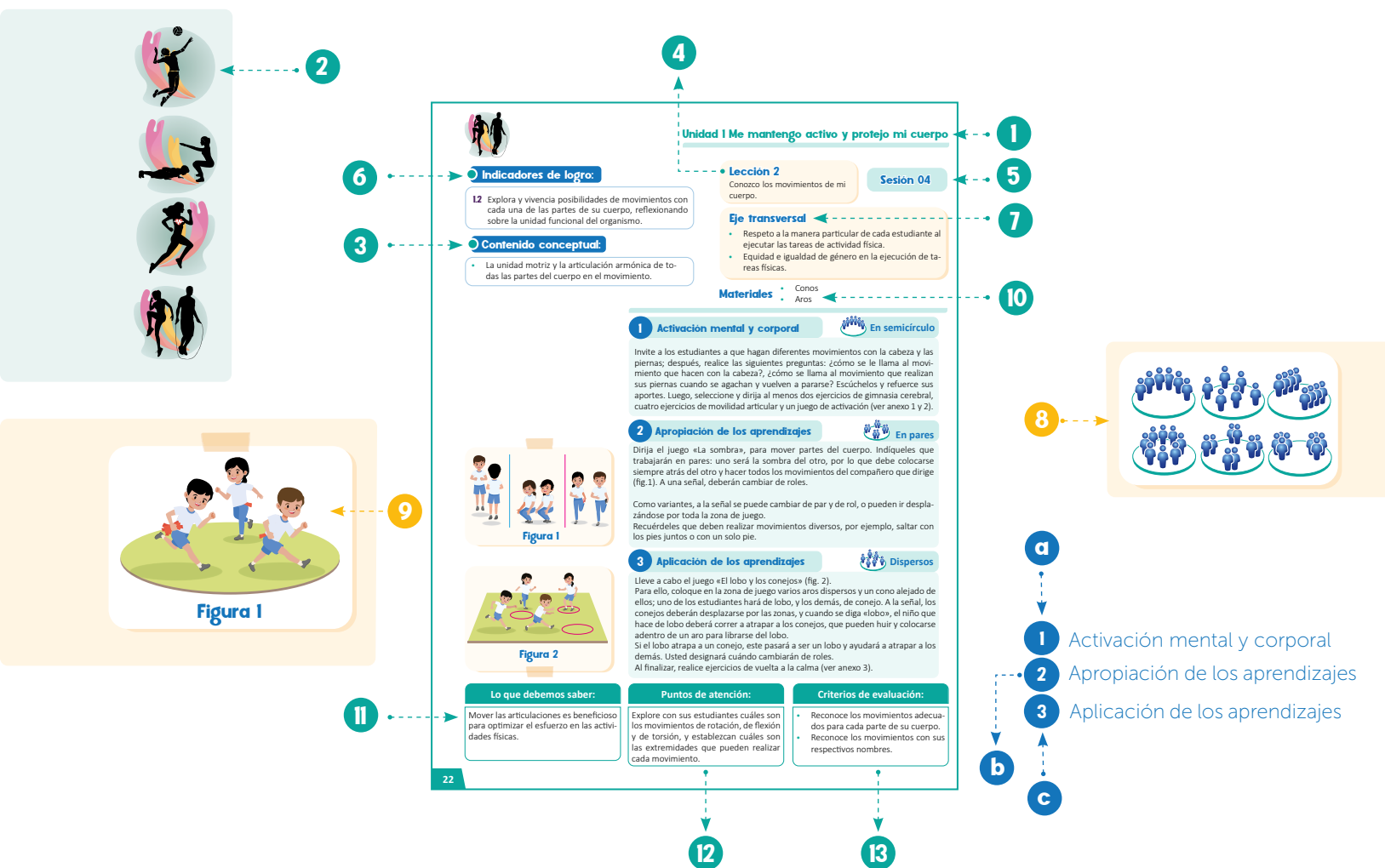
Desde un punto de vista operativo, la guía se convierte en una herramienta invaluable para los docentes especialistas y no especialistas de Desarrollo Corporal, ya que les brinda actividades didácticas orientadas a concretar la intencionalidad educativa básica en los estudiantes, mediante los contenidos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

La guía proporciona orientaciones y propuestas útiles para que los docentes planifiquen y jornalicen el año lectivo, considerando los contenidos e indicadores de logro planteados en el programa de estudio de quinto 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 quinto grado, la cantidad de sesiones en las que el docente debe desarrollar cada lección, considerando lo mencionado anteriormente en cuanto a las modificaciones, atendiendo a su jornalización.

Es importante resaltar que cada lección y sesión no necesariamente corresponde a una hora clase, puesto que será cada docente quien, de acuerdo con todo lo que se ha explicado, deberá hacer las adecuaciones que considere necesarias, siendo esto siempre en función de las necesidades del estudiantado. 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.
- 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 Desarrollo Corporal, retomados para su planificación.

Quinto grado

Unidad 1

Activo y protejo mi organismo

5 lecciones
20 sesiones
5 indicadores de logro

Unidad 2

Demuestro mi aptitud física

6 lecciones
18 sesiones
6 indicadores de logro

Unidad 3

Me comunico a través de mi cuerpo

4 lecciones
14 sesiones
4 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 propician un funcionamiento óptimo del organismo en las diferentes tareas físicas de la cotidianidad. Aquí se tomarán en cuenta los procesos energéticos y metabólicos que el organismo activa al ejecutar actividad física.

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

Ejes transversales

La inclusión de ejes transversales y elementos curriculares brinda un espacio importante en los programas de estudio porque comprende contenidos que tienen cobertura a lo largo de todo el proceso de desarrollo de los ejes temáticos y guardan una estrecha relación con las competencias que se pretende 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 y 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.



Habilidades socioemocionales y sentido de pertenencia. Este eje integra el fortalecimiento de la gestión de las emociones en el estudiante sobre la base del desarrollo de una adecuada autoestima a partir del autoconocimiento y la estructura de su autoconcepto, propiciando experiencias sobre la base del juego como una herramienta metodológica acorde con las necesidades en las diferentes edades del 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 y manifestación de la motricidad a través del gesto y el movimiento.

Fortalecimiento de procedimientos anatómico-funcionales para potenciar la efectividad del organismo. Se enfatiza en potenciar las facultades y propiedades del organismo, fundamentalmente aquellas donde es factible la flexibilidad, elasticidad y plasticidad de movimientos, así como el control y dominio de los segmentos corporales pares del organismo, como 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 tal 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 primero, segundo y tercer ciclos, ajustando las ponderaciones de los criterios que se establezcan en la planificación.

Orientaciones didáctico-metodológicas

La concreción de los aprendizajes necesita de estrategias didáctico-metodológicas que sean acordes con las realidades, necesidades e intereses del estudiantado. Estas deben ser compatibles con la naturaleza del conocimiento y experiencias o situaciones de aprendizaje que se planifiquen para construir las competencias requeridas en los perfiles de egreso, además de ser afines con los recursos y las condiciones con las que se cuenta. Asimismo, lo fundamental y básico que debe considerarse es el protagonismo que debe tener cada estudiante para que construya el conocimiento y gestione el desarrollo de capacidades y habilidades respecto a las propuestas de participación en los procesos educativos.

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

V. Orientaciones didáctico-metodológicas

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

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

Fases de la secuencia didáctica

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

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

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

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

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

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

VI. Enfoque de la asignatura de Desarrollo Corporal

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

El enfoque Psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva permite la selección, orientación y alineamiento de contenidos, actividades didácticas, metodologías y estrategias de evaluación para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, buscando construir en los 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 educandos su desarrollo biológico, psicológico y social.

Esta guía pretende orientar los contenidos no solo para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, sino también conocimientos y experiencias para enfrentar los retos que se presentan en la vida diaria. Con este enfoque y de forma lúdica, los niños irán adquiriendo los conocimientos de Desarrollo Corporal no solo para recrearse, sino para internalizar en ellos una forma permanente de cuidar su salud y reconocer procesos preventivos corporales, mentales y sociales.

a. Competencias a desarrollar

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

- 1. Articular con armonía las habilidades perceptivo-motrices necesarias en la relación con el entorno:**
Está referida al desarrollo sensorio-perceptivo para tener consciencia del cuerpo-organismo e implica la intervención de los sentidos y de las respectivas prácticas corporales que llevan a los educandos a abrirse a los estímulos que proceden de sí mismo como del entorno, estructurando una respuesta motora acorde a las necesidades.
- 2. Manifestar fortaleza y habilidad en la aptitud física, al ejecutar diversas acciones físicas:**
Se refiere al desarrollo de las habilidades físicas básicas que el estudiantado tiene disposición anatómica y fisiológicas en su desarrollo para fortalecerlas y coadyuvar a un desarrollo armonioso e integral, favoreciendo a la vez a una salud preventiva favorables para la calidad de vida.

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

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

4. **Manifiestar 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 quinto 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 (enero - abril)	Unidad 1	Activo y protejo mi organismo	5 lecciones 20 sesiones
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: El valor de mi cuerpo Sesiones 1 y 2	Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal: <ul style="list-style-type: none"> Físicos (anatómicos). Fisiológicos (funcionales). Psicológicos (socioemocionales). 	Integración a actividades físico-lúdicas donde se manifiesten habilidades y destrezas físicas. Representación de su imagen corporal y comparación de su representación con su imagen corporal en años anteriores.	1.1 Describe y demuestra los cambios que ha experimentado en su imagen corporal, a partir de los resultados de pruebas de la aptitud física.
Lección 2: Mi cuerpo, un sistema integral Sesiones 3, 4, 5, 6, 7 y 8	El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo.	Experimentación de acciones como correr y saltar con los brazos cruzados al frente, lanzar pelotas sin mover los pies ni girar el tronco, y caminar con los ojos vendados.	1.2 Argumenta con ejemplos el funcionamiento de su cuerpo-organismo como unidad funcional compuesto por diferentes segmentos complementarios.
Lección 3: Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo Sesiones 9, 10, 11, 12, 13 y 14	La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada. Procesos de digestión de los alimentos con participación de la sangre. La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física. Adopción de posturas saludables permanentemente.	Ejecución de rutinas para activar mente y cuerpo, estimulando hemisferios cerebrales, músculos, articulaciones y aumentando pulsaciones antes de la actividad física. Verificación del no consumo de alimentos en cantidad considerable y de difícil digestión. Espera de una hora y media antes de realizar actividad física de media y alta intensidad. Portación de un depósito con agua y consumo oportuno en las prácticas.	1.3 Aplica medidas de prevención de daños al organismo, antes, durante y después de realizar actividad física.
Lección 4: Mi corazón y el ejercicio Sesiones 15, 16 y 17	La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico. Incremento de la frecuencia cardíaca. Incremento del flujo sanguíneo.	Aplicación del procedimiento para medir la frecuencia cardíaca. Registro de las pulsaciones por minuto, antes y después de realizar una carrera continua entre 8 a 20 minutos. Análisis sobre la diferencia entre la frecuencia cardíaca de antes y después de realizar un esfuerzo físico.	1.4 Explica las causas del incremento de la frecuencia cardíaca al ejecutar actividad física y su impacto en el rendimiento físico.

Lección 5: Corro con eficiencia Sesiones 18, 19 y 20	Técnica de la carrera	Práctica de zancada larga y el balanceo de brazos, manteniendo el ritmo y la respiración constante en carreras de 100 a 300 metros. Práctica de zancada corta y balanceo de brazos, manteniendo el ritmo y la respiración constante en carreras de 100 a 300 metros.	1.5 Manifiesta conciencia y constancia de la técnica, al realizar carreras a un ritmo constante en distancias largas.
---	-----------------------	---	---

Segundo trimestre (mayo-julio)	Unidad 2	Demuestro mi aptitud física	6 lecciones 18 sesiones
---------------------------------------	-----------------	------------------------------------	--------------------------------

Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Me oriento en el espacio Sesiones 1 y 2	Los puntos cardinales. El uso de la brújula.	Descripción de ubicaciones utilizando la brújula en lugares abiertos.	2.1 Describe ubicaciones a partir de la lectura de los puntos cardinales en la brújula.
Lección 2: ¡Cómo se equilibra mi cuerpo! Sesiones 3, 4, 5, 6 y 7	Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.	Desplazamientos y otras acciones. Carreras de velocidad, superando obstáculos. Prácticas conduciendo balones de baloncesto y de fútbol.	2.2 Demuestra agilidad para equilibrar su cuerpo al desplazarse con velocidad en diversas situaciones.
Lección 3: Mis extremidades son habilidosas Sesiones 8, 9 y 10	La disociación motriz, importancia en el aprendizaje de habilidades complejas.	Práctica de malabarismo con dos o más implementos de diferentes texturas y formas. Realización de manipulación y pedipulación de forma simultánea e integrando otras acciones.	2.3 Manifiesta control y coordinación entre sus extremidades superiores e inferiores al combinar acciones motrices diferentes simultáneamente, utilizando implementos.
Lección 4: Soy ágil y eficiente Sesiones 11, 12 y 13	Orientación y organización espacial. Espacio próximo y espacio lejano.	Ejecución de acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios con delimitaciones: saltos con carrera, ruedas con carrera, salto largo con carrera, carrera con salto de obstáculos, carrera con evasión de obstáculos. Realización de carreras con golpe a una pelota, llegando exactamente con el pie predominante o seleccionado.	2.4 Organiza y ejecuta acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, proyectando sus acciones al espacio disponible.

Lección 5: Experimento mi fuerza Sesiones 14, 15 y 16	La fuerza de resistencia, características e importancia. Características y manifestación de la fuerza de resistencia.	Medición de la fuerza de resistencia de los músculos del abdomen, espalda, brazos y piernas. Ejecución de ejercicios para el desarrollo de fuerza de resistencia en brazos, piernas, abdomen y espalda.	2.5 Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y el tronco, tomando como referencia la capacidad inicial.
Lección 6: Interactúo con mi entorno Sesiones 17 y 18	Esquemas para realizar formaciones a partir de la dispersión.	Desplazamientos con formaciones lineales y grupales. Exploración de movimientos y formas de desplazamientos con ritmo.	2.6 Coordina desplazamientos con acciones motrices rítmicas, formando filas, columnas y círculos, en el espacio lejano.

Tercer trimestre (agosto- octubre)	Unidad 3	Me comunico a través de mi cuerpo	4 lecciones 14 sesiones
---	-----------------	--	--------------------------------

Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Mis habilidades con el balón Sesiones 1, 2, 3 y 4	Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia.	Aplicación de la técnica para amortiguar el impacto de pelotas de diferente tamaño en la recepción. Práctica del ajuste de la técnica en la recepción y lanzamiento de pelotas y balones, de acuerdo con el tamaño, la distancia y el deporte.	3.1 Cacha y lanza con precisión pelotas de diferente tamaño y peso a distancias cortas y largas, utilizando la respectiva técnica.
Lección 2: Juego de las alturas Sesiones 5, 6, 7 y 8	Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto. Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto.	Rebote a diferentes alturas y velocidades. Combinación de rebotes lentos y rápidos. Desplazamientos rebotando el balón y superando obstáculos, con cambios de dirección, combinando rebotes lentos, rápidos y de alta y media altura.	3.2 Controla la conducción, pase y recepción del balón de baloncesto al desplazarse con cambios de dirección, altura de rebote y ritmo.
Lección 3: Ritmo de gol Sesiones 9, 10, 11 y 12	Superficies del pie para conducir el balón de fútbol. Técnica de recepción, control y pase del balón de fútbol.	Práctica de la técnica para tocar el balón con el empeine y con los bordes interno y externo alternando los pies. Estimación de la fuerza que se ejerce desde la pierna hasta el pie para tocar la pelota o balón.	3.3 Recepciona, controla, pasa o tira el balón de fútbol con precisión, utilizando las superficies y bordes corporales más idóneos.
Lección 4: Mi cuerpo se comunica Sesiones 13 y 14	Recursos de lenguaje no verbal: gestualidad, expresiones faciales, postura corporal, apariencia física, paralenguaje, háptica y proxémica.	Representación de relatos de hechos ocurridos y conocidos en la comunidad, utilizando los tipos de lenguaje no verbal.	3.4 Explora y demuestra formas creativas de relatar hechos o acontecimientos de la comunidad, utilizando diferentes tipos de lenguaje no verbal.

UNIDAD 1

Activo y protejo mi organismo

Competencia de la unidad 1

- Demostrar seguridad y aceptación de la estructura y capacidad de su cuerpo-organismo al resolver tareas físicas acordes con su condición.
- Proteger el organismo, antes, durante y después de realizar actividad física, ejecutando el protocolo de prevención e identificando riesgos, para prevenir daños al organismo.



2 Relación y desarrollo

A continuación, se hace la relación y comparación de contenidos conceptuales de los grados cuarto, quinto y sexto que guardan similitudes, y se evidencian la secuencia, la gradualidad y el alcance del logro de competencias para quienes se perfilan hacia el sexto grado.

Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
<ul style="list-style-type: none"> Relación de la percepción de la autoimagen, el autoconcepto y la ejercitación física. 	<ul style="list-style-type: none"> Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal: <ul style="list-style-type: none"> Físicos (anatómicos) Fisiológicos (funcionales) Psicológicos (socioemocionales). 	<ul style="list-style-type: none"> Factores que inciden en la percepción de la autoimagen corporal: autoestima, autoconcepto, control de la alimentación y hábitos de actividad física.
<ul style="list-style-type: none"> El organismo humano como una unidad indivisible. Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo. 	<ul style="list-style-type: none"> El organismo humano como una unidad indivisible Importancia de la autonomía segmentaria como parte de un todo. 	<ul style="list-style-type: none"> Hemisferios cerebrales y la predominancia en los segmentos corporales pares. La lateralidad y la bilateralidad.
<ul style="list-style-type: none"> La respiración en la ejercitación física. Cómo ocurre la sudoración y su función en el organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada. Procesos de digestión de los alimentos con participación de la sangre. La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física. Adopción de posturas saludables permanentemente. 	<ul style="list-style-type: none"> Signos fisiológicos perceptibles de la adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático: cambios en la temperatura corporal, incremento de la frecuencia cardíaca, incremento de la frecuencia respiratoria, tiempo de recuperación posterior a la ejercitación física.
<ul style="list-style-type: none"> La hidratación y su función vital en condiciones activas y sedentarias 	<ul style="list-style-type: none"> La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico. Incremento de la frecuencia cardíaca. Incremento del flujo sanguíneo. 	<ul style="list-style-type: none"> El protocolo PRICE (proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar, por su denominación en inglés) como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.
<ul style="list-style-type: none"> La técnica de la carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> La técnica de la carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> Ritmo de la carrera: frecuencia y amplitud de la zancada. La respiración en la ejercitación física.
<ul style="list-style-type: none"> Factores exógenos y endógenos que influyen en la flexibilidad corporal. 		<ul style="list-style-type: none"> Signos y síntomas de la deshidratación en condiciones cotidianas y durante y después de la actividad física. Efectos de la deshidratación en el funcionamiento, el rendimiento físico y la salud.
<ul style="list-style-type: none"> Medidas de prevención y protección de la columna vertebral: <ul style="list-style-type: none"> Al levantar y cargar objetos pesados. Durante la ejercitación física. Al realizar tareas cotidianas. En posturas de pie y sentado. 		<ul style="list-style-type: none"> Los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi.
		<ul style="list-style-type: none"> Desviaciones de la columna vertebral, características y causas.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- 1.1 Describe y demuestra los cambios que ha experimentado en su imagen corporal, a partir de los resultados de pruebas de la aptitud física.

Contenido conceptual:

- Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal:
 - Físicos (anatómicos).
 - Fisiológicos (funcionales).
 - Psicológicos (socioemocionales).

Lección 1

El valor de mi cuerpo

Sesión 01

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

- Materiales**
- Conos
 - Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes cuáles son algunos de los beneficios de practicar actividades físicas. Escúchelos y amplíe sus ideas. Coménteles que hacer ejercicios físicos debe ser un hábito de toda persona para tener mejor salud. Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

Figura 1. 2 y 3



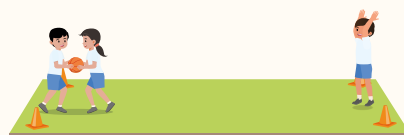
2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle el juego «Fiesta de animales», en el que se organizan dos o más grupos con igual número de participantes, colocados en columnas, y se delimita un punto de salida y uno de meta. El objetivo será desplazarse imitando animales: conejo (salto con pies juntos, fig. 1), gato (cuadrupedia sin apoyar rodillas, fig. 2) y cangrejo (cuadrupedia invertida, fig. 3). A su señal, el primero de cada fila hace el recorrido ida y vuelta para luego dar el relevo a su compañero. Reflexione con los estudiantes sobre los retos que este juego representa.

Figura 4 y 5



3 Aplicación de los aprendizajes



En pares y círculo

Organice a los estudiantes en pares y delimite un punto de salida y otro de llegada con conos o botellas plásticas. En el punto de partida, entrégueles un balón para sujetar entre ambos (fig. 4). A su señal, deben tirar del balón mientras cuentan hasta diez, luego correr al punto de llegada, realizar cinco jumpings jacks (fig. 5) y regresar corriendo al inicio. Realice la actividad con varias parejas según el espacio disponible, fomentando cooperación y máximo esfuerzo. A continuación, dirija actividades de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El ejercicio regular fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades virales y afecciones como la enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.

Puntos de atención:

Guíe a los estudiantes a experimentar y expresar las sensaciones del ejercicio en su cuerpo, ya sea verbalmente o por escrito, antes, durante y después de una sesión.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y describe los beneficios del ejercicio físico regular.
- Explica diferentes formas de ejercitar su cuerpo.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- II Describe y demuestra los cambios que ha experimentado en su imagen corporal, a partir los resultados de pruebas de la aptitud física.

Contenido conceptual:

- Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura e imagen corporal:
 - Físicos (anatómicos).
 - Fisiológicos (funcionales).
 - Psicológicos (socioemocionales).

Lección 1

El valor de mi cuerpo

Sesión 02

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

Materiales • Pelotas

Figura 1



Figura 2 y 3



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes sobre los beneficios del ejercicio, su impacto en el estado de ánimo y la frecuencia ideal de actividad física. Escuche sus respuestas, complételas y explique que el ejercicio diario mejora el cuerpo, sus funciones y eleva el bienestar.

Seleccione y dirija al menos 3 ejercicios de gimnasia cerebral, 5 ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos, en filas y en columnas

Desarrolle el juego «Mica con pelota». Un estudiante inicia como «mica» con un balón en la mano, tratando de tocar a sus compañeros sin lanzarlo. Al tocar a alguien, esa persona se une a la «mica» y ambos pueden pasarse el balón para atrapar a más, hasta que todos sean capturados (fig. 1). Como variante, agregue más pelotas y repita el juego varias veces según el tiempo y la adaptación. Al finalizar, reflexione con los estudiantes sobre los segmentos corporales usados y cómo se activó su organismo.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Organice tres o cuatro equipos de trabajo con el objetivo de crear una rutina de al menos tres ejercicios diferentes, uno por cada segmento del cuerpo: extremidades superiores, zona media y extremidades inferiores (figs. 2 y 3). Asigne un tiempo para que lo presenten por grupos y apoye a los estudiantes corrigiendo los ejercicios, si fuera necesario; además, explique qué segmento se ejercita en cada propuesta.

A continuación, dirija una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Al practicar deporte o ejercicio, el cuerpo libera hormonas como endorfinas, serotonina, dopamina y norepinefrina, que reducen la ansiedad, el estrés y la depresión, mejoran la autoestima y aumentan el bienestar.

Puntos de atención:

Fomente en el estudiantado la aceptación y el respeto por las características y posibilidades físicas diferentes de cada ser humano.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y describe los beneficios del ejercicio físico regular.
- Explica diferentes formas de ejercitar su cuerpo.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

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

Lección 2

Mi cuerpo, un sistema integral

Sesión 03

Eje transversal

- Protección del organismo.

Materiales

- Conos
- Pelotas
- Aros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte al estudiantado: ¿Qué podemos hacer con las manos y los pies? ¿Podemos usarlos juntos al mismo tiempo? Luego, mencione objetos como pelotas, bates o aros, y pida que digan acciones posibles con ellos. Con el apoyo del archivo de soporte, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Forme tres o cuatro equipos en columnas según el número de estudiantes. Delimite un punto de salida y llegada con conos o botellas plásticas, y entregue un aro a cada equipo. A la señal, el primer estudiante rueda el aro de ida y vuelta con su mano, luego lo pasa al siguiente compañero (fig. 1). Continúan así hasta que todos participen. Como variantes, pueden rodar el aro con ambas manos, pies, o usar balones de distintos tamaños y texturas.

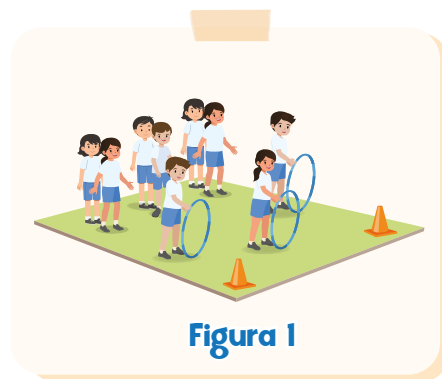


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Organice el juego de «Los diez pases»: delimite un área de 10 x 10 metros o más, según el número de jugadores, y divida al grupo en dos equipos. El objetivo es completar diez pases sin que el otro equipo robe la pelota (fig. 2). Si la pelota cae, sale del campo o es robada, cambia la posesión. Puede reducir el número de pases para adaptarlo al grupo. Luego, dirija respiraciones profundas y al menos dos estiramientos para cada parte del cuerpo (ver anexo 3).



Figura 2

Lo que debemos saber:

El cuerpo humano funciona como un todo: los órganos y sistemas están conectados para dar un gran rendimiento, de modo que si uno falla es imposible continuar.

Puntos de atención:

Procure que los estudiantes ejecuten de forma correcta los movimientos propuestos y practiquen una adecuada higiene postural y la prevención de lesiones.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente tareas con los diferentes segmentos corporales
- Explica el principio de funcionamiento del organismo como un todo.
- Respeta y promueve la igualdad de oportunidades entre sus compañeros.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- El organismo humano como una unidad indivisible.

Lección 2

Mi cuerpo, un sistema integral

Sesión 04

Eje transversal

- Protección del organismo.

- Materiales**
- Colchonetas
 - Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte al estudiantado: ¿Cuántas cosas podemos hacer con las manos? ¿Cuántas podemos hacer con los pies? ¿Podemos combinar acciones simultáneas entre manos y pies? Luego menciónelos algunos objetos (pelotas, bates, botellas, aros, llantas, etc.) y pida que digan acciones que pueden ejecutarse con esos objetos. Con el apoyo del archivo de soporte, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1).

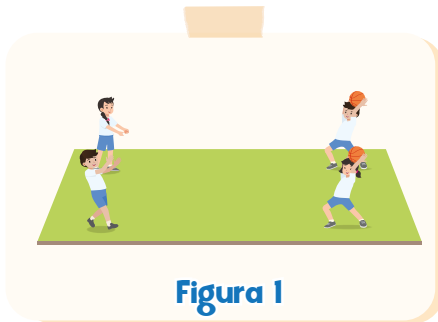


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Organice pares frente a frente, a una distancia de cinco metros. Entregue a cada equipo una pelota y pídales que intenten pasársela de forma simultánea (fig. 1). Uno deberá pasarla con pique o rebote y el otro de forma directa. El reto es coordinar las acciones para que las pelotas no se caigan. Como variantes: uno la pasa con el pie y el otro con la mano, uno la pasa con la derecha y el otro con la izquierda. Procure progresar en las variantes según el nivel de adaptación de los estudiantes.

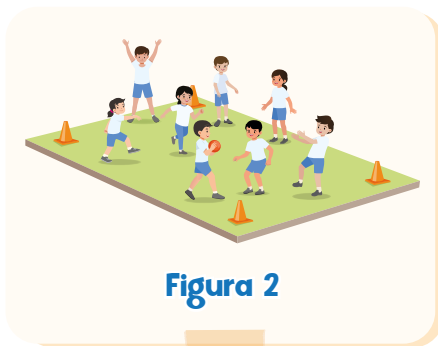


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «El mensajero»: delimite un campo de 20 x 20 metros y marque zonas de anotación en cada extremo. Forme dos equipos iguales y explique que deben llevar el balón a la zona de anotación pasando el balón sin correr con él (fig. 2). Los jugadores deben moverse y desmarcarse sin balón. Si la pelota sale, es robada, hay contacto físico o infracción, cambia de posesión. A continuación, dirija un juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Toda habilidad física involucra el organismo completo. Al correr, por ejemplo, se activan 200 músculos junto con el corazón, pulmones y sistemas circulatorio y endocrino. Esto ocurre también al lanzar, patear o caminar.

Puntos de atención:

Fomente la participación conjunta del estudiantado en las actividades propuestas, promoviendo la cooperación y la equidad sin distinción alguna.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente tareas con los diferentes segmentos corporales.
- Explica el principio de funcionamiento del organismo como un todo.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- El organismo humano como una unidad indivisible.

Lección 2

Mi cuerpo, un sistema integral

Sesión 05

Eje transversal

- Bilateralidad.

- Materiales**
- Pelotas
 - Globos o vejigas

1 Activación mental y corporal



En círculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué es la reacción? ¿Ante qué tipo de estímulos reaccionamos? Explíqueles que la reacción motriz del cuerpo es una respuesta a estímulos externos percibidos por los sentidos y que es importante desarrollar esta capacidad por medio de diferentes acciones físicas (ver anexo 4).

Con apoyo del archivo de soporte, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación.



Figura 1

2 Apropriación de los aprendizajes



Dispersos

Los estudiantes, de pie y sin desplazarse, deben tocar un globo o una vejiga inflada una sola vez y luego sentarse, hasta que todo el grupo esté sentado. Cuando ya están sentados, se van parando uno a uno para ir tocándola no más de una vez, hasta que todos estén parados (fig. 1).

El globo no debe caer al piso sino mantenerse en el aire todo el tiempo. Una sola falta provocará reiniciar el juego. Registre el mayor tiempo que se mantuvo el globo en el aire sin faltas. Este juego requiere de concentración y reacción.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Invite a jugar «El distraído». Los estudiantes se colocan en círculo con las manos atrás. Un compañero lanza la pelota mientras dice el nombre de otro, quien debe atraparla antes de que caiga. Si se equivoca o deja caer la pelota, pasa al centro (fig. 2).

Luego, realicen respiraciones controladas y estiramientos, sosteniendo cada posición al menos diez segundos (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La respuesta motriz a los estímulos sensoriales es procesada por el sistema nervioso periférico, las neuronas y sinapsis en la médula espinal y el cerebro, generando una respuesta adecuada a la tarea. La práctica frecuente mejora el tiempo y la precisión de esta respuesta.

Puntos de atención:

Realice pausas adecuadas durante las actividades, ya que la fatiga puede retrasar el tiempo de reacción o respuesta motriz.

Criterios de evaluación:

- Reconoce los factores internos y externos en la reacción motriz.
- Reacciona rápidamente ante un estímulo, ejecutando las acciones motrices con seguridad y control.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

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

Lección 2

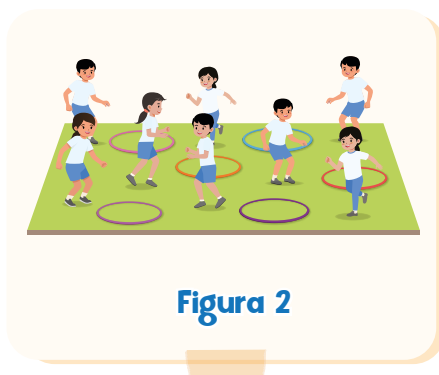
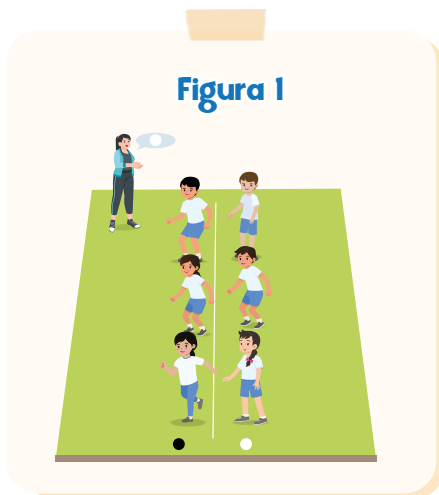
Mi cuerpo, un sistema integral

Sesión 06

Eje transversal

- Bilateralidad.

- Materiales**
- Tiza
 - Aros



1 Activación mental y corporal



En semicírculo Dispersos

Pregunte a los estudiantes: ¿Cómo mejorar la rapidez de reacción? ¿A qué señales respondemos más rápido? Explique que la reacción depende de los sentidos; por ejemplo, respondemos más rápido a los sonidos que a las señales visuales, debido a cómo procesamos la información. Para mejorar esta habilidad, es necesario ejercitar los sentidos y el cuerpo. Realice al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Realice la actividad «Blancos y negros». Divida a los estudiantes en dos equipos, uno a cada lado de una línea. Cuando se mencione «negros», el equipo negro persigue a los blancos, y viceversa (fig. 1). Gana el equipo que capture a todos los del otro. Repita la actividad y al final, determine qué equipo logró más capturas.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «Aterrizar». Coloque aros dispersos por todo el campo de juego. Los estudiantes irán trotando por todo el espacio de práctica libremente sin tocar los aros (fig. 2). A la señal establecida, cada estudiante deberá colocarse dentro de un aro. Variante: indicar qué parte del cuerpo deben colocar en el aro; por ejemplo, mano derecha, pie izquierdo. Para terminar la sesión, dirija una de las actividades sugeridas para volver a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Ejercitar la velocidad de reacción tonifica músculos, fortalece el corazón, mejora la circulación, aumenta la capacidad pulmonar, incrementa la resistencia y reduce el estrés, promoviendo un equilibrio mental.

Puntos de atención:

La capacidad de reaccionar de forma rápida y eficiente puede variar de un estudiante a otro debido a factores como su condición física y los estímulos y experiencias previas en este tipo de tareas.

Criterios de evaluación:

- Reacciona con rapidez ante un estímulo imprevisto ejecutando las acciones motrices implicadas con seguridad y control.
- Mejora progresivamente su capacidad de reacción con cada nueva ejecución.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

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

Lección 2

Manipulo implementos deportivos

Sesión 07

Eje transversal

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

Materiales

- Reproductor de audio
- Lana
- Vejiugas
- Tiras de tela

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a los estudiantes: ¿Por qué algunos son más rápidos que otros? ¿Cómo podemos ser más rápidos? Escuche sus respuestas y hable sobre las diferencias individuales. Explique que todas las capacidades físicas, incluida la velocidad, mejoran con el entrenamiento, lo cual es beneficioso tanto en el deporte como en la vida diaria. Luego, dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la dinámica «Pisando globos». En parejas y cada uno con un globo atado con lana al tobillo, bailan al ritmo de la música intentando explotar los globos de las demás parejas al mismo tiempo que evitan que les exploten el propio (fig.1). La pareja que se quede sin globos queda eliminada. Ganan los que consigan llegar al final de la música con sus globos sin explotar.

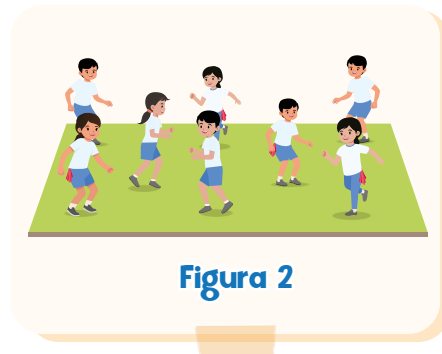


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Realice la dinámica «Cazador de colas». Forme dos grupos: el primero coloca una tela o tira de papel en la pretina del pantalón, simulando una cola (fig. 2). A la señal, el segundo grupo intentará quitarla. Quien logre quitarla pasa al primer grupo y quien se quede sin cola al segundo. Como variante, limite el tiempo o haga que todos tengan cola; gana quien tenga más al final. Para concluir, realice una actividad para volver a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Al realizar actividades que requieren reacciones rápidas, se activan simultáneamente los sistemas sensoriales, musculares y energéticos para generar una respuesta motriz eficiente.

Puntos de atención:

Motive a los estudiantes a dar su máximo esfuerzo y a usar ambas manos y pies en todas las acciones, respetando su propia capacidad individual y la de sus compañeros.

Criterios de evaluación:

- Reacciona con rapidez ante un estímulo imprevisto ejecutando las acciones motrices implicadas con seguridad y control.
- Mejora progresivamente su capacidad de reacción con cada nueva ejecución.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

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

Lección 2

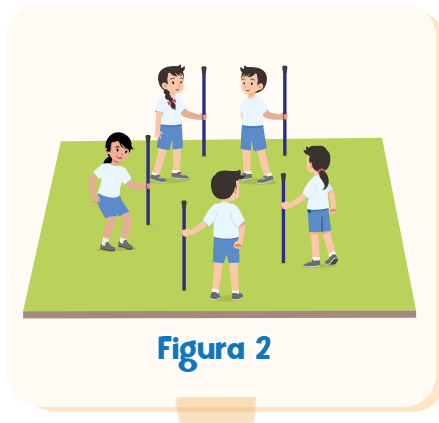
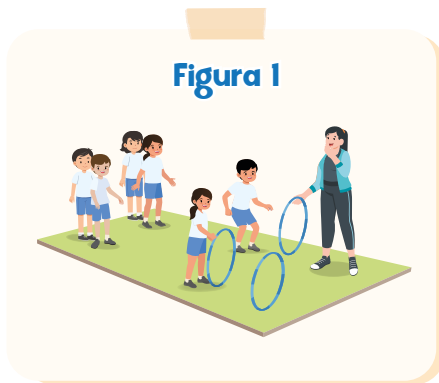
Mi cuerpo, un sistema integral

Sesión 08

Eje transversal

- Bilateralidad.

- Materiales**
- Aros
 - Bastones
 - Pelotas



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Recuerde con sus estudiantes experiencias vividas en la sesión anterior sobre el tiempo de reacción motriz. Solicíteles que comenten qué les gustó más. Luego refuerce los conocimientos sobre los factores externos e internos que influyen en el tiempo de reacción motriz de cada persona. Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle el juego «Cazador de aros». Ubique un equipo al lado del otro; los primeros de cada columna compiten entre sí (fig. 1). A la señal del docente (que lanzará a rodar los aros), intentarán atrapar la mayor cantidad posible de aros. Quien lo consiga gana un punto para su equipo y ambos pasan a ocupar el final de sus respectivos equipos. Motíveles para que intenten atrapar el aro antes que este deje de rodar. Variantes: mayor cantidad de aros, tres o cuatro compiten a la vez.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dirija el juego «Los Bastones»: Cada participante sostiene un bastón verticalmente con un extremo en el suelo. A la señal, deben moverse rápidamente hacia la dirección indicada (izquierda o derecha), soltando su bastón y tratando de atrapar el del compañero al lado. Si se les cae, quedan fuera. Gana quien mantenga el bastón en pie (fig.2). Repita varias veces para reforzar la habilidad. Variante: jugar con los bastones en el aire para mayor dificultad. Para cerrar la sesión haga una de las actividades sugeridas para volver a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La actividad física continua, que incluye diversas habilidades, mejora las funciones del organismo, fortalece la salud y potencia habilidades para actividades cotidianas o deportivas.

Puntos de atención:

Proporcione más tiempo para actividades físicas similares que fortalezcan el tiempo de reacción, mejorando la agilidad mental y los aprendizajes.

Criterios de evaluación:

- Reacciona con rapidez ante un estímulo imprevisto ejecutando las acciones motrices implicadas con seguridad y control.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada.
- Procesos de digestión de los alimentos con participación de la sangre.
- La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.

Lección 3

Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo

Sesión 09

Eje transversal

- Protección del organismo.

Materiales • Colchonetas o toallas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte: ¿Dónde se ubica la región lumbar? ¿Por qué es importante cuidarla? Escuche sus respuestas y explique que la región lumbar y abdominal es el núcleo del cuerpo, involucrada en casi todas las acciones de fuerza, incluso al estar de pie, por lo que es esencial fortalecerla con ejercicios y buenas posturas (ver anexo 4).

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Ejecute un circuito de estaciones para fortalecer la espalda y cuidar la región lumbar (fig.1):

- Abdominales en parejas, 10-12 repeticiones.
- Saltos en paracaídas: salto vertical desde cuclillas, 5-10 repeticiones.
- Sentadilla espalda contra espalda, flexionando piernas a 90°, 10 repeticiones.
- Extensión lumbar: en cuadrupedia, elevar brazo y pierna opuestos, alternar, 10-12 repeticiones.

3 Aplicación de los aprendizajes



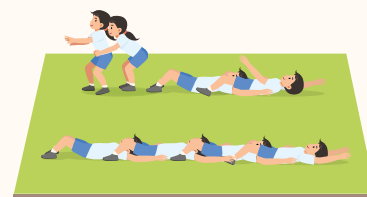
En columnas

Forme grupos en columna, sujetándose por la cintura. A la señal, deben caminar hacia atrás y acostarse en el suelo sin soltarse. Luego, deben ponerse de pie de la misma forma (fig. 2). Gana el equipo que lo logre en menos tiempo. Finalice con una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Figura 1



Figura 2



Lo que debemos saber:

La zona lumbar es el núcleo del cuerpo y soporta todas las acciones. Es crucial protegerla al realizar ejercicios de fuerza con brazos y piernas.

Puntos de atención:

Verifique la correcta postura de la columna y el uso adecuado de la fuerza en las extremidades para proteger el cuerpo.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de una buena postura en la vida diaria y durante el ejercicio.
- Adopta hábitos posturales saludables.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.3 Aplicar medidas de prevención de daños al organismo antes, durante y después de realizar actividad física.

Contenido conceptual:

- La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada.
- La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.

Lección 3

Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo

Sesión 10

Eje transversal

- Protección del organismo.

Materiales • Tiza u otro material similar

Figura 1



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a los estudiantes: ¿Han levantado cosas pesadas? ¿Qué sienten al estar mucho tiempo de pie o sentados? Escuche sus respuestas y explique que, en las tareas cotidianas, el cuerpo asume posturas que, según cómo las realicemos, pueden generar fatiga, molestias o dolor. Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

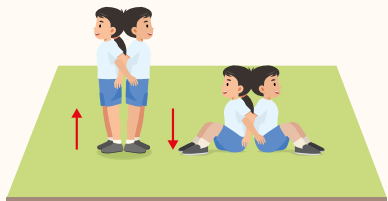
2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice la actividad «Carrera de ranas». Los estudiantes formarán columnas detrás de una línea y, a la señal, saltarán en posición de cuclillas hacia la meta, a una distancia de 8 a 10 metros (fig. 1). Asegúrese de que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies y que la caída sea amortiguada.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la dinámica «Espalda con espalda». Los participantes, en parejas, se colocan de pie, espalda contra espalda. A la señal, intentan sentarse sin caerse y luego levantarse manteniendo las espaldas juntas. Este ejercicio trabaja la fuerza y coordinación, mejorando con la repetición. Corrija las posturas inadecuadas durante la actividad. Se puede repetir varias veces. Como cierre de la sesión, dirija una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Los huesos y articulaciones actúan como palancas movidas por los músculos al generar fuerza. Mantener una postura adecuada durante el esfuerzo físico optimiza el rendimiento y previene lesiones.

Puntos de atención:

Un buen tono muscular favorece la postura, y el trabajo regular de fuerza y estabilidad promueve hábitos posturales saludables en la vida cotidiana.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de una buena postura en la vida diaria y durante el ejercicio.
- Adopta hábitos posturales saludables.
- Realiza acciones de fuerza, tracción y empuje protegiendo su cuerpo con posturas adecuadas.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La activación mental y corporal previa a la actividad física prolongada.
- La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.

Lección 3

Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo

Sesión II

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

Materiales • Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte: ¿Eres consciente de tu postura al estar de pie o sentado? ¿Por qué es importante cuidar nuestra postura? Escuche los aportes y explique que en esta sesión se continuará con actividades que permitan ejercitarse y ser conscientes de las buenas posturas.

Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

Figura 1



2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle el juego «El rey de hielo»: Dos estudiantes persiguen al resto en un espacio delimitado. Al ser tocado, el jugador queda «congelado» en cuclillas con brazos al frente y solo se libera si alguien pasa por debajo de sus piernas (fig. 1). El juego termina si todos son congelados. Variantes: aumentar perseguidores o congelar en posición de plancha.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice el juego «El Subterráneo» forme grupos iguales, en fila y en posición de plancha. El primero de cada fila lanzará una pelota bajo el túnel formado por su equipo y luego se unirá al final de la fila. Los jugadores deben mantener los hombros, cadera y rodillas alineados. El último corre al frente y repite la acción. Recorran 15 metros delimitados por conos o botellas. Gana el equipo que llegue primero. Se puede repetir varias veces.

Figura 2



Lo que debemos saber:

Al levantar objetos pesados, mantén la espalda recta y utiliza las piernas para hacer la fuerza. También es importante usar la mochila correctamente, equilibrar el peso al estar de pie y adoptar buenos hábitos posturales para cuidar la salud.

Puntos de atención:

Retroalimente de forma constante la adopción de posturas seguras y saludables en los estudiantes al realizar las diversas actividades.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de una buena postura en la vida diaria y durante el ejercicio.
- Adopta hábitos posturales saludables.
- Realiza acciones de fuerza, tracción y empuje protegiendo su cuerpo con posturas adecuadas.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.3 Aplicar medidas de prevención de daños al organismo antes, durante y después de realizar actividad física.

Contenido conceptual:

- La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.
- Adopción de posturas saludables permanentemente.

Lección 3

Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo

Sesión 12

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

- Materiales**
- Sombreros
 - Palo de escoba



Figura 1

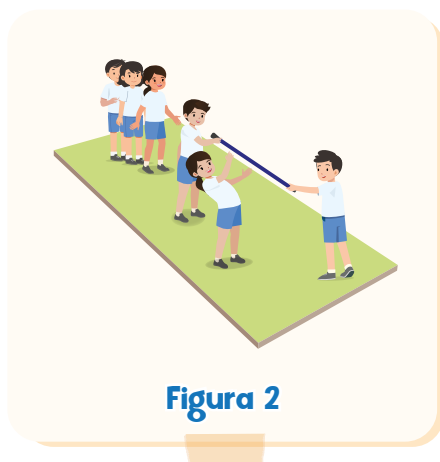


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pida a los estudiantes tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas y extender los brazos inclinando el tronco hacia atrás, buscando el mayor alcance posible. Reflexionen: ¿Qué tan lejos lograron estirarse? ¿Por qué algunos llegaron más que otros? Explique que esto depende de la flexibilidad y cómo se puede mejorar.

Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice el juego «Quitarse el sombrero». En parejas, se colocan frente a frente con las piernas estiradas y abiertas. Ambos con un sombrero de papel en la cabeza (fig. 1).

El juego consiste en que cada uno debe de tratar de quitar el sombrero de la cabeza del otro, sin perder el suyo. Deben tener las piernas estiradas en todo momento. Variantes: tocar el hombro y las orejas siempre, enfatizando en la buena postura.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle el Juego «El limbo», dos estudiantes sostienen un palo a la altura del pecho. Los demás pasan por debajo inclinándose hacia atrás sin tocar el suelo ni el palo; quien falle sale del juego (fig.2). Tras cada ronda, bajen el palo. Se puede usar música para animar. El juego termina cuando solo queda un estudiante. Luego, realice respiraciones controladas y estire cada parte del cuerpo por al menos 15 segundos para recuperarse (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La flexibilidad es la capacidad de una articulación o grupo de articulaciones para moverse con máxima amplitud, sin brusquedad ni daño.

Puntos de atención:

Corrija siempre la postura en cada acción motriz para prevenir lesiones y asegurar un buen estímulo. Brinde re-foalimentación durante toda la sesión

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de una buena postura en la vida diaria y durante el ejercicio.
- Adopta hábitos posturales saludables.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.
- Adopción de posturas saludables permanentemente.

Lección 3

Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo

Sesión 13

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

Materiales • Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Explique a sus estudiantes que seguirán ejercitando la flexibilidad. Pregunte: ¿La flexibilidad es igual para todos? Escuche sus opiniones y comente que factores como el sexo y la edad influyen, ya que los jóvenes son más flexibles y las mujeres suelen serlo más que los hombres. Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

Figura 1



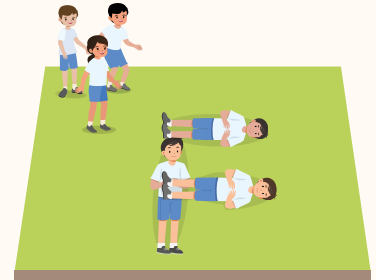
2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos, filas

Organice el juego «El tren»: forme dos o tres filas, cada jugador a un metro de distancia. El primero toma una pelota del suelo, gira el tronco para pasársela al siguiente, quien repite el movimiento hasta el final de la fila. Gana el equipo que pase la pelota más rápido (fig.1). Variantes: pasar la pelota entre las piernas, por encima de la cabeza, alternando lados o sentados en el suelo.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice grupos de cuatro y asigne en secreto una letra del alfabeto a uno de ellos. El grupo debe formar la letra con sus cuerpos mientras los demás intentan adivinarla (fig.2). Variantes: todos los grupos a la vez, límite de tiempo, combinar letras o números. Como cierre, haga una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La flexibilidad disminuye desde el nacimiento hasta la vejez, alcanzando su máximo hasta los doce años. Luego, se reduce gradualmente con el paso de los años.

Puntos de atención:

Para fortalecer conocimientos sobre movimientos saludables, use el archivo de apoyo sobre estiramientos. Así podrá corregir y aplicar posturas adecuadas para mejorar la flexibilidad.

Criterios de evaluación:

- Adopta hábitos posturales saludables.
- Realiza acciones de fuerza, tracción y empuje protegiendo su cuerpo con posturas adecuadas.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.3 Aplicar medidas de prevención de daños al organismo antes, durante y después de realizar actividad física.

Contenido conceptual:

- La hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.
- Adopción de posturas saludables permanentemente.

Lección 3

Experimento, ejercito y cuido de mi cuerpo

Sesión 14

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

Materiales

- Cono
- Palos de escoba
- Lazo grande.

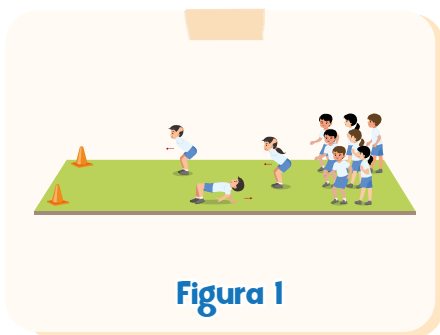


Figura 1

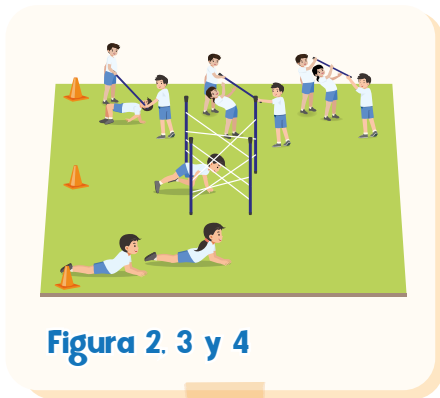


Figura 2. 3 y 4

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Comente a sus estudiantes que seguirán ejercitando la flexibilidad y pregunte: ¿Por qué algunos son más flexibles que otros? ¿Es bueno que duela al estirar? Escuche sus respuestas y explique que al trabajar la flexibilidad debe sentirse un estiramiento, pero no dolor agudo. 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 Apropiación de los aprendizajes



En círculo

Organice grupos iguales y marque un recorrido con conos. A la señal, el primer participante de cada grupo deberá desplazarse en sentadilla profunda (patito) y regresar en cuadrupedia invertida (cangrejo). Repita hasta que todos completen el recorrido (fig.1). Enfatique la postura adecuada para cuidar la columna y extremidades, motivando el esfuerzo en la actividad.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice dos grupos iguales. Uno realiza el recorrido en estaciones que desafían movilidad y flexibilidad, mientras el otro apoya. Las estaciones son:

- Limbo triple:** Tres parejas sostienen palos a diferentes alturas (alta, baja, media) (fig. 2).
- La telaraña:** Estudiantes sostienen un lazo grande formando una telaraña por la que deben pasar sus compañeros (fig. 3).
- Reptar:** Un espacio de 10 metros para desplazarse reptando por el suelo (fig. 4).
- Como final de la sesión, dirija una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La flexibilidad mejora el rendimiento físico, reduce el riesgo de lesiones y molestias articulares.

Puntos de atención:

Es fundamental respetar los límites de movimiento del cuerpo al ejercitar la flexibilidad, evitando el dolor intenso.

Criterios de evaluación:

- Realiza acciones de fuerza, tracción y empuje protegiendo su cuerpo con posturas adecuadas.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.4** Explica las causas del incremento de la frecuencia cardíaca al ejecutar actividad física y su impacto en el rendimiento físico.

Contenido conceptual:

- La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico.
- Incremento de la frecuencia cardíaca.

Lección 3

Activo y protejo mi organismo

Sesión 15

Eje transversal

- Protección del organismo.

Materiales

- Conos
- Pelotas
- Palos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿Qué es frecuencia cardíaca? ¿Qué es flujo sanguíneo? ¿Qué son pulsaciones? Escuche y luego amplíe sobre esos aspectos.

Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexo 1 y 2).



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Explique cómo tomar el pulso en la muñeca o cuello (fig. 1). Dé un minuto para que lo midan en reposo (ver anexo 4). Luego, divida al grupo en dos columnas. Coloque conos para marcar los puntos de salida y llegada, donde habrá objetos (botellas, pelotas, etc.). A la señal, el primero de cada columna corre, trae un objeto y toca la mano de su compañero, quien repite la acción (fig. 2). Esto se realiza durante 3 a 5 minutos. Al finalizar, en parejas, tómense el pulso mutuamente y registren las pulsaciones.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realice una carrera de cadenas: Divida a los estudiantes en grupos iguales. A la señal, el primero corre a toda velocidad, luego se toma de la mano del siguiente y repiten el recorrido hasta que todos los miembros del grupo lo completen. Gana el equipo que termine primero (fig. 3). Al finalizar, midan y registren las pulsaciones. Luego, realicen estiramientos y, como actividad final, comparen los registros de pulsaciones y reflexionen sobre las causas de los cambios en el cuerpo.



Figura 3

Lo que debemos saber:

La respuesta es un cambio temporal en funciones, como el aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración y frecuencia cardíaca, que desaparece al finalizar el ejercicio.

Puntos de atención:

En actividades de alta intensidad, es clave enseñar al estudiante a autorregular su esfuerzo para evitar fatiga extrema.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y mide correctamente las pulsaciones.
- Explica los cambios en la frecuencia cardíaca según la intensidad.
- Regula su esfuerzo físico, considerando sus capacidades.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.4** Explica las causas del incremento de la frecuencia cardíaca al ejecutar actividad física y su impacto en el rendimiento físico.

Contenido conceptual:

- La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico.
- Incremento de la frecuencia cardíaca.
- Incremento del flujo sanguíneo.

Lección 5

Mi corazón y el ejercicio

Sesión 16

Eje transversal

- Protección del organismo.

Materiales • Conos

Figura 1



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Dialogue con los estudiantes: ¿Alguna vez se han cansado mucho al hacer ejercicio? ¿Saben qué es la fatiga? ¿Qué sienten en su cuerpo cuando están muy cansados? Escuche sus respuestas y explique la importancia de regular el esfuerzo, ya que nuestros órganos y sistemas pueden fatigarse si la actividad es muy intensa.

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 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego Los luchadores: en parejas, intenten tocar las rodillas del rival mientras evitan ser tocados (fig. 1). Gana quien toque más veces. Realicen intervalos de 1 minuto de esfuerzo y 1 de descanso. Varíen tocando hombros o pies. Durante los descansos, observe la intensidad mediante señales como sudoración y respiración agitada.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego Persecución de números en un espacio delimitado con tres estudiantes numerados del 1 al 3. Al escuchar su número, los otros dos se toman de la mano y lo persiguen. Detenga la actividad al notar cansancio y guíelos en respiraciones profundas, comparando con experiencias previas. Al final, haga una lista de signos de fatiga que el cuerpo manifiesta al practicar actividades físicas intensas y qué órganos están involucrados en esta situación.

Lo que debemos saber:

La adaptación ocurre cuando una modificación en la estructura o función mejora la respuesta a un estímulo. Por ejemplo, al hacer ejercicios de fuerza, los músculos se hinchan por el bombeo de sangre y, con la práctica regular, aumentan su tamaño incluso en reposo.

Puntos de atención:

En actividades intensas, es clave guiar al estudiante a autorregular su esfuerzo para evitar fatiga extrema.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y mide correctamente las pulsaciones.
- Explica los cambios en la frecuencia cardíaca según la intensidad.
- Regula su esfuerzo físico, considerando sus capacidades.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- 1.4** Explica las causas del incremento de la frecuencia cardíaca al ejecutar actividad física y su impacto en el rendimiento físico.

Contenido conceptual:

- La respuesta fisiológica del sistema cardiovascular durante el esfuerzo físico.
- Incremento de la frecuencia cardíaca.

Lección 5

Mi corazón y el ejercicio

Sesión 17

Eje transversal

- Protección del organismo.

Materiales • Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión tomando de la frecuencia cardíaca de los estudiantes y que cada uno la registre (ver archivo de soporte de la sesión 1). Converse y analice con los estudiantes lo siguiente: ¿Cuánta actividad física debería realizar? ¿Qué tipo de ejercicio es el mejor para fortalecer mi corazón? ¿Qué riesgos conlleva tener una vida inactiva o sedentaria? 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).

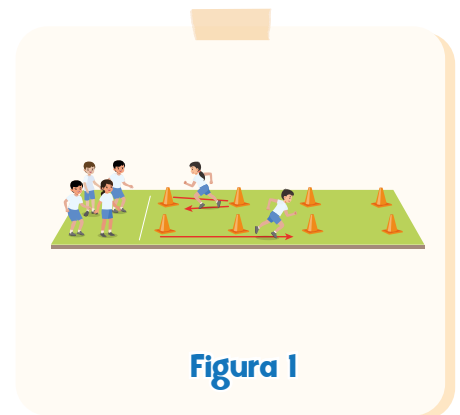


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Dirija el juego «Parrilla»: Forme 2 o 3 grupos en columnas con igual número de participantes. Frente a cada columna, coloque 4 marcas a 5 metros de distancia (fig.1). A la señal, el primero de cada fila corre hacia cada marca, tocando el cono y regresando al inicio, comenzando por la más cercana. Al terminar, da la mano al siguiente compañero. Gana el equipo que complete primero el recorrido. Al finalizar, los estudiantes toman y registran su frecuencia cardíaca.



Figura 3

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Aplique la dinámica «La mancha»: dispersos en el área, un perseguidor intenta tocar a sus compañeros. Si lo logra, se unen de la mano y continúan persiguiendo hasta formar una sola cadena (fig.2). Variantes: iniciar con varios perseguidores o en pares desde el inicio. Al finalizar, midan la frecuencia cardíaca en parejas, registren los resultados, realicen respiraciones controladas y estiren cada parte del cuerpo durante al menos 15 segundos (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La capacidad cardiovascular mejora el desempeño físico: un sistema fuerte aumenta la resistencia, mientras que el sedentarismo eleva el riesgo cardíaco. Hacer ejercicio 30 minutos, 3 a 5 veces por semana, protege la salud y potencia el rendimiento físico y mental.

Puntos de atención:

Oriente a los estudiantes para experimentar de forma consciente los cambios y reacciones de su organismo ante el esfuerzo físico.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y mide correctamente las pulsaciones.
- Explica los cambios en la frecuencia cardíaca según la intensidad.
- Regula su esfuerzo físico, considerando sus capacidades.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.5** Manifiesta conciencia y constancia de la técnica al realizar carreras a un ritmo constante en distancias largas.

Contenido conceptual:

Técnica de la carrera.

Lección 4

Corro con eficiencia

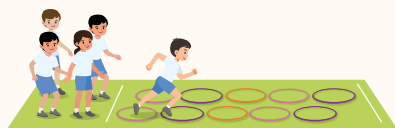
Sesión 18

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

- Materiales**
- Conos
 - Aros
 - Tiza

Figura 1



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

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

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Organice la actividad «Los aros coordinados». Coloque diez aros en el suelo (o dibújelos), en parejas unidas (fig.1). A la señal, los estudiantes recorren los aros y terminan con una carrera de velocidad de hasta 10 metros. Varíe el recorrido: un pie por aro, salto con ambos pies, rodillas elevadas, o talones elevados alternando pies. También puede alternar la disposición de los aros y aplicar las mismas variantes. Repita varias veces, enfocándose en mejorar la coordinación.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego «El escándalo»: marque cuatro esquinas y un cono central (fig.2). Los estudiantes trotan con zancadas amplias. Al oír «escándalo», corren a una esquina y luego al centro. El último en llegar queda fuera. El juego continúa hasta que quede un solo jugador. Variantes: permitir dos intentos o jugar en equipos sumando puntos.

Para terminar, haga una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La mejora técnica en la carrera es un proceso progresivo que comienza con la coordinación y se complementa con fuerza y resistencia. Una técnica adecuada aumenta la eficiencia y reduce el riesgo de lesiones.

Puntos de atención:

Para dominar la técnica, la carrera debe dividirse en ejercicios que entrenen partes específicas del movimiento y también actúan como acondicionamiento.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de la postura y técnica de carrera para mejorar el rendimiento físico.
- Ejecuta la carrera ajustando la zancada según su capacidad y la distancia.
- Muestra interés en mejorar la eficiencia de su carrera según su capacidad.



Unidad 1. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

15 Manifiesta conciencia y constancia de la técnica al realizar carreras a un ritmo constante en distancias largas.

Contenido conceptual:

Técnica de la carrera.

Lección 4

Corro con eficiencia

Sesión 19

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

Materiales • Conos • Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Invite a los estudiantes a mencionar aspectos clave al correr y los cuidados necesarios para carreras de corta o larga duración. Refuerce la importancia de usar ropa y calzado adecuados, y mantener una buena postura, coordinación y apoyo al correr.

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).

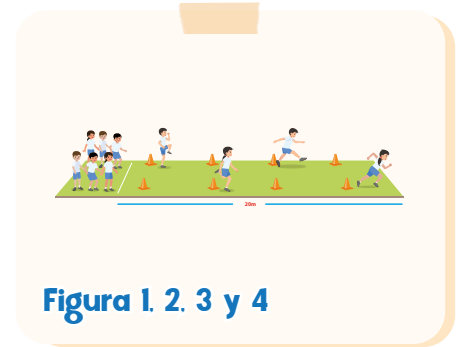


Figura 1. 2, 3 y 4

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice la actividad «Somos corredores». Forme 2-3 equipos y delimite un recorrido de 20 metros. A la señal, el primero de cada columna corre aplicando una variante: skipping (fig.1), elevando talones (fig. 2), piernas estiradas al frente (fig. 3), o zancadas largas (fig. 4). Al llegar, sale el siguiente participante. Repita las variantes y retroalimente la coordinación de brazos y piernas, así como el ritmo de ejecución.

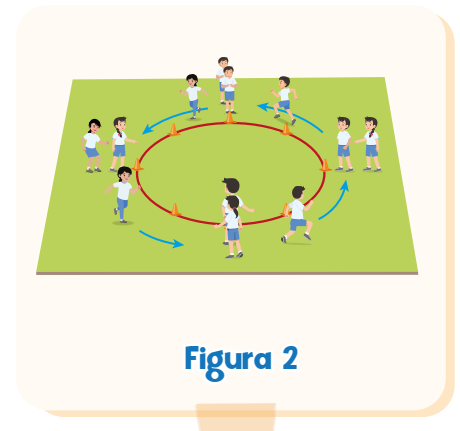


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En círculo

Organice la actividad «Carrera en círculo» delimitando un círculo de 10 metros de diámetro. Forme cuatro equipos con participantes numerados (fig. 5). Al escuchar su número, cada miembro debe correr alrededor del círculo y regresar antes que los demás. Variantes: agregar consignas como pasar por debajo de las piernas, correr en zigzag o alcanzar una pelota en el centro del círculo.

Para cerrar la sesión, dirija una de las actividades de vuelta a la calma sugeridas (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Mejorar el balance y equilibrio optimiza la eficacia en la carrera y el desempeño en cambios de ritmo, dirección y aceleración. Los ejercicios correctivos pueden practicarse a diario.

Puntos de atención:

La repetición de ejercicios facilita la asimilación y perfección de los movimientos, por lo que es clave corregir y retroalimentar constantemente.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de la postura y técnica de carrera para mejorar el rendimiento físico.
- Ejecuta la carrera ajustando la zancada según su capacidad y la distancia.



Unidad I. Activo y protejo mi organismo

Indicadores de logro:

- I.5** Manifiesta conciencia y constancia de la técnica al realizar carreras a un ritmo constante en distancias largas.

Contenido conceptual:

Técnica de la carrera.

Lección 4

Corro con eficiencia

Sesión 20

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables.

Materiales • Tiza

Figura 1



1 Activación mental y corporal

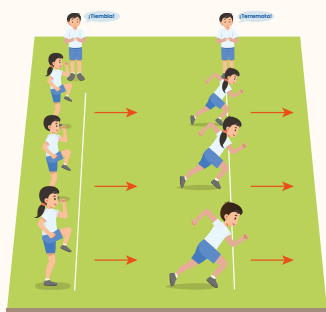


En semicírculo

Invite a los estudiantes a reflexionar: ¿Cómo podemos correr más rápido? ¿Qué es una buena técnica? Explique que mejorar la amplitud y velocidad de los pasos, junto con una buena coordinación, permite correr más rápido y con menos fatiga.

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 2



2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego «La sabana». Un jugador será el león y podrá correr normalmente, mientras los demás, como gacelas, deben evitar ser atrapados. Si un jugador es cazado, debe ir al refugio y solo podrá regresar si una gacela lo libera (fig.1).

Variantes: dos o más leones, correr elevando las rodillas, correr con las piernas estiradas o el león corre como las gacelas.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice la dinámica «Terremoto». Los estudiantes se colocan sobre una línea y, al escuchar «tiembla», simulan correr en el lugar, elevando brazo y pierna contrarios (fig. 2). Con cada repetición, aumentan la velocidad hasta que el docente diga «terremoto», momento en el que corren 15 metros. Variantes: elevar rodillas, talones o mantener las piernas estiradas al frente. Repita corrigiendo la coordinación de brazos y piernas.

Para terminar la sesión, dirija una de las actividades de vuelta a la calma sugeridas en el anexo 3.

Lo que debemos saber:

Mejorar la técnica en la carrera aumenta la eficacia del gesto motor, reduciendo el gasto energético y mejorando la economía de la carrera.

Puntos de atención:

Es esencial corregir la coordinación y frecuencia de los movimientos durante la sesión para mejorar globalmente la técnica de carrera.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de la postura y técnica de carrera para mejorar el rendimiento físico.
- Ejecuta la carrera ajustando la zancada según su capacidad y la distancia.
- Muestra interés en mejorar la eficiencia de su carrera según su capacidad.

UNIDAD 2

Demuestro mi aptitud física

Competencia de la unidad 2

- Demostrar coordinación, equilibrio y orientación espacial, en la ejecución de acciones motoras con desplazamientos, controlando acciones diferentes con segmentos corporales distintos, simultáneamente.
- Explorar y ejecutar acciones rítmicas, al participar en coreografías sencillas y formaciones a partir de desplazamientos coordinados, para desarrollar la percepción del tiempo y el espacio.



2 Relación y desarrollo

A continuación, se presenta la relación y comparación de contenidos conceptuales de los grados cuarto, quinto y sexto que guardan similitudes y se evidencian la secuencia, la gradualidad y el alcance del logro de competencias para quienes se perfilan hacia el sexto grado.

Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado
<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta motora 	<ul style="list-style-type: none"> • Los puntos cardinales. • El uso de la brújula. 	<ul style="list-style-type: none"> • La respuesta motriz. • Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.
<ul style="list-style-type: none"> • Puntos cardinales u otra referencia para orientarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de gravedad, velocidad y equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción del espacio, respecto a sí mismo y los objetos. • El espacio próximo y el espacio distante.
<ul style="list-style-type: none"> • Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: <ul style="list-style-type: none"> - Analizador visual - Analizador laberíntico - Analizador kinestésico • Importancia del equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • La disociación motriz, importancia en el aprendizaje de habilidades complejas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • La disociación motriz 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación y organización espacial. • Espacio próximo y espacio lejano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía y control motriz.
<ul style="list-style-type: none"> • La agilidad. Componentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • La fuerza de resistencia, características e importancia. • Características y manifestación de la fuerza de resistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad. • Agilidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza de resistencia. Características 	<ul style="list-style-type: none"> • Esquemas para realizar formaciones, a partir de la dispersión. 	<ul style="list-style-type: none"> • La fuerza de resistencia. • La fuerza explosiva.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.1 Describe ubicaciones a partir de la lectura de los puntos cardinales en la brújula.

Contenido conceptual:

- Los puntos cardinales.
- El uso de la brújula.

Lección 1

Me oriento en el espacio

Sesión 01

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para la actividad física

Materiales • Brújula

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a los estudiantes si alguna vez se han perdido, cómo se sintieron y cómo lo resolvieron. En el espacio de práctica, señale el lugar por donde sale el sol y alinéelo con la mano derecha, llamándolo «este». El opuesto será «oeste», al frente «norte» y atrás «sur». (Puede usar una brújula de teléfono si es necesario).

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).

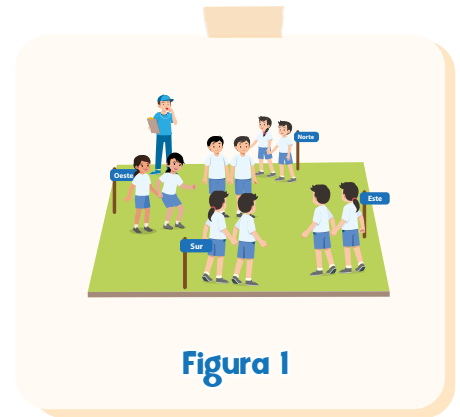


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Vamos a emigrar»: En el espacio de prácticas, señale los puntos cardinales y forme cinco grupos con un animal asignado a cada uno: conejos, patos, gatos, ratones y lobos. Narre frases como: «Debido al invierno, los patos emigran al sur», y los grupos deben correr hacia el punto indicado, mientras los demás cambian de lugar (fig.1). El grupo que no logre llegar a un punto cardinal pierde, y los otros suman puntos. Repita con diferentes animales y puntos cardinales, estableciendo un número de puntos para aumentar la competencia.

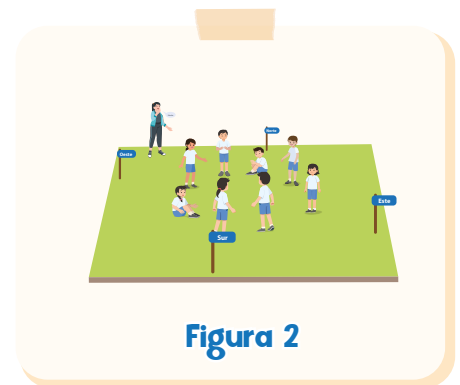


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Aplice el juego de «Los puntos cardinales»: Los jugadores, de pie y con piernas abiertas en el centro del espacio, se orientan hacia el punto cardinal que escuchen (fig. 2). Quien se equivoque se sienta y espera ser el último en pie para reiniciar el juego. Repítalo varias veces.

Para finalizar realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Los puntos cardinales (este, oeste, norte y sur) son direcciones derivadas de la rotación terrestre, utilizadas como referencia para orientarse en mapas o en la superficie terrestre.

Puntos de atención:

- Es importante priorizar en las primeras sesiones que el estudiante pueda orientarse a partir de los puntos cardinales.

Criterios de evaluación:

- Identifica los puntos cardinales para orientarse y se desplaza siguiendo indicaciones de dirección. Utiliza con eficacia referencias gráficas como mapas, croquis y diagramas.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.1 Describe ubicaciones a partir de la lectura de los puntos cardinales en la brújula.

Contenido conceptual:

- Los puntos cardinales.
- El uso de la brújula.

Lección 1

Me oriento en el espacio

Sesión 02

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para la actividad física

Materiales

- Pelota
- Brújula
- Mapa del centro educativo.

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Comente con los estudiantes sobre la importancia de orientarse. Pregúnteles qué otras referencias, además de los puntos cardinales, usan para ubicar su cuerpo en el espacio, como arriba – abajo o dentro – fuera. Explique que en esta sesión se seguirán trabajando los puntos cardinales. 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 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

En el juego «Capitanes cardinales», cuatro grupos se colocan en las esquinas del espacio (norte, sur, este, oeste). Cada grupo tiene un capitán en el centro con una pelota (fig. 1). A la señal del docente, el capitán lanza la pelota al primer miembro del grupo, quien la devuelve y corre al final de la fila. El último en recibirla se convierte en capitán y corre al centro. El juego termina cuando todos han sido capitanes y gana el grupo cuyo primer capitán regrese al centro. Como variante, cada vez que reciban la pelota deben cambiar de columna.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Itinerario marcado»: Elabore un mapa con puntos de control y referencias cardinales (fig. 2). Los estudiantes, en grupos, deben seguir el recorrido cronometrado y entregar una hoja con evidencia al final. Como variante, cada grupo puede crear su propio mapa para repetir la actividad con un itinerario diferente. Al finalizar, realice una actividad de vuelta a la calma (Ver anexo 3).

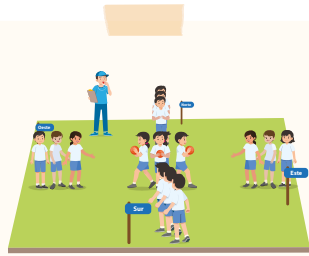


Figura 1

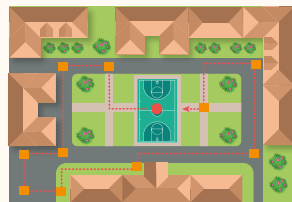


Figura 2

Lo que debemos saber:

- La orientación es una modalidad deportiva en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible un recorrido marcado con puntos de control en el terreno.

Puntos de atención:

- Conocer conceptos básicos de orientación es útil en espacios amplios para evitar perderse, y saber dónde está el norte facilita la ubicación en ciudades o zonas urbanas.

Criterios de evaluación:

- Identifica los puntos cardinales para orientarse y se desplaza siguiendo indicaciones de dirección. Utiliza con eficacia referencias gráficas como mapas, croquis y diagramas.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

2.2 Demuestra agilidad para equilibrar su cuerpo, al desplazarse con velocidad en diversas situaciones.

Contenido conceptual:

- Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.

Lección 1

Me oriento en el espacio

Sesión 03

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para la actividad física

Materiales

- Brújula

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pida a sus estudiantes que expliquen cómo mantienen el equilibrio. Luego, comente que el cuerpo equilibra en todas las acciones (caminar, correr, sentarse, etc.) y explique los componentes clave: base de sustentación, centro de gravedad y superficie.

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 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el Juego «Probando mi equilibrio»: Los estudiantes, dispersos en el espacio, memorizan acciones según números, por ejemplo: caminar en puntas de pies (fig. 1), caminar con talones (fig. 2), saltar con pie derecho (fig.3), saltar con pie izquierdo (fig. 4), aplauso bajo los muslos (fig. 5).

Al escuchar un número, se desplazan según la acción correspondiente hasta la próxima señal. Reflexione luego sobre qué movimientos fueron más estables o desequilibrantes y por qué.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Fomente el aprendizaje con el juego «El escultor»: Un estudiante esculpe a otro en distintas posiciones corporales. Luego presentan su obra y cambian de rol (fig. 6). Enfatique los puntos de apoyo y las posturas que generan más o menos estabilidad.

Como cierre de la sesión realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma (Ver anexo 3).



Figura 1 y 2



Figura 3 y 4

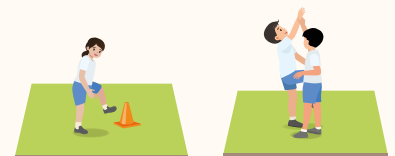


Figura 5 y 6

Lo que debemos saber:

- El equilibrio puede ser estático, manteniendo el cuerpo en posición frente a la gravedad, o dinámico, ajustando el centro de gravedad durante el movimiento.

Puntos de atención:

- Enfatique en la realización consciente de las actividades procurando el mayor control corporal en correspondencia con las exigencias de la tarea.

Criterios de evaluación:

- El equilibrio puede ser estático, manteniendo el cuerpo en posición frente a la gravedad, o dinámico, ajustando el centro de gravedad durante el movimiento.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.

Lección 2

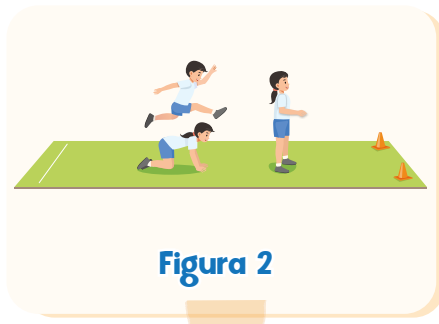
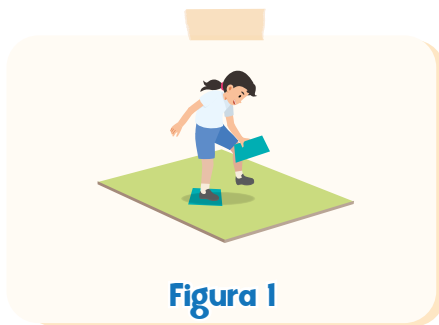
¡Cómo se equilibra mi cuerpo!

Sesión 04

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales • Hojas de papel de reúso



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿Qué es el centro de gravedad? ¿Dónde se ubica en nuestro cuerpo? Escuche y explique que está a la altura del ombligo, influyendo en el equilibrio corporal. Luego, con el apoyo del archivo, guíe tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (Ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego «No te mojes»: Cada estudiante recibe dos hojas de papel para recorrer una distancia. Solo pueden avanzar pisando los papeles, sin tocar el suelo (fig. 1). Si tocan el suelo, reinician desde el inicio. Variantes: por parejas, relevos, carreras, etc.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el Juego «Túnel y montaña», forme grupos con igual número de estudiantes en columnas. Delimite un recorrido con inicio y llegada. El primero se coloca de pie con piernas abiertas y el segundo en cuadrupedia. A la señal, el tercer estudiante salta al compañero en cuadrupedia y pasa entre las piernas del que está de pie, luego se coloca en cuadrupedia (fig.1). Repiten alternando posiciones. Gana el equipo que complete primero.

Finalice con respiraciones controladas para recuperar, seguidas de estiramientos de todo el cuerpo, manteniendo cada posición por 10 segundos. (Ver anexo 3)

Lo que debemos saber:

El centro de gravedad es el punto donde se concentran las fuerzas con las que todos los puntos del cuerpo son atraídos por la gravedad.

Puntos de atención:

- El centro de gravedad del cuerpo está a la altura del ombligo; cuanto más cerca esté del suelo, mayor será la estabilidad y el equilibrio.

Criterios de evaluación:

- Identifica la base de sustentación, centro de gravedad y superficie como factores del equilibrio.
- Controla el equilibrio tras acciones dinámicas ajustando la base y el centro de gravedad.
- Persiste en mantener el equilibrio en diversas situaciones.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.2** Demuestra agilidad para equilibrar su cuerpo, al desplazarse con velocidad en diversas situaciones.

Contenido conceptual:

- Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.

Lección 2

Manipulo implementos deportivos

Sesión 05

Eje transversal

- Bilateralidad

- Materiales**
- Aros
 - Tiza.

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión proponiendo un reto: ¿Cuántos giros puedo dar en el mismo lugar sin parar? Organice que lo realicen todos al mismo tiempo y pregúntele: ¿Cómo se sintieron? ¿Hubo mareos, desorientación o algo similar? Luego de los comentarios refuerce sobre los componentes del equilibrio estático y dinámico. Coménteles además de la influencia del aparato vestibular del oído que controla también el equilibrio corporal.

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).

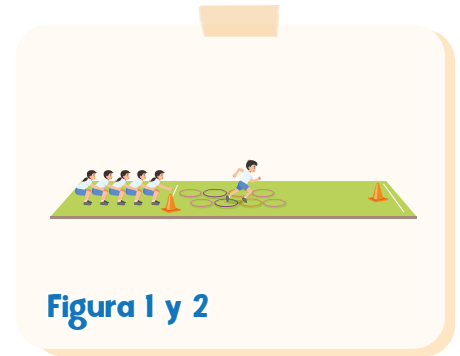


Figura 1 y 2

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el juego «El circuito de equilibristas»: Forme grupos de seis en cuclillas, en columna, agarrados de la cintura, para desplazarse hacia un punto (fig. 1). Variante: hacerlo de rodillas o caminando hacia atrás. Al llegar, avanzan sobre aros hula o círculos en el suelo, alternando apoyos con un pie y ambos pies. Luego, corren alrededor de una marca (fig. 2). Puede hacerse en competencia entre grupos o que cada grupo lo haga al mejor ritmo posible.



Figura 3

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Aplique el juego «Cazadores y ardillas»: Organice tres grupos: cazadores, ardillas y árboles (este último con menos integrantes). A una señal, los cazadores intentan atrapar a las ardillas, que pueden refugiarse en un árbol (cargados en brazos) por un máximo de tres segundos (fig. 3). Si el árbol pierde equilibrio, la ardilla puede ser atrapada. Cambien roles tras dos o tres rondas, hasta que todos pasen por cada papel. Finalice con una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El oído interno, que incluye el laberinto óseo y membranoso, influye en el equilibrio. El laberinto óseo tiene dos partes: la cóclea (audición) y el aparato vestibular (equilibrio y control espacial).

Puntos de atención:

- Oriéntelos con frecuencia sobre la relación entre la base de sustentación y el centro de gravedad al adoptar posturas que favorecen el equilibrio.

Criterios de evaluación:

- Identifica la base de sustentación, centro de gravedad y superficie como factores del equilibrio.
- Controla el equilibrio tras acciones dinámicas ajustando la base y el centro de gravedad.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.2 Demuestra agilidad para equilibrar su cuerpo, al desplazarse con velocidad en diversas situaciones.

Contenido conceptual:

- Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.

Lección 2

¡Cómo se equilibra mi cuerpo!

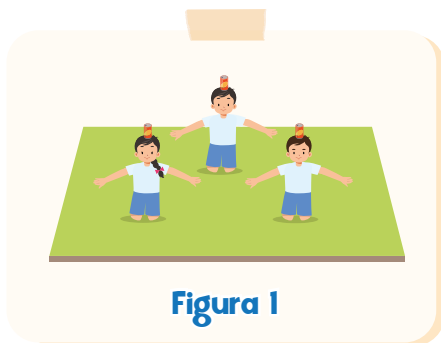
Sesión 06

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Botellas o latas vacías
- Pañuelos o tiras de tela



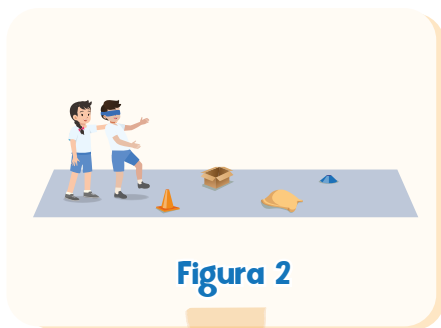
1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Alguna vez te has desplazado con los ojos cerrados? ¿Alguna vez te has movido tapando tus oídos? Luego de los comentarios, explíqueles que los sentidos como la vista, oído y tacto se integran para poder lograr el equilibrio del cuerpo estático y en movimiento.

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 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Las focas: Cada estudiante usará una lata o botella vacía en la cabeza (fig.1). El objetivo es realizar acciones sin que caiga: girar, hacer sentadillas, sentarse, arrodillarse, y levantarse. Variante: recorrer 15 metros de ida y vuelta sin que la lata caiga, añadiendo desplazamientos a distintos ritmos, hacia atrás, de lado, y evadiendo obstáculos.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Dirija el juego «Carritos ciegos»: Delimite un espacio con obstáculos. Forme parejas, donde uno se venda los ojos y el otro sea su guía (fig. 2). El guía se colocará detrás, con manos en los hombros del compañero, sin hablar. Usarán señales táctiles: apretar hombro derecho para ir a la derecha; ambos hombros para detenerse. El objetivo es que cada pareja complete el recorrido en el menor tiempo y luego intercambien roles.

Como cierre de la sesión realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El equilibrio, ligado al sistema nervioso central, evoluciona con la edad. Surge de una respuesta motora compleja donde la propiocepción es clave. Puede ser dinámico (en movimiento) o estático (mantener una postura).

Puntos de atención:

- Promueva en los estudiantes la ejecución reflexiva de los movimientos procurando ser conscientes de su postura corporal y el espacio que su cuerpo ocupa en el entorno.

Criterios de evaluación:

- Identifica la base de sustentación, centro de gravedad y superficie como factores del equilibrio.
- Controla el equilibrio tras acciones dinámicas ajustando la base y el centro de gravedad.
- Persiste en mantener el equilibrio en diversas situaciones.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.2** Demuestra agilidad para equilibrar su cuerpo, al desplazarse con velocidad en diversas situaciones.

Contenido conceptual:

- Centro de gravedad, velocidad y equilibrio.

Lección 2

¡Cómo se equilibra mi cuerpo!

Sesión 07

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes en qué formas de desplazamiento consideran que tienen mayor equilibrio. Escuche los aportes y explíqueles que mientras más puntos de apoyo se tiene en el suelo y más bajo se encuentra el centro de gravedad, se alcanza mayor estabilidad.

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).

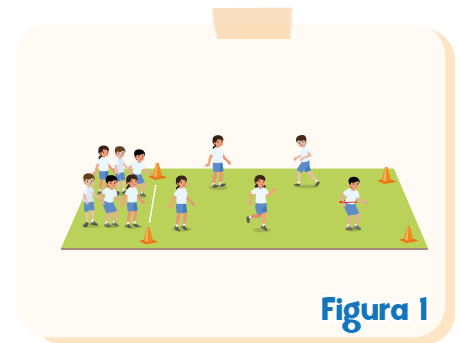


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Delimite con conos un espacio a recorrer de al menos 20 metros. Organice al grupo de estudiantes en varias columnas con igual número de integrantes. El objetivo de la actividad será realizar el recorrido de diferentes formas (fig. 1): caminar en la punta de los pies, caminar con los talones, saltar en un pie, caminar hacia atrás y caminar 5 pasos y dar un giro completo.

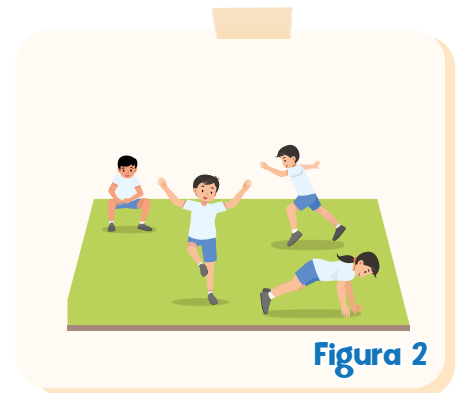


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice el juego «Adivinanzas»: modele 4 posturas (ardilla, astronauta, árbol y puente). Exprese características de una postura, por ejemplo: «Le gusta comer nueces». Los estudiantes identificarán la ardilla y adoptarán la postura por 20 segundos sin perder el equilibrio (fig. 2). Como variante, puede aumentar el número de posturas, la duración o realizar algunas en movimiento. Luego, dirija respiraciones controladas y estiramientos, sosteniendo cada posición al menos diez segundos. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La propiocepción es la capacidad del cerebro para conocer la posición exacta de las partes del cuerpo en cada momento, a través de la información proveniente de las articulaciones y los músculos.

Puntos de atención:

- Enfatice durante las sesiones sobre el control corporal en las tareas y progresivamente aumente la velocidad de ejecución de estas, según el estudiante domine los movimientos.

Criterios de evaluación:

- Identifica la base de sustentación, centro de gravedad y superficie como factores del equilibrio.
- Controla el equilibrio tras acciones dinámicas ajustando la base y el centro de gravedad.
- Persiste en mantener el equilibrio en diversas situaciones.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.3 Manifiesta control y coordinación entre sus extremidades superiores e inferiores, al combinar acciones motrices diferentes simultáneamente, utilizando implementos.

Contenido conceptual:

- La disociación motriz, importancia en el aprendizaje de habilidades complejas.

Lección 3

Mis extremidades son habilidosas

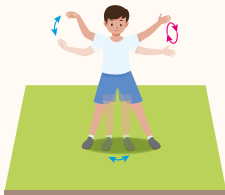
Sesión 08

Eje transversal

- Discriminación motora

Materiales • Pelotas de diferentes tamaños, tiza, conos

Figura 1



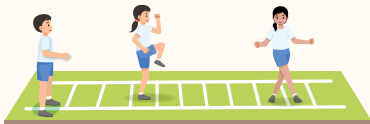
1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando ¿Puedes dibujar círculos en tu estómago mientras dibujas una línea recta de oreja a oreja sobre tu cabeza? Luego de experimentar coménteles que la habilidad de realizar diferentes tareas de forma simultánea es algo necesario de desarrollar a través de la práctica. 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 2



2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Invite a los estudiantes a practicar ejemplos de coordinación disociativa (fig. 1): girar un brazo hacia atrás y el otro hacia adelante, mover un brazo arriba y abajo, mientras dibuja círculos con una pierna. Abrir y cerrar las piernas, mientras los brazos alternan abriendo a los lados y elevando al frente. Repita estas acciones y agregue más ejemplos conforme los estudiantes se adaptan.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dibuja una escalera en el suelo con tiza, utilizando cuadros de 10 cm de lado y al menos 10 cuadros. El objetivo es realizar diferentes ejercicios avanzando por la escalera (fig. 2): alternar dentro y fuera de cada cuadro, un paso por cuadro, elevando las rodillas y pasos laterales.

Como variante, puedes agregar una pelota pequeña alrededor de la cintura mientras realizan los ejercicios. Finaliza con una de las actividades sugeridas para la vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La habilidad de realizar movimientos independientes con distintas partes del cuerpo mejora el control cuerpo-mente, aumentando la eficiencia de los movimientos.

Puntos de atención:

- Es importante repetir varias veces las variantes. La progresión en el nivel de exigencia de las variantes dependerá del nivel de adaptación del estudiantado.

Criterios de evaluación:

- Manipula con fluidez implementos según su nivel de desarrollo coordinativo y sensorio-perceptivo. Realiza rápidamente tareas de coordinación motora fina con manos y pies, demostrando esfuerzo y atención.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.3** Manifiesta control y coordinación entre sus extremidades superiores e inferiores, al combinar acciones motrices diferentes simultáneamente, utilizando implementos.

Contenido conceptual:

- La disociación motriz, importancia en el aprendizaje de habilidades complejas.

Lección 3

Mis extremidades son habilidosas

Sesión 09

Eje transversal

- Discriminación motora

- Materiales**
- Pelotas
 - Conos

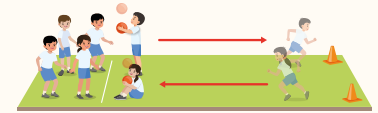
1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Con qué parte del cuerpo eres más habilidoso, con las manos o los pies? Escuche sus respuestas y explique que generalmente somos más hábiles con las manos, aunque esto depende del tipo de actividad. Dirija tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

Figura 1



2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a sus estudiantes en columnas, el primero de la columna tendrá una pelota, deberá realizar un recorrido ida y vuelta en una zona delimitada realizando la tarea asignada y luego entregar la pelota al siguiente estudiante (fig. 1). Las tareas son:

- lanzar la pelota, aplaudir y atraparla
- lanzar, girar y atrapar la pelota
- lanzar la pelota, sentarse y atraparla

Repita las variantes e incorpore otras en la medida que los estudiantes demuestren mayor dominio.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realicen el juego «Fútbol de cangrejos»: Dividan a los estudiantes en equipos, delimiten la cancha y las metas pequeñas. El objetivo es jugar fútbol en cuadrupedia invertida (fig.2). La rotación de equipos puede ser por tiempo o goles. Luego, realicen respiraciones controladas para recuperar y estiramientos, uno por cada parte del cuerpo, manteniendo cada posición durante al menos diez segundos (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La coordinación motriz depende de la práctica constante. Los ejercicios o juegos deben realizarse con frecuencia para mejorar nuestras habilidades.

Puntos de atención:

- Anime al estudiante a realizar los ejercicios con entusiasmo y paciencia. Si no los domina al principio, mejorará progresivamente con la práctica.

Criterios de evaluación:

- Manipula con fluidez implementos según su nivel de desarrollo coordinativo y sensorio-perceptivo. Realiza rápidamente tareas de coordinación motora fina con manos y pies, demostrando esfuerzo y atención.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.3** Manifiesta control y coordinación entre sus extremidades superiores e inferiores, al combinar acciones motrices diferentes simultáneamente, utilizando implementos.

Contenido conceptual:

- La disociación motriz, importancia en el aprendizaje de habilidades complejas.

Lección 3

Mis extremidades son habilidosas

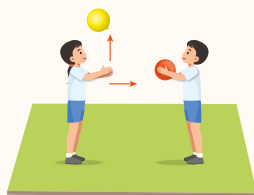
Sesión 10

Eje transversal

- Discriminación motora

- Materiales** :
- Pelotas
 - Vejigas

Figura 1



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes qué movimientos creativos pueden realizar con las manos y los pies. Permita que uno o dos muestren habilidades usando pelotas, bates, aros u otros implementos. Resalte la importancia de la coordinación motriz en la vida cotidiana y deportiva. Dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Dirija la actividad «Manténla en el aire»: Organice pares, cada uno con una vejiga y una pelota mediana (fig. 1). Un estudiante mantiene la vejiga en el aire mientras pasa el balón con su compañero; luego cambian de roles. Variantes: pasar el balón con los pies o sentado, pasándolo con las manos. Realice la actividad por un tiempo adecuado e incorpore variantes cuando los estudiantes dominen el movimiento.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dirija el juego «El robot loco»: indíqueles que imiten las acciones que se indiquen, como mover la cabeza o sacar la lengua. Gradualmente, dé órdenes más complejas: levantar la mano izquierda, tocarse la oreja derecha con la mano derecha y levantar la pierna izquierda, hasta que las extremidades superiores e inferiores realicen movimientos diferentes. Como cierre, realice una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La clave de las tareas de coordinación es la variabilidad; es decir que generan cierto estrés cognitivo en el cerebro a fin de que este encuentre una respuesta motriz efectiva a la tarea o reto planteado.

Puntos de atención:

- Apoye con actitud positiva a los estudiantes que presenten dificultades y fomente el respeto por las diferencias individuales en la práctica física.

Criterios de evaluación:

- Manipula con fluidez implementos según su nivel de desarrollo coordinativo y sensorio-perceptivo. Realiza rápidamente tareas de coordinación motora fina con manos y pies, demostrando esfuerzo y atención.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

2.4 Organiza y ejecuta acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, proyectando sus acciones al espacio disponible.

Contenido conceptual:

- Orientación y organización espacial.
- Espacio próximo y espacio lejano.

Lección 4

Conozco mi respiración

Sesión II

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Conos
- Pelotas blandas
- Tiza
- Botellas plásticas
- Cartón

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie preguntando a los estudiantes ¿Por qué es importante el dominio del espacio en la vida cotidiana? Solicite que expliquen voluntariamente y brinden ejemplos. Atienda las propuestas y modele algunos ejemplos reforzando las respuestas.

Selecione 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 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice la actividad «Súper portero»: Cada grupo elige un portero que se ubicará en una portería de dos metros delimitada con conos; otro será el pasapelotas detrás de la portería, y el resto se colocará a cinco metros con una pelota blanda o plástica (fig.1). A la señal, intentarán anotar la mayor cantidad de goles en un minuto. Todos deben rotar por los roles de portero, lanzador y pasapelotas.

Figura 1



3 Aplicación de los aprendizajes



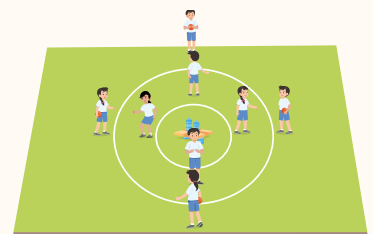
En grupos

Dirija la actividad «Guerra de pelotas»: dibuje dos círculos concéntricos en el suelo, uno de 2 metros de diámetro y otro a 2 metros del primero (fig. 2).

Forme dos equipos: defensor y atacante. El equipo defensor construye una torre en el centro del círculo interior con 4 botellas y un cartón, y se posiciona en la línea sin moverse. El equipo atacante, fuera del círculo exterior, lanza pelotas para tumbar la torre, mientras los defensores las rechazan con el cuerpo. Cambie los roles y repita por intervalos de un minuto.

Luego, realice respiraciones controladas para recuperación, y estiramientos, manteniendo cada posición 10 segundos (Ver anexo 3).

Figura 2



Lo que debemos saber:

Las actividades de conocimiento espacial buscan potenciar en el niño la capacidad de reconocer el espacio que ocupa su cuerpo y orientarse en él.

Puntos de atención:

- Fomente en los estudiantes el dominio de su cuerpo y la consciencia de sus movimientos, buscando una mejora progresiva de sus habilidades.

Criterios de evaluación:

- Controla sus movimientos en el espacio próximo, ejecutando movimientos de forma coordinada y controlada.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.4** Organiza y ejecuta acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, proyectando sus acciones al espacio disponible.

Contenido conceptual:

- Orientación y organización espacial.
- Espacio próximo y espacio lejano

Lección 4

Soy ágil y eficiente

Sesión 12

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales : Conos • Pelotas de plástico
• Aros hula •

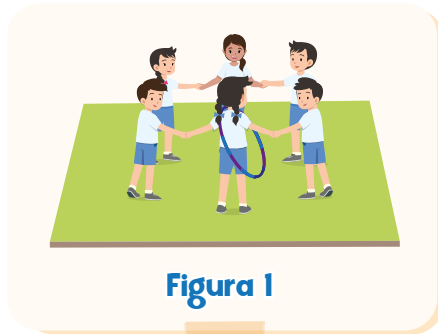


Figura 1

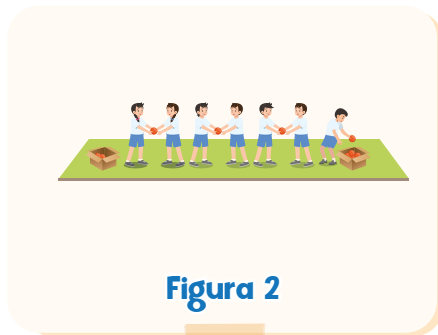


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Explique a sus estudiantes que se continuará fortaleciendo las habilidades de control en el espacio. Solicite que brinden ejemplos de cómo se utiliza el control del espacio próximo sin desplazarse en la vida cotidiana en la casa, en el trabajo y en la comunidad. Fortalezca sus aportes y brinde más ejemplos. 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 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Pídales que, sin soltarse de las manos, pasen un aro hula por todo el círculo (fig. 1). Repitan varias veces, midiendo el tiempo para una vuelta completa. Esto fomenta solidaridad y trabajo en equipo. Puede añadir más aros para mejorar la coordinación y control del espacio.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice la actividad «Traslado en relevo»: coloque al grupo en fila, cada estudiante dentro de un aro hula. En un extremo habrá un depósito con objetos que deben ser transferidos uno a uno al depósito vacío al otro extremo (fig. 2). Cada objeto debe pasar por las manos de todos. Asigne un tiempo y redúzcalo gradualmente para agilizar movimientos y fomentar el juego cooperativo. Como variantes, pueden pasarse los objetos con manos, pies, codos, rodillas, mentón, cuello, entre piernas, etc., según las posibilidades. Luego, dirija actividades de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La orientación espacial es una habilidad clave para moverse y ubicarse. Es esencial para escribir, leer, distinguir derecha de izquierda y ubicar objetos, así como orientar movimientos en nuestro entorno.

Puntos de atención:

- Se debe priorizar el dominio de los movimientos de forma controlada para aumentar progresivamente la velocidad a la que se ejecutan las acciones.

Criterios de evaluación:

- Controla movimientos coordinados en el espacio próximo y lejano, tanto individual como grupal, interactuando con otros.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

2.4 Organiza y ejecuta acciones físicas combinadas en espacios reducidos y amplios, proyectando sus acciones al espacio disponible.

Contenido conceptual:

- Orientación y organización espacial.
- Espacio próximo y espacio lejano.

Lección 4

Soy ágil y eficiente

Sesión 13

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Aros hula
- Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

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

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).

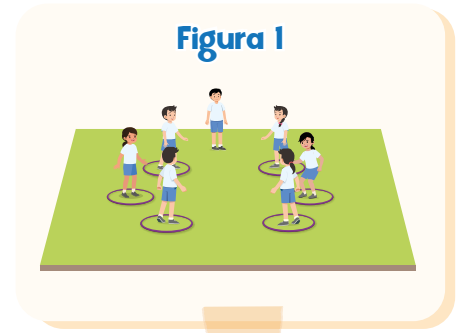


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Organice el juego «Ocupa tu aro», similar al juego de las sillas, pero usando aros hula en lugar de sillas, formando un círculo. Coloque un aro menos que el número de participantes y organice varios grupos simultáneamente (fig. 1). Con música, los jugadores bailan alrededor de los aros; al detenerse la música, deben ocupar un aro. Quien no consiga uno es eliminado, y se retira un aro antes de reiniciar. Repita la actividad varias veces.

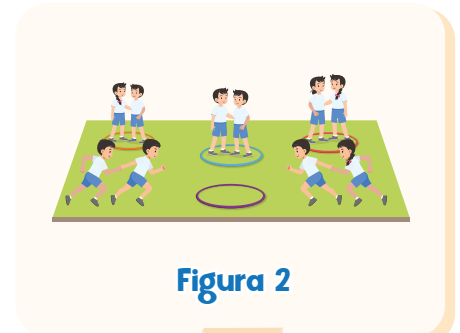


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle el juego «Las Balsas»: organice a los estudiantes en parejas y distribúelos, junto con aros, por el espacio. Al sonar la música, las parejas bailan libremente; cuando la música se detiene, deben ocupar un aro. La pareja sin aro es eliminada. Asegúrate de que siempre haya un aro menos que parejas antes de reiniciar la música. (fig. 2). Para finalizar la sesión, realiza una actividad de vuelta a la calma (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La agilidad es la habilidad física que permite desacelerar, cambiar de dirección y acelerar rápidamente, reaccionando eficazmente a señales relevantes de la actividad.

Puntos de atención:

- Al ejercitar la agilidad aumenta el equilibrio, el control y la flexibilidad. Esto permite que el cuerpo mantenga una postura y alineación adecuadas durante el movimiento.

Criterios de evaluación:

- Controla movimientos coordinados en el espacio próximo y lejano, tanto individual como grupal, interactuando con otros.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.5** Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y el tronco, tomando como referencia la capacidad inicial.

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia, características e importancia.
- Características y manifestación de la fuerza de resistencia.

Lección 5

Experimento mi fuerza

Sesión 14

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para la actividad física

- Materiales** :
- Pelotas
 - Conos.

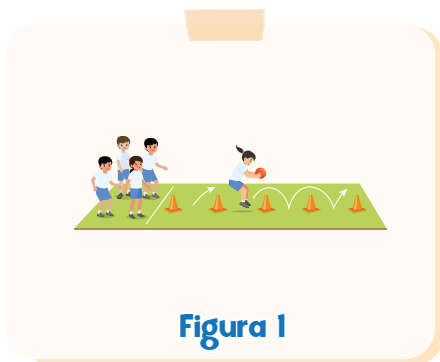


Figura 1

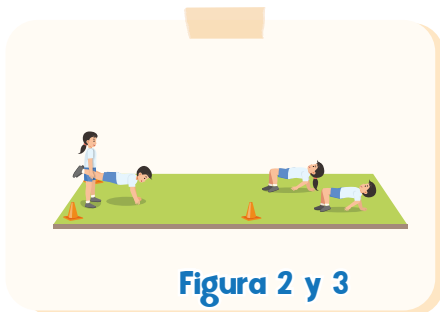


Figura 2 y 3

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué es la fuerza? ¿En qué situaciones de la vida cotidiana se necesita fuerza corporal? Escuche los aportes y explique que la fuerza es importante en todas las acciones cotidianas y que es necesario ejercitar constantemente el cuerpo para que sea más fuerte y resistente. (Ver anexo 4) 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



En columnas

Realice el juego «Salta y corre», forme cuatro o cinco columnas detrás de una marca de salida y trace la meta a una distancia determinada. Coloque cinco conos frente a cada equipo, separados por un metro. Entregue un balón al primero de cada columna (fig. 1). A la señal, el primero avanza, salta los conos y corre hasta la meta, luego lanza el balón al siguiente para que repita el recorrido. Gana el equipo que termine primero.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Jueguen «Carrera de parejas»: delimite un recorrido con marcas cada seis metros. Organizados en pares iniciarán el recorrido con el ejercicio de carretilla, donde un estudiante toma por las piernas al otro, que intentará avanzar usando la fuerza de sus brazos (fig.2); al llegar a la primera marca de seis metros cambian de roles y en el último tramo de seis metros ambos realizan el recorrido en posición de cangrejo o cuadrupedia invertida (fig.3).

A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

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

Puntos de atención:

- Verifique la postura correcta del cuerpo en cada acción. Las actividades de esta sesión se enfocan en la fuerza de piernas, por lo que es importante usar protección para prevenir lesiones.

Criterios de evaluación:

- Aplica igual fuerza con ambas piernas o brazos en movimientos.
- Realiza ejercicios para lograr simetría en ambos lados.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.5** Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y el tronco, tomando como referencia la capacidad inicial.

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia, características e importancia.
- Características y manifestación de la fuerza de resistencia.

Lección 5

Experimento mi fuerza

Sesión 15

Eje transversal

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

Materiales

- Tiza
- Aros hula
- Conos
- Libros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Por qué es importante ser fuertes? Escuche los aportes y explique que es necesario ejercitar el cuerpo constantemente para que sea más fuerte y resistente. Y que si no se ejercita con frecuencia se va debilitando poco a poco.

Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación. (Ver anexo 1 y 2).



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Realice el juego «El saltador»: establezca una línea de salida paralela a la fila de estudiantes. A la señal, todos realizarán ocho saltos con los pies juntos y sin tomar impulso (fig. 1). En el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos, y colocarán una marca para ver si pueden superarla en el siguiente intento. Repita la actividad varias veces y anímelos para que hagan su máximo esfuerzo en cada intento.

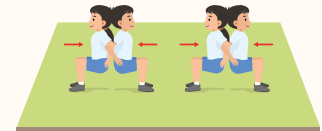


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la dinámica «Pelea de tortugas»: colóquelos en parejas, de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán colocarse en cuclillas e intentarán desplazar a su compañero empujando hacia atrás con las piernas (fig. 2). Quien se desplace o se caiga, pierde. Realice la actividad con intervalos de un minuto como máximo, entre esfuerzo y recuperación, puede realizar varias repeticiones.

Como cierre de la sesión, realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La fuerza es una capacidad muscular fundamental que permite al cuerpo superar una resistencia mediante la contracción de los músculos.

Puntos de atención:

- Controle y verifique la postura del cuerpo en las acciones. Las actividades de esta sesión están enfocadas en la fuerza de piernas, por lo que es clave la protección para evitar lesiones.

Criterios de evaluación:

- Aplica igual fuerza con ambas piernas o brazos en movimientos.
- Realiza ejercicios para lograr simetría en ambos lados.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.5** Manifiesta fuerza de resistencia al ejercitar los músculos de las extremidades y el tronco, tomando como referencia la capacidad inicial.

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia, características e importancia.
- Características y manifestación de la fuerza de resistencia.

Lección 5

Experimento mi fuerza

Sesión 16

Eje transversal

- Utilización de ropa y calzado adecuado para la actividad física

- Materiales**
- Cuerda o lazo
 - Conos

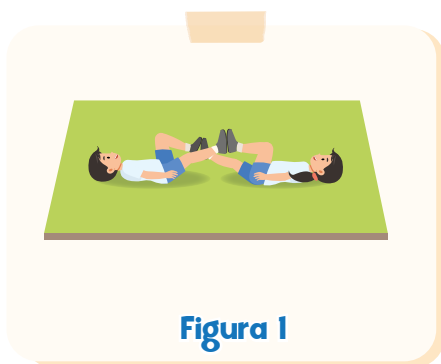


Figura 1

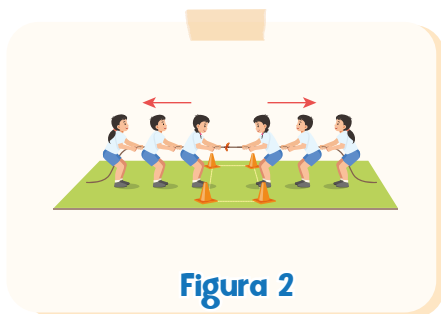


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión recordándoles la importancia de trabajar constantemente la fuerza para promover su desarrollo. Explíqueles que en esta sesión se continuará con la realización de actividades para ser más fuertes y resistentes. 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



En pares

Realice el juego «La bicicleta»: Cada par debe acostarse en posición decúbito supino (boca arriba), uno frente al otro y juntar las plantas de los pies (fig. 1). A la señal empujarán los pies de su compañero, alternando entre empuje y flexión de cada pierna, como si fuera el movimiento de la bicicleta. Puede alternar entre 15 segundos de esfuerzo y 15 de recuperación e ir aumentando gradualmente en la medida que el grupo lo domine. Repita esta actividad varias veces para favorecer la fuerza de las piernas.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la dinámica «Halar la cuerda»: Forme dos grupos y establezca el área de dos metros cuadrados que simulará el pozo. Cada grupo debe sujetar un extremo de la cuerda y a la señal ambos halarán la cuerda con todas sus fuerzas hasta hacer caer al grupo contrario al pozo simulado (fig. 2). Enfatique en la importancia de hacer fuerza tanto con los brazos como con las piernas a la misma vez.

A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La fuerza es una capacidad física que se puede ejercitar a cualquier edad. En las edades tempranas, se debe priorizar el control corporal, la postura y el trabajo con el peso corporal antes de usar cargas externas.

Puntos de atención:

- Es importante a esta edad fomentar la higiene postural en las actividades de fuerza y evitar llegar a la fatiga máxima en los ejercicios.

Criterios de evaluación:

- Aplica igual fuerza con ambas piernas o brazos en movimientos.
- Realiza ejercicios para lograr simetría en ambos lados.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

- 2.6** Coordina desplazamientos con acciones motrices rítmicas, formando filas, columnas y círculos, en el espacio lejano.

Contenido conceptual:

- Esquemas para realizar formaciones, a partir de la dispersión

Lección 6

Interactúo con mi entorno

Sesión 17

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Bocina
- Conos
- Pañoletas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué es el ritmo? Escuche las respuestas y luego explíqueles que el ritmo está en todo movimiento que se hace: caminar, correr, saltar, bailar, cantar, etc.

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).

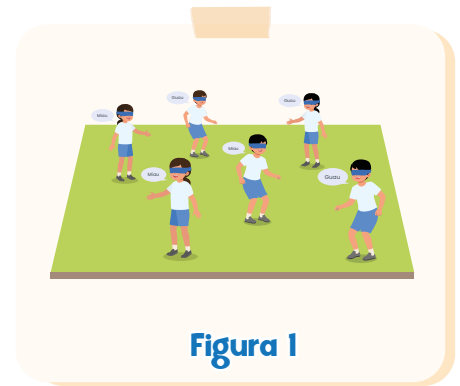


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «La granja»: Divida los estudiantes en grupos de animales (gatos, perros, vacas y cerdos, entre otros) con los ojos vendados. Dispersos en el espacio de prácticas y a la señal, deberán encontrarse y reunirse con los de su grupo únicamente imitando el sonido del animal que se le asignó (fig. 1). Repita la actividad varias veces cambiando los grupos y los animales a imitar.

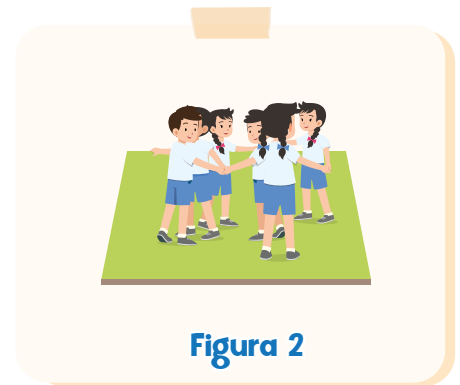


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupo o dispersos

Practique la organización espacial con el juego «El nudo»: Colocados en círculo deben avanzar hacia adentro hasta juntarse de forma desordenada. Después, cada uno debe agarrar la mano de alguien más. Cuando tengan las manos unidas, deben deshacer el enredo sin soltarse de las manos (fig. 2). Incorpore una música rítmica de fondo como tiempo de duración de la actividad. Puede repetir la actividad varias veces y formar varios grupos para fomentar la sana competencia.

A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El ritmo nos acompaña desde el vientre materno a través de latidos y respiración, esenciales en nuestra vida. Aunque cada persona tiene un ritmo único, educarlo favorece la serenidad, el equilibrio y la armonía.

Puntos de atención:

- Fomente en los estudiantes la libertad de expresarse con su cuerpo respetando las particularidades individuales de cada uno.

Criterios de evaluación:

- Adapta sus movimientos rítmicamente de forma individual.
- Demuestra ritmo y coordinación en interacciones grupales, en espacios amplios y reducidos.



Unidad 2. Demuestro mi aptitud física

Indicadores de logro:

2.6 Coordina desplazamientos con acciones motrices rítmicas, formando filas, columnas y círculos, en el espacio lejano.

Contenido conceptual:

Esquemas para realizar formaciones, a partir de la dispersión.

Lección 6

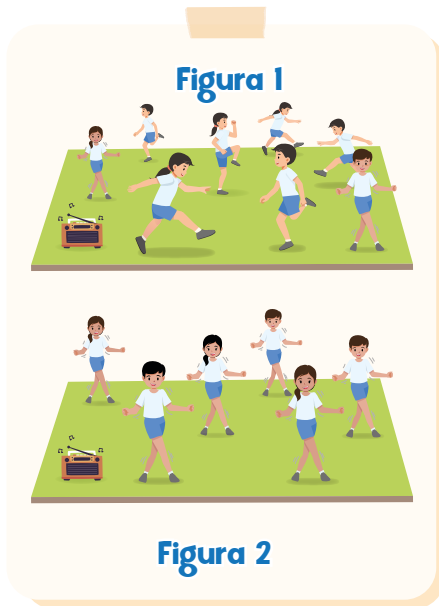
Interactúo con mi entorno

Sesión 18

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales • Bocina



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Indague si el grupo ya tiene claridad sobre qué es el ritmo y luego solicíteles que comenten algunas experiencias que hayan tenido con el ritmo. Refuerce su conocimiento y explíqueles que el ritmo está presente en todas las acciones. 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

Busque alguna pieza musical con ritmo dinámico y deje que hagan libremente movimientos de acuerdo con la música (fig. 1). A continuación, detenga la música y condúzcales la ejecución de cinco a siete ejercicios coordinados y secuenciados, repítalos varias veces hasta que logren ejecutarlos por sí mismos siguiendo el ritmo musical (fig. 2).

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Organice varios grupos y, apoyados con música adecuada, deben crear actividades en las que juntos hacen el mismo movimiento de manera sincronizada. Luego los otros grupos deberán intentar imitar esa actividad rítmica, dirigida por cada grupo que lo manifieste (fig. 3). Puede ser:

- Caminar, caminar con movimientos en las extremidades inferiores, caminar hacia adelante y rítmicamente, cambiar caminando hacia atrás.
- Trotar despacio rítmicamente, trotar combinando diferentes direcciones y movimientos laterales
- Correr combinando saltos, flexiones, cantidad de saltos, etc.
- Como cierre de la sesión, realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El ritmo ayuda a desarrollar el control motor elemental y la coordinación sensoriomotora. Favorece el equilibrio, la destreza, la coordinación, la velocidad y el control de los movimientos físicos y psicofísicos.

Puntos de atención:

- Acompañe a sus estudiantes en la creación de movimientos rítmicos, orientándoles en la forma de hacer sus presentaciones.

Criterios de evaluación:

- Adapta sus movimientos rítmicamente de forma individual.
- Demuestra ritmo y coordinación en interacciones grupales, en espacios amplios y reducidos.

UNIDAD 3

Me comunico a través de mi cuerpo

Competencia de la unidad 3

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



2 Relación y desarrollo

A continuación, se presenta la relación y comparación de contenidos conceptuales de los grados cuarto, quinto y sexto que guardan similitudes y se evidencian la secuencia, la gradualidad y el alcance del logro de competencias para quienes se perfilan hacia el sexto grado.

Cuarto grado	Quinto grado	Sexto grado
<ul style="list-style-type: none"> Elementos del ritmo. La coreografía. 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> El ritmo
<ul style="list-style-type: none"> Técnica de lanzamientos en diferentes distancias. Técnica de cachar pelotas. Técnicas para el manejo de raquetas de diferentes deportes. 	<ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto. Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> Aspectos posturales fundamentales para recepción, lanzamiento y golpe a pelotas o balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas.
<ul style="list-style-type: none"> El driblin en el baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> Superficies del pie para conducir el balón de fútbol. Técnica de recepción control y pase del balón de fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de cubrimiento del balón ante la marca. Habilidad de gambetear para superar a otro jugador.
<ul style="list-style-type: none"> Técnica para la conducción de balones, la recepción, el control y el tiro con el balón de fútbol. 	<ul style="list-style-type: none"> Recursos de lenguaje no verbal: gestualidad, expresiones faciales, postura corporal, apariencia física. Paralenguaje, háptica y prosémica. 	<ul style="list-style-type: none"> Factores que inciden en la conducción óptima de balones con desplazamiento en diferentes direcciones y trayectorias
<ul style="list-style-type: none"> La expresión a través de la postura y el movimiento. La carga emocional que se proyecta con los gestos y movimientos. 		<ul style="list-style-type: none"> Elementos de la expresión corporal



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1** Cacha y lanza con precisión pelotas de diferente tamaño y peso a distancias cortas y largas, utilizando la respectiva técnica.

Contenido conceptual:

- Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia.

Lección 1

Mis habilidades con el balón

Sesión 1

Eje transversal

- Independencia segmentaria en el movimiento

Materiales

- Conos
- Pelotas de diferentes tamaños

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

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

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



En equipos

Organice el juego «Apunta y lanza»: Forme dos equipos iguales, se coloca una línea de conos separados a una distancia mínima de un metro, los equipos se ubican lateralmente y a una distancia mínima de 4 metros lejos de los conos (fig.1) y cada estudiante con un balón. A la señal ambos equipos lanzarán las pelotas intentando derribar todos los conos que puedan. Gana el equipo que logre botar más conos. Como variantes puede aumentar o disminuir las distancias.

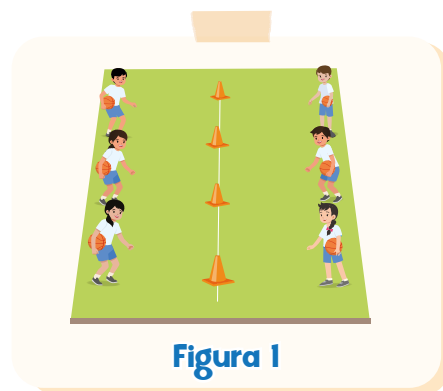


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En círculo

Induzca a sus estudiantes para que manipulen y practiquen lanzamientos con el juego «Goles chinos»: Todos en círculo, con las piernas abiertas y los pies pegados al compañero o compañera (fig. 2). Se usarán varias pelotas a la vez, el objetivo será que todos lancen la pelota intentando meter gol entre las piernas de sus compañeros, al mismo tiempo que intentan evitar que les anoten en medio de sus propias piernas. Como variantes puede aumentar o disminuir el número de pelotas.

A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

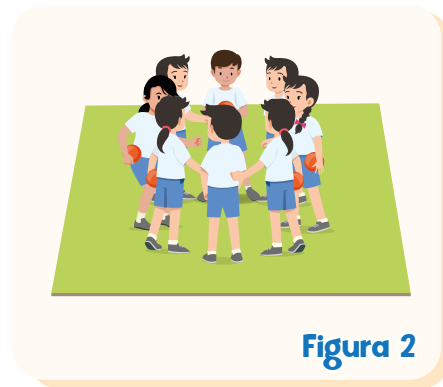


Figura 2

Lo que debemos saber:

Lanzar objetos, aunque menos destacado que caminar o agarrar, es un indicador clave del desarrollo muscular, el control y el equilibrio en los niños.

Puntos de atención:

- Esté pendiente del cumplimiento de reglas en cada una de las actividades, y recuérdelos que deben practicar el trabajo cooperativo.

Criterios de evaluación:

- Domina el uso de implementos con manos o pies al ejecutar acciones como lanzar, atrapar, patear o rodar, ajustando movimientos y posturas según la tarea.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1** Cacha y lanza con precisión pelotas de diferente tamaño y peso a distancias cortas y largas, utilizando la respectiva técnica.

Contenido conceptual:

- Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia.

Lección 1

Mis habilidades con el balón

Sesión 2

Eje transversal

- Independencia segmentaria en el movimiento

Materiales

- Tiza
- Pelotas de diferentes tamaños
- Conos



Figura 1

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué posición toman para lanzar objetos? Seleccione dos o tres voluntarios para una demostración. Amplíe los conocimientos sobre posturas correctas para ello y relaciónelas con la flexión y extensión de las extremidades y el tronco.

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 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Diríjalos a practicar la manipulación de la pelota de baloncesto y otros objetos con la actividad «Relevos rebotando»: Cuatro grupos en columna, subdivididos en dos, uno en cada extremo del área de práctica, hacen carreras de relevos a la vez que van rebotando el balón (fig. 1). Promueva el trabajo cooperativo dándoles un

tiempo para que practiquen y demuéstrele a cada agrupo cómo hacer bien la manipulación y el rebote. Como variante puede hacerlo competitivamente.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «El río»: divida la clase en cuatro grupos. En cada grupo, tres estudiantes se colocan entre dos líneas delimitadas y no pueden salir de ellas. El resto de la clase se ubica a los lados y pasa el balón entre ellos, intentando evitar que los del centro lo atrapen (fig. 2). Si alguien del centro logra tomar el balón, intercambia su lugar con quien lo perdió. Delimite las áreas de juego con conos. Finalizado el juego, realice respiraciones controladas para la recuperación y dirija estiramientos, cubriendo cada parte del cuerpo y manteniendo cada posición al menos diez segundos (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Los niños pequeños suelen comenzar a atrapar pelotas que ruedan por el piso, lo que facilita el movimiento de sus brazos y manos y mejora su capacidad para seguir la pelota con la vista.

Puntos de atención:

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

Criterios de evaluación:

- Domina el uso de implementos con manos o pies al ejecutar acciones como lanzar, atrapar, patear o rodar, ajustando movimientos y posturas según la tarea.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1** Cacha y lanza con precisión pelotas de diferente tamaño y peso a distancias cortas y largas, utilizando la respectiva técnica.

Contenido conceptual:

- Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia.

Lección 1

Mis habilidades con el balón

Sesión 3

Eje transversal

- Independencia segmentaria en el movimiento

Materiales

- Pelotas de diferentes materiales y tamaños
- Bates o botellas plásticas
- Cajas de cartón
- Cuatro bases de material alternativo

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie preguntando a sus estudiantes: ¿Cómo es posible darle dirección a una pelota que se golpea con otro objeto? Escuche varias respuestas y luego explíquelas que la postura de las manos, los pies y el cuerpo dirigen en gran medida la dirección de un objeto golpeado con algún implemento.

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).

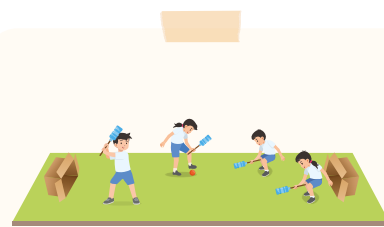


Figura 1

2 Apropriación de los aprendizajes



En grupos

Organice el juego «Bateando goles»: Utilice una pelota mediana de plástico o ahulada, una botella de plástico como bate para cada jugador y dos cajas de cartón como porterías. Organice dos o más equipos e indíqueles que cada estudiante debe golpear la pelota e intentar hacer puntos al equipo contrario (fig. 1) y que no deben utilizar los pies para golpear la pelota. Gana el equipo que hace más anotaciones (goles).

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija la actividad «Simulando el softbol»: Dos equipos juegan softbol, uno en el terreno de juego y otro golpeando una pelota plástica, con el bate de botella plástica o bate de plástico (fig. 2). Solicíteles que golpeen durante cierto tiempo hacia la izquierda, luego hacia el centro y luego hacia la derecha, si el golpe sale hacia otro espacio el golpe no vale.

Explíqueles que más importante que el resultado del juego, es que aprendan a dar dirección al golpeo de la pelota.

Como cierre de la sesión, realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma. (Ver anexo 3).



Figura 2

Lo que debemos saber:

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

Puntos de atención:

- Oriéntelos sobre la forma correcta de empujar o golpear los objetos (postura de las extremidades e inclinación adecuada del cuerpo).

Criterios de evaluación:

- Domina el uso de implementos con manos o pies al ejecutar acciones como lanzar, atrapar, patear o rodar, ajustando movimientos y posturas según la tarea.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.1** Cacha y lanza con precisión pelotas de diferente tamaño y peso a distancias cortas y largas, utilizando la respectiva técnica.

Contenido conceptual:

- Técnica de cachar y lanzar pelotas de diferente consistencia, tamaño y peso, variando la distancia.

Lección 1

Mis habilidades con el balón

Sesión 4

Eje transversal

- Independencia segmentaria en el movimiento

- Materiales**
- Pelotas de diferentes tamaños
 - Aros

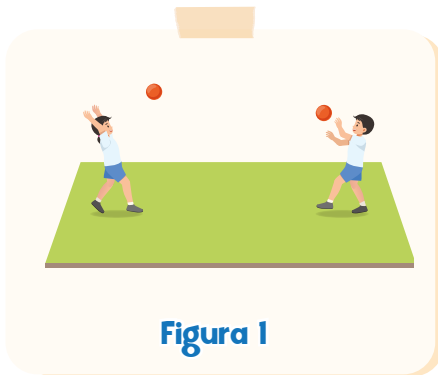


Figura 1

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Reflexione con sus estudiantes ¿Cómo podemos mejorar la habilidad de atrapar pelotas? Escuche los aportes y dirija una conversación sobre la importancia de la vista y el tacto para poder amortiguar adecuadamente las pelotas a la hora de atrapar, y sobre la práctica constante a fin de mejorar esta habilidad motriz.

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 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Organice a los estudiantes por parejas para lanzar y atrapar una pelota. Después, las parejas, cada uno con su pelota, se la lanzan simultáneamente; tratando de no dejarla caer. Como variantes pueden combinarse objetos diferentes como pelotas grandes y pequeñas, aros hula o botellas plásticas. Incorpore las variantes en la medida que los estudiantes muestran adaptación.

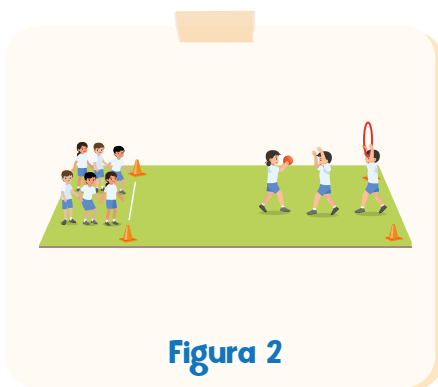


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Marque la distancia por recorrer y organice dos equipos en columna A y B. El primero de la columna A, correrá con la pelota e intentará lanzarla a través del aro hula desde la distancia marcada; al mismo tiempo el primero de la columna B intentará evitar que lo haga defendiendo el aro. Así sucesivamente hasta que todos hayan pasado, luego los equipos cambian de roles. Explíqueles que no se puede pasar de límite para lanzar, ni tampoco agarrar o empujar al oponente para defender.

A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La direccionalidad se refiere a la dirección que toma un cuerpo en movimiento, la tendencia hacia un objetivo específico o la guía para orientar a alguien o algo.

Puntos de atención:

- Asegúrese de garantizar la seguridad de los estudiantes al batear, evitando que quienes no están bateando se acerquen demasiado, ya que podrían resultar golpeados.

Criterios de evaluación:

- Domina el uso de implementos con manos o pies al ejecutar acciones como lanzar, atrapar, patear o rodar, ajustando movimientos y posturas según la tarea.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Controla la conducción, pase y recepción del balón de baloncesto, al desplazarse con cambios de dirección, altura de rebote y ritmo.

Contenido conceptual:

- Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto.
- Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto.

Lección 2

Juego de las alturas

Sesión 5

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Pelotas de baloncesto o pelotas que reboten
- Conos
- Aros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué es el baloncesto? ¿Alguna vez lo has practicado? Escuche los aportes y refuerce las respuestas, invítelos a practicar las habilidades que les permitan aprender este deporte.

Seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación. (Ver anexo 1 y 2).



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego Cazador de balones: delimite un área de 10 metros por lado y entregue un balón a cada estudiante, excepto al cazador. Los participantes deben rebotar el balón libremente mientras evitan que el cazador lo toque (fig. 1). Si el cazador logra tocar un balón, el jugador afectado toma su lugar. Para variar, ajuste la cantidad de cazadores o el tamaño del área.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el juego «El balón torre»: organice dos equipos, cada uno con un capitán torre ubicado en un aro dentro de una zona de tres metros cuadrados al final del campo contrario, donde ningún otro jugador puede entrar. Los jugadores pasan la pelota con las manos sin rebotarla, buscando entregársela a su torre (fig. 2). Se permite defender intentando recuperar el balón sin empujar ni golpear. Gana el equipo con más anotaciones. Finalizado el juego, realice respiraciones controladas para favorecer la recuperación. Luego, elija y haga estiramientos, uno por cada parte del cuerpo, manteniendo cada posición al menos diez segundos (Ver anexo 3).

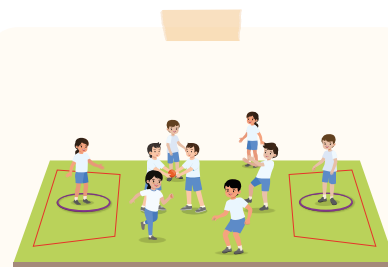


Figura 2

Lo que debemos saber:

El campo de juego de baloncesto es un rectángulo cuyas dimensiones son 28m x 15m, medidos desde el borde interior de las líneas que lo delimitan, las cuales no forman parte del terreno de juego.

Puntos de atención:

- Apoye a los estudiantes que puedan presentar dificultades, estimule la práctica constante como base para mejorar sus habilidades.

Criterios de evaluación:

- Controla el balón de manera efectiva tanto en acciones estáticas como en movimiento, adaptándose a cambios de ritmo y dirección con eficiencia.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Controla la conducción, pase y recepción del balón de baloncesto, al desplazarse con cambios de dirección, altura de rebote y ritmo.

Contenido conceptual:

- Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto.
- Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto.

Lección 2

Juego de las alturas

Sesión 6

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Conos
- Cuerdas
- Aros
- Pelotas que reboten

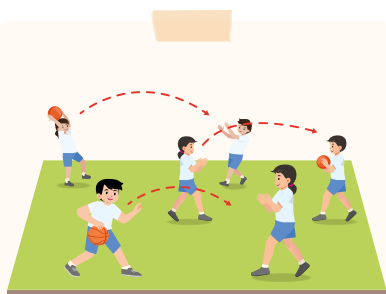


Figura 1

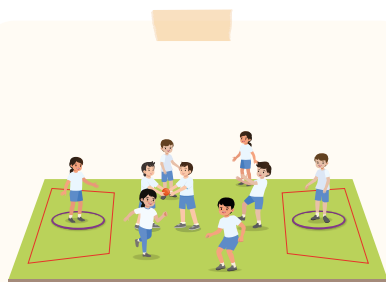


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes ¿Qué habilidades necesitamos para poder jugar baloncesto? Refuerce los aportes de los estudiantes dándoles a conocer que el pase, el rebote de pelota y el lanzamiento son de las principales habilidades o fundamentos para jugar baloncesto. 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 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Organice los estudiantes en pares uno frente al otro a una distancia de tres metros. Cada pareja con un balón, deberán pasárselo de diferentes formas: pase con rebote, pase directo (empujando la pelota desde el pecho), pase por arriba de la cabeza (ambas manos), pase a una mano (fig. 1). Por cada variante asigne al menos un minuto de trabajo continuo, puede repetir las variantes o adaptar otras a medida que los estudiantes logren dominar los ejercicios.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Organice el Juego "Lanzadores": Forme dos equipos y asigne un jugador por equipo para sostener un aro hula sobre su cabeza. El objetivo es anotar haciendo pasar la pelota por el aro del equipo contrario mientras el oponente defiende (fig. 2). Reglas: no rebotar ni correr con la pelota, solo pasarla; no empujar ni agarrar al oponente al defender. Finalice con una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El baloncesto es un deporte de equipo, jugado por dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, cuyo objetivo es encestar el balón en la canasta contraria y evitar que el rival anote.

Puntos de atención:

- Fomente en los estudiantes la perseverancia por realizar correctamente las técnicas y priorizar el trabajo cooperativo.

Criterios de evaluación:

- Controla el balón de manera efectiva tanto en acciones estáticas como en movimiento, adaptándose a cambios de ritmo y dirección con eficiencia.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Controla la conducción, pase y recepción del balón de baloncesto, al desplazarse con cambios de dirección, altura de rebote y ritmo.

Contenido conceptual:

- Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto.
- Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto.

Lección 2

Juego de las alturas

Sesión 7

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Pelotas de baloncesto o que reboten.

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión explicándoles que reforzarán aspectos fundamentales del baloncesto como el pase, la recepción y los desplazamientos. Motíuelos a poner todo su esfuerzo en las actividades de esta sesión y cooperar entre sí en cada tarea.

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).

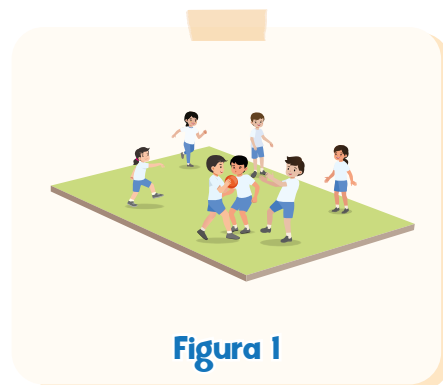


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «Los cañoneros»: Seleccione un par de estudiantes para que intenten tocar con un balón a los demás (fig. 1). No se vale lanzar el balón para tocar al oponente, pero los cañoneros sí pueden pasarlo entre sí. El que sea tocado se une a los cañoneros. Ganará el último en convertirse en cañonero. Se puede usar dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.

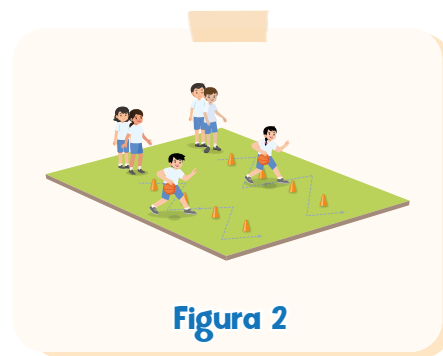


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Organice el juego de «Relevos de rebote»: divida la clase en dos equipos, cada uno alineado frente a una línea de conos separados por dos metros (fig. 2). A la señal, el primer jugador de cada equipo debe rebotar la pelota en zigzag entre los conos, regresando al punto de inicio para pasarla al siguiente compañero. El equipo que complete el recorrido en menos tiempo gana. Luego, realice respiraciones controladas para facilitar la recuperación y guíe a los estudiantes en estiramientos, uno para cada parte del cuerpo, manteniendo cada posición durante al menos diez segundos (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El pase en baloncesto es el fundamento técnico que conecta a los jugadores, siendo también un aspecto socializador.

Puntos de atención:

- La adaptación al balón es clave para dominar el pase y la recepción, por lo que ofrecer experiencias con diversos tipos de pelotas fortalecerá esta habilidad.

Criterios de evaluación:

- Controla el balón de manera efectiva tanto en acciones estáticas como en movimiento, adaptándose a cambios de ritmo y dirección con eficiencia.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.2** Controla la conducción, pase y recepción del balón de baloncesto, al desplazarse con cambios de dirección, altura de rebote y ritmo.

Contenido conceptual:

- Fundamentos técnicos en el rebote y la conducción del balón de baloncesto.
- Técnica de recepción, pase y tiro de pelotas o balones de baloncesto.

Lección 2

Juego de las alturas

Sesión 8

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Conos
- Pelotas
- Aros

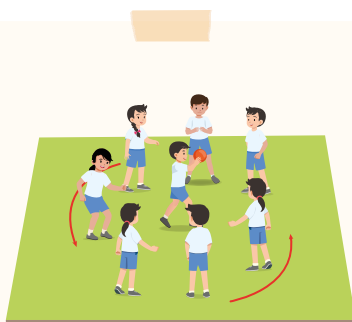


Figura 1

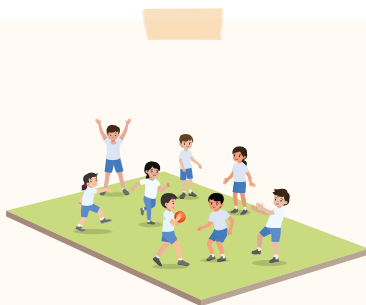


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué es lo que más te gusta del baloncesto? Escuche los aportes y coménteles que todas las habilidades que se han practicado en las sesiones anteriores son útiles para la práctica de este deporte. Seleccione y dirija al menos tres 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 grupos

Desarrolle el juego «El rey del círculo»: Forme grupos de seis y uno de los integrantes se coloca al centro del círculo con un balón (fig. 1). Este deberá pasar el balón a cada compañero mientras que, a la señal, los estudiantes que forman el círculo se desplazan hacia la derecha o izquierda según la indicación que reciban. Si el balón se cae o no es atrapado, quien cometió el error pasa a ocupar la posición dentro del círculo.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija el juego «Los diez pases»: Organice dos equipos con igual número de jugadores en un espacio reducido. El objetivo del juego es que cada equipo complete diez pases sin que la pelota sea robada, se caiga o salga de la cancha, sumando puntos al lograrlo (fig. 2). El equipo sin la pelota debe intentar robarla al oponente, sin usar empujones ni agarras para defender. Al finalizar, realice una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Para lanzar en baloncesto, se coloca la mano debajo del balón, con los dedos apuntando hacia el aro. Al momento de lanzarlo, los dedos deben impulsarlo suavemente hacia arriba mediante una flexión, manteniéndolos perpendiculares al aro.

Puntos de atención:

- Fomente en los estudiantes la sana competencia, el respeto por las reglas y la cooperación en las actividades grupales.

Criterios de evaluación:

- Controla el balón de manera efectiva tanto en acciones estáticas como en movimiento, adaptándose a cambios de ritmo y dirección con eficiencia.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Recepciona, controla, pasa o tira el balón de fútbol con precisión, utilizando las superficies y bordes corporales más idóneos.

Contenido conceptual:

- Superficies del pie para conducir el balón de fútbol.
- Técnica de recepción control y pase del balón de fútbol.

Lección 3

Ritmo de gol

Sesión 9

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Pelotas de futbol o de plástico
- Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes ¿A quiénes les gusta el futbol? Pídales que mencionen qué reglas del futbol conocen. Escuche los aportes y coménteles que en esta sesión se practicarán habilidades para ser mejores en este deporte. 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 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice los estudiantes en cuatro o más columnas colocadas una frente a otra. El primero de cada columna deberá conducir una pelota con el pie hacia el adelante y entregar al de la columna del frente, para que este repita la acción (fig. 1). Como variantes incorpore: pase con borde interno, pase con el borde externo, entre otros, según los estudiantes se adapten a los ejercicios.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Organice el juego «Te roban el balón»: Entregue balones a la mitad de los jugadores e indíqueles que deben conducir su balón con los pies, por todo el espacio disponible hasta que alguno que no lleve balón, se lo robe (fig. 2). Se pueden realizar fintas o regates para evitar perder el balón. Cuando se pierde el balón, habrá que intentar recuperarlo, robárselo a otro compañero. A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Figura 1

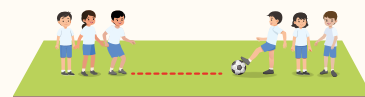


Figura 1



Figura 2

Lo que debemos saber:

El pateo de balón es un golpe realizado con el pie para marcar gol. Se puede ejecutar de diversas maneras, como con la punta para mayor potencia, o con el borde interno o externo para lograr mayor precisión.

Puntos de atención:

- El equilibrio y la coordinación son fundamentales para desarrollar habilidades en el futbol.

Criterios de evaluación:

- Controla y amortigua la pelota con sus pies.
- Realiza el golpeo con la parte del pie que se le indica con fluidez y control.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Recepciona, controla, pasa o tira el balón de fútbol con precisión, utilizando las superficies y bordes corporales más idóneos.

Contenido conceptual:

- Superficies del pie para conducir el balón de fútbol.
- Técnica de recepción control y pase del balón de fútbol.

Lección 3

Ritmo de gol

Sesión 10

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales : Pelotas
: Conos

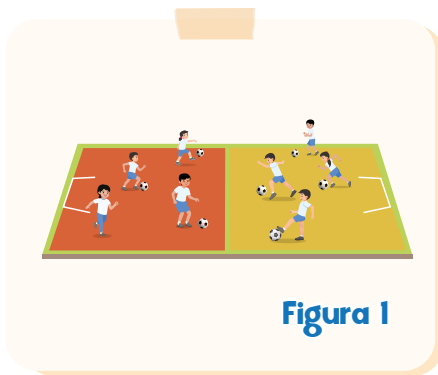


Figura 1

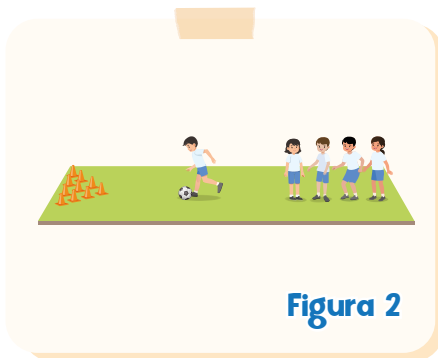


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes ¿Qué tipo de trucos puedes hacer con una pelota de fútbol? Promueva la participación de dos o más que quieran mostrar sus habilidades. Invite al grupo a participar con entusiasmo en las actividades de esta sesión

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 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija el juego «A vaciar el campo con patadas»: Dos equipos con igual número de participantes y cada equipo tiene una cantidad determinada de balones, cuantos más, mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario (fig. 1). El objetivo es que en el campo asignado no queden balones y que el otro equipo sí los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice a los estudiantes en columnas uno detrás de otro. El primer jugador debe salir con el balón y hacer una pequeña conducción hasta una zona delimitada, desde la que será obligatorio el disparo (fig. 2). Frente a ellos habrá diez conos colocados que deben derribar. El jugador que más conos derribe en tres tiros será el ganador. Deberán pasar por turno hasta que todos los del grupo completen la secuencia al menos una vez.

Como cierre de la sesión, realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El pateo de balón es un golpe realizado con el pie para marcar gol. Se puede ejecutar de diversas maneras, como con la punta para mayor potencia, o con el borde interno o externo para lograr mayor precisión.

Puntos de atención:

- A mayor cantidad de repeticiones es más efectivo el aprendizaje de nuevas habilidades, promueva la participación y la integración de todos los estudiantes.

Criterios de evaluación:

- Controla y amortigua la pelota con sus pies.
- Realiza el golpeo con la parte del pie que se le indica con fluidez y control.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Recepciona, controla, pasa o tira el balón de fútbol con precisión, utilizando las superficies y bordes corporales más idóneos.

Contenido conceptual:

- Superficies del pie para conducir el balón de fútbol.
- Técnica de recepción control y pase del balón de fútbol.

Lección 3

Ritmo de gol

Sesión II

Eje transversal

- Bilateralidad

Materiales

- Conos
- Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes ¿Qué posiciones hay en el fútbol? ¿Cuál es su posición favorita y por qué? Escuche los comentarios y refuerce la importancia del trabajo colaborativo en los deportes de conjunto donde cada posición es importante y se depende del trabajo de todos para poder obtener los mejores resultados.

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).

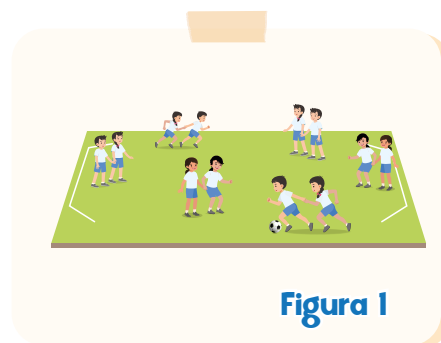


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Dirija el juego «Rondó»: Coloque a los jugadores en círculo con uno o dos en el centro, según el número de participantes. Los del círculo se han de pasar la pelota con el pie y los del centro han de intentar interceptarla (fig. 1). Si alguien logra interceptarla cambian de roles. Organice varios grupos según la cantidad de estudiantes.

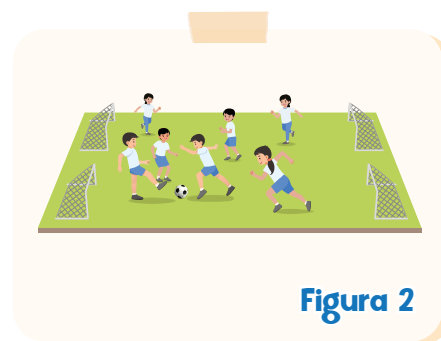


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Organice el juego «Emparejados»: El objetivo será jugar fútbol tomados de la mano en pares. Las porterías serán más grandes de lo normal y los porteros también estarán en pares (fig. 2). Este juego requiere mucha coordinación y cooperación entre los participantes. Puede organizar varios equipos y realizar los cambios por tiempo o por goles anotados.

A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El objetivo del fútbol es meter la pelota en la portería contraria para marcar un gol. El equipo que anote más goles en los 90 minutos de partido gana.

Puntos de atención:

- Es importante fomentar a través de los juegos predeportivos el respeto por las reglas y reconocer el valor de ganar y perder.

Criterios de evaluación:

- Controla y amortigua la pelota con sus pies.
- Realiza el golpeo con la parte del pie que se le indica con fluidez y control.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.3** Recepciona, controla, pasa o tira el balón de fútbol con precisión, utilizando las superficies y bordes corporales más idóneos.

Contenido conceptual:

- Superficies del pie para conducir el balón de fútbol.
- Técnica de recepción control y pase del balón de fútbol.

Lección 3

Ritmo de gol

Sesión 12

Eje transversal

- Bilateralidad

- Materiales**
- Pelotas de fútbol
 - Conos

Figura 1



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes ¿Qué es lo que más te gusta del fútbol? Escuche los comentarios y refuerce la importancia de practicar constantemente las habilidades físicas que permiten jugar de forma eficiente cualquier deporte. 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 2



2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Organice a sus estudiantes en pares y con un balón. Por turnos intentarán realizar la mayor cantidad de dominadas (golpear la pelota sin que caiga al suelo) con diferentes partes del cuerpo: parte interna del pie, empeine, borde externo del pie, muslo, cabeza, hombros (fig. 1). Cada vez que el balón se caiga, cambia de turno. Repita la actividad varias veces a fin de que los estudiantes tengan oportunidad de realizar varios intentos.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Organice el juego «Las cuatro metas»: Forme dos equipos y coloque cuatro metas pequeñas, dos por cada equipo. No habrá portero (fig. 2). El objetivo será jugar fútbol, pero cada equipo podrá anotar goles en cualquiera de las dos porterías del equipo contrario. Este juego requiere mucha concentración, manejo del espacio y reacción. Promueva el trabajo cooperativo y la participación. A continuación, dirija varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La expresión corporal es esencial para relacionarse socialmente mediante sonidos, palabras y gestos, ya que forma la personalidad a partir de experiencias corporales y se enriquece con las interacciones sociales.

Puntos de atención:

- En los juegos por equipos es importante promover la participación equitativa de todos los estudiantes.

Criterios de evaluación:

- Controla y amortigua la pelota con sus pies.
- Realiza el golpeo con la parte del pie que se le indica con fluidez y control.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.4 Explora y demuestra formas creativas de relatar hechos o acontecimientos de la comunidad, utilizando diferentes tipos de lenguaje no verbal.

Contenido conceptual:

- Recursos de lenguaje no verbal: gestualidad, expresiones faciales, postura corporal, apariencia física, para-lenguaje, háptica y prosémica.

Lección 4

Mi cuerpo se comunica

Sesión 13

Eje transversal

- Plasticidad de movimientos

Materiales

- Ninguno

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Oriente a los estudiantes sobre la importancia del lenguaje corporal y cómo este influye en su éxito personal. Fomente una reflexión sobre los logros de quienes tienen un buen lenguaje corporal y propicie una discusión sobre su relevancia en sus vidas, reforzando sus opiniones. A continuación, dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco de movilidad articular y un juego de activación (Ver anexos 1 y 2).



Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En círculo

Desarrolle el juego «Sonríe si me quieres»: Ubique a toda la clase en círculo y asigne a uno que estará al centro e iniciará el juego diciendo a alguien más: «¡Sonríe si me quieres!». A lo que el otro deberá responder: «Sí te quiero, pero no me puedo reír» (fig. 1). Deberá expresarse con la mayor seriedad posible y si se ríe, se unirá al primero y continuarán uno por uno hasta que logren hacer reír a todos. Pueden hacer diferentes gestos o muecas para lograrlo. Al final gana el último que permanezca serio.



Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle el juego «Presta brazos» consiste en que cada pareja prepare una breve historia para contar a sus compañeros. Al momento de narrar, uno de la pareja se coloca frente al otro y el de atrás pasa sus brazos por debajo de las axilas del primero, simulando que los brazos del narrador le pertenecen (fig. 2). Mientras el de adelante cuenta la historia con expresividad facial, el de atrás mueve los brazos según el contenido de la narración. Como cierre de la sesión, realice una de las actividades sugeridas de vuelta a la calma. (Ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La expresión corporal es clave para la interacción social, ya que permite comunicarse a través de sonidos, palabras, gestos, entre otros. La personalidad se forma a partir de las experiencias corporales y se va transformando mediante las relaciones con los demás.

Puntos de atención:

- La capacidad de expresarse es particular a cada persona, depende de su personalidad, experiencias previas y facilidad de comunicación.

Criterios de evaluación:

- Aplica gestos y movimientos creativos según la situación al interactuar con los demás, demostrando creatividad y respeto en su comunicación.



Unidad 3. Me comunico a través de mi cuerpo

Indicadores de logro:

- 3.4 Explora y demuestra formas creativas de relatar hechos o acontecimientos de la comunidad, utilizando diferentes tipos de lenguaje no verbal.

Contenido conceptual:

- Recursos de lenguaje no verbal: gestualidad, expresiones faciales, postura corporal, apariencia física, paralenguaje, háptica y prosémica.

Lección 4

Demuestro mi agilidad

Sesión 14

Eje transversal

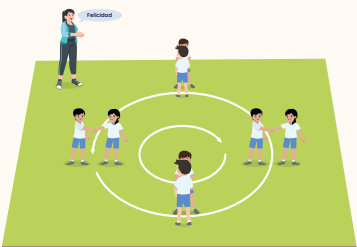
- Plasticidad de movimientos.

Materiales • Plasticidad de movimientos.

Figura 1



Figura 2



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Converse con sus estudiantes sobre la capacidad que tiene el cuerpo para comunicarse sin hablar y que son muy importantes los gestos en una conversación, porque le dan al mensaje mayor relevancia, credibilidad y armonía. Solicítele a uno o dos estudiantes que cuenten alguna anécdota de su vida y usen movimientos acordes.

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 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la actividad «La escuela»: En grupos de seis, distribuidos en diferentes espacios del área de práctica, dígalos que deben de imitar la secuencia de vida en un aula (profesores, actitudes de estudiantes, anécdotas, etc.) Como condición indispensable, no se puede hablar y la expresión siempre debe ser gestual y corporal (fig. 1). Puede aplicar la variante haciendo que representen la dinámica basada en las peculiaridades propias de la clase de Educación Física.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle la dinámica «El saludo»: Forme dos equipos en círculos concéntricos que giren en sentidos opuestos al ritmo de la música. Cuando esta se detenga, los participantes expresan afecto al compañero enfrente mediante un saludo según la consigna (manos, abrazos, sonrisas). Después, el docente indica un estado de ánimo específico (triste, feliz, enojado, etc.), que los participantes deben expresar en su saludo. Finalice la sesión con una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Coordinar el lenguaje corporal con el mensaje oral evita contradicciones. Es importante mantener una distancia física adecuada al comunicarse, evitando estar demasiado cerca o lejos.

Puntos de atención:

- La expresión corporal permite conectar con el espacio y el tiempo, generando movimientos y manifestaciones que involucran integralmente a la persona.

Criterios de evaluación:

- Aplica gestos y movimientos creativos según la situación al interactuar con los demás, demostrando creatividad y respeto en su comunicación.

1 Activación mental y corporal

Información general

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

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

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

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

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

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

Pautas para efectuar la activación mental y corporal

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

Metodología de la activación mental y corporal

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

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

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

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

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

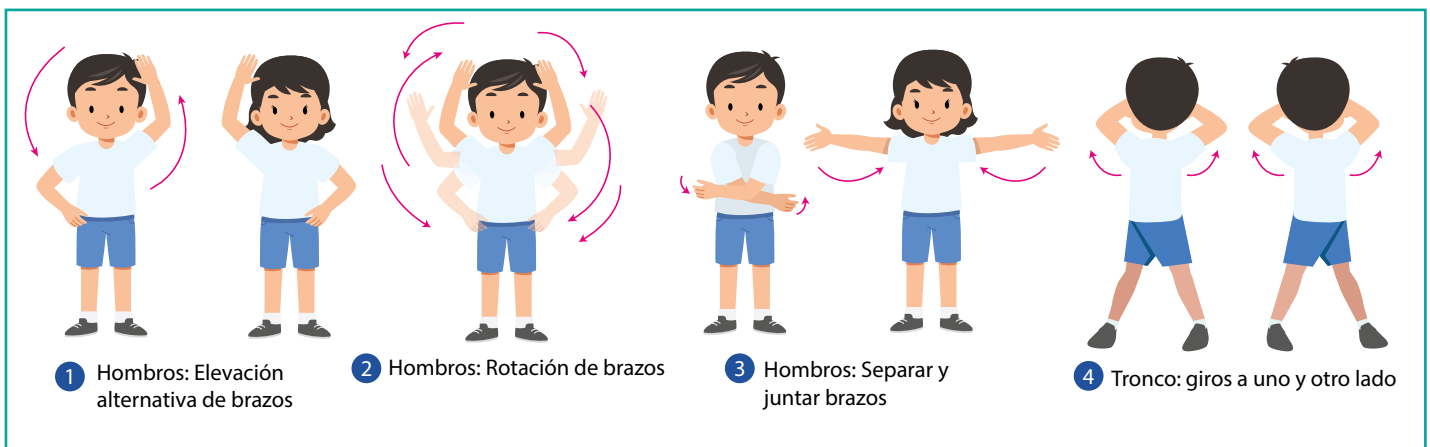
Ejercicios que aumenten las pulsaciones. Esta parte debe ser la más larga y no debería ser inferior a 5 minutos. En este momento se pretende que aumenten las pulsaciones del corazón e incremente la cantidad de sangre que llega al músculo, para así estar preparado para actividades más intensas, además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

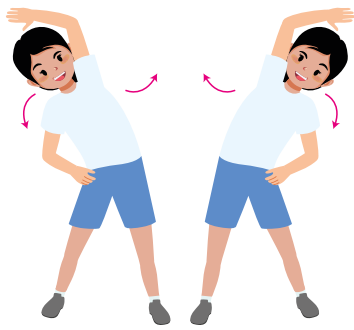
Por ejemplo, se pueden realizar actividades como correr, saltar, hacer aeróbicos suaves, u otras relacionadas a las formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zigzag. También pueden incluirse juegos de activación.

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

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

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

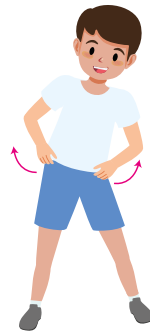




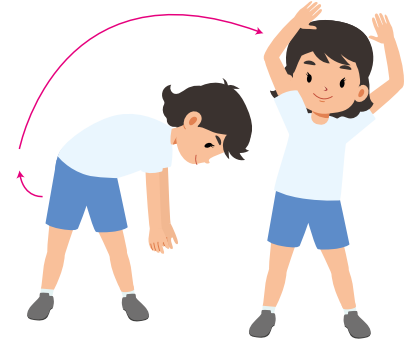
5 Tronco: Inclinaciones laterales



6 Tronco: Flexión y extensión

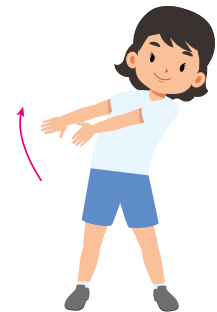


7 Tronco: Rotación de caderas

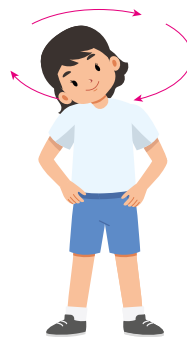


8 Tronco: Rotación completa

Tronco



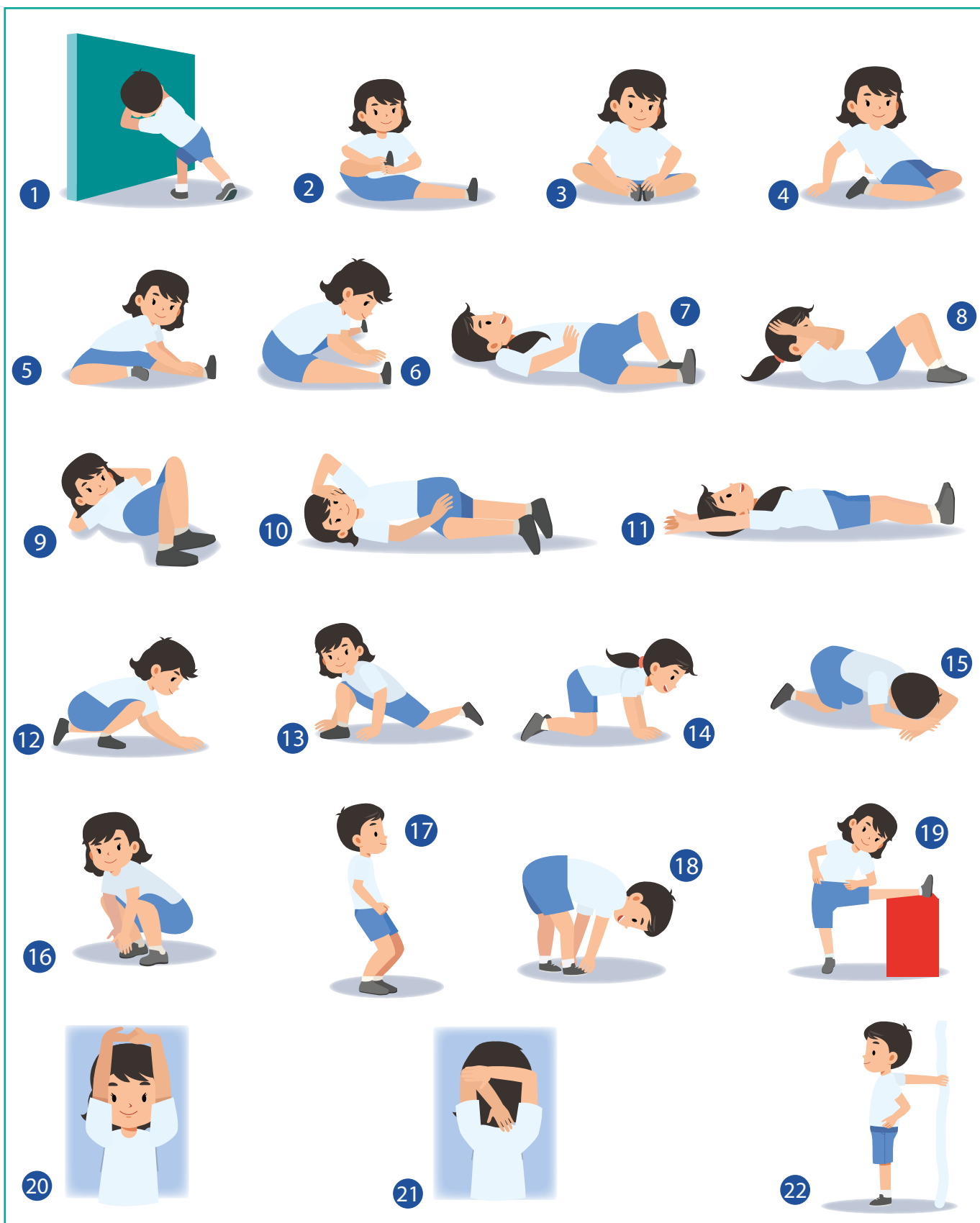
Cuello



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, la llamó gimnasia cerebral. Hoy en día es una de las más utilizadas para potenciar las capacidades cerebrales y el tratamiento de enfermedades como el Alzheimer. Combinada con otros estímulos visuales, auditivos y kinestésicos, permite preparar a las neuronas para que trabajen con mayor efectividad.

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

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

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

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

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.

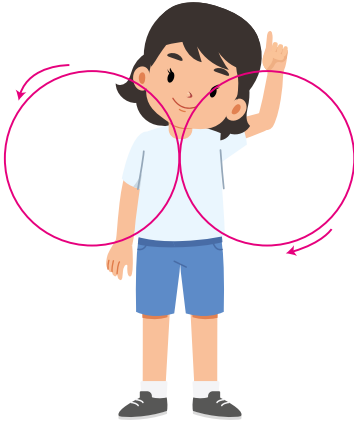
Descripción	Representación gráfica
<p>Botones del cerebro</p> <p>Se debe colocar una mano en el ombligo, y, con la otra, ubicar unos «botones» en la unión de la clavícula con el esternón. Con la mano puesta en el ombligo, se harán movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.</p>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

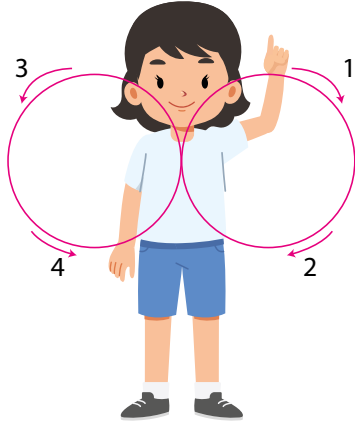
Descripción	Representación gráfica
<p>Botones de la tierra</p> <p>Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior, dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.</p>	
<p>Beneficios:</p> <p>Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Este sencillo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


Descripción	Representación gráfica
<p>Botones del espacio</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>Beneficios:</p> <p>Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje.</p>	

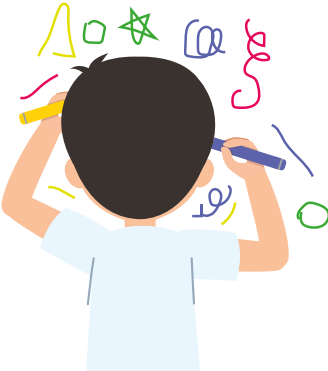
Descripción	Representación gráfica
<p>Bostezo energético</p> <p>Consiste en ubicar la yema de los dedos en las mejillas y simular un bostezo; posteriormente, hacer presión con los dedos.</p>	
<p>Beneficios:</p> <p>Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja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


Descripción	Representación gráfica
<p>Gateo cruzado</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. Los niños más pequeños también lo pueden hacer con la rodilla y los codos.</p>	
<p>Beneficios:</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>El elefante</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>Beneficios:</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>Ocho perezosos o acostado</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. Se debe estirar el brazo y acompañar con la vista el pulgar todo el tiempo.</p>	<p>Beneficios:</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>
	


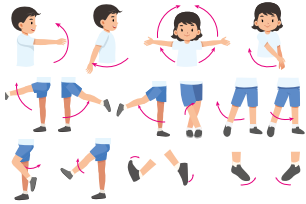
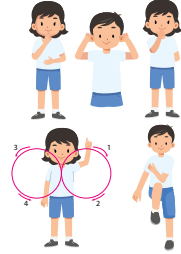

Descripción	Representación gráfica
<p>Peter Pan</p> <p>Consiste en poner las manos en las orejas y jugar a «desenrollarlas» o a quitarles las «arrugas» empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.</p>	
<p>Beneficios:</p> <p>Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez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

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

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

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

Juegos motrices para fortalecer la activación mental y corporal

Sesión	Descripción	Diagrama
1. Toma de agua y ejercicios de respiración	<ul style="list-style-type: none"> Ingerir de 200 a 250 ml de agua al tiempo. 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. 	<p>2 minutos</p> 
2. Movilidad articular	<p>Realizar entre 6 y 8 repeticiones por cada ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 ejercicios de cuello 2 ejercicios de hombro 3 de cintura y cadera 1 de rodilla 1 de tobillo 	<p>3 minutos</p> 
3. Gimnasia cerebral	<p>Realizar 2 repeticiones de 30 segundos por cada ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Botones de cerebro Peter Pan Botones de espacio Ocho perezoso Gateo cruzado 	<p>3 minutos</p> 
4. Estiramiento muscular	<p>Mantener una postura estática entre 6 y 8 segundos por cada ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 ejercicios de cuello 2 de hombros 3 de cintura y cadera 3 de piernas <p>Finalizar nuevamente con 4 a 6 ciclos respiratorios, igual que al inicio.</p>	<p>2 minutos</p> 

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 estudiante 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 estudiantes 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 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 estudiante, 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. estudiante que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar. Instantes después, se la pasa rodando. Quien la recibe rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo. Materiales: una pelota.
- **La gallinita ciega.** Colocados en círculo, todos los estudiantes se toman de las manos, menos el estudiante que será la «gallinita ciega», que se encontrará en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí mismo se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Materiales: un pañuelo.
- **Amuleto por detrás.** Se colocan todos los estudiantes en círculo, excepto quien se queda con el amuleto (puede ser una pañoleta, cono u otro objeto). El alumno se situará detrás del círculo y colocará el amuleto detrás de cualquiera que esté en la circunferencia, mientras todos cantan una canción con los ojos cerrados. Cuando la canción acaba, abren los ojos y tantean su espacio por detrás para verificar si está allí el amuleto. El que lo tiene se levanta para intentar atrapar al que ha dejado el objeto y este tratará de ocupar el sitio que ha quedado libre. Materiales: un objeto que sea el amuleto.
- **Bolsa mágica de animales.** De uno en uno, los estudiantes van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal, el cual tendrán que representar con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen. Materiales: tarjetas de animales.
- **Telegrama.** Todos los estudiantes estarán sentados en círculo, menos uno que se quedará en el centro para vigilar el pase del telegrama. Un estudiante al azar comienza diciendo: «Envío un telegrama a... ¡Pepito!». Quienes están en el círculo tratarán de pasar el mensaje dándose apretones de manos. El vigilante observa las manos y si aprecia por dónde se está enviando el telegrama, cambia los roles; de lo contrario, continúa en el centro. Materiales: ninguno.
- **El teléfono inventor.** Se colocarán sentados formando 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 deprisa la vista hacia sus compañeros. Sus compañeros situados en la línea de salida avanzan hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que está de cara a la pared los ve, deben retroceder al inicio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared. Materiales: ninguno.
- **La pinza.** Al son de una canción lenta, los estudiantes imitan a quien lleve puesta la pinza. Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero. Materiales: una pinza para tender ropa y música.

- **Al medio a bailar.** Al son de la música, en medio del círculo, un estudiante bailará al ritmo que marque la canción. El resto de sus compañeros lo imitarán. El reemplazo será quien no imite el baile. Materiales: la música y el medio para reproducirla.
- **La mano roja.** Colocados en círculo y con música de baile, los participantes se van pasando una mano de madera o plastificada para marcar un ritmo y una acción (por ejemplo: golpes en el pecho, subirla y bajarla, etc.); el resto lo imita. Pasado un tiempo, se pasa la mano al que esté al lado. Materiales: Una mano de madera.
- **Chu chu ua.** Representar la canción «Chu chu ua». Materiales: ninguno.
- **El limbo.** Dos participantes sujetan una cuerda por los extremos, a la altura de un metro. El resto pasa por debajo de esta al ritmo de la música. Se va aumentando la dificultad de forma progresiva, bajando la altura de la cuerda 10 cm por vez, hasta llegar a una altura de 50 cm. Materiales: una cuerda y música.
- **La silla.** Se forma un círculo con tantas sillas como número de estudiantes haya, menos una. Todos girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción hasta que de improviso se corte la música, entonces deberán buscar asiento en una de las sillas. Quien no logre sentarse se retirará del juego, y se sacará una silla. Así sucesivamente hasta llegar a los dos finalistas que disputarán la única silla; ganará el que logre sentarse. Materiales: tantas sillas como número de estudiantes haya, menos una.
- **¡Qué risa, pero hagamos un serio!** Por parejas, sentados uno enfrente de otro, los participantes intentan mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe. Materiales: ninguno.
- **Masajes.** En pares, con ayuda de pelotas de tenis, se darán masajes por el cuerpo. Materiales: pelotas.
- **Adivina la letra.** En pares, uno se tumba boca abajo. Su compañero le dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada. Materiales: ninguno.
- **Lío lío.** Esta actividad de vuelta a la calma se juega estando todos sentados en fila. Uno se la queda (debe quedarse con los ojos vendados y de espaldas al resto de sus compañeros).

El docente (u otro compañero) llama a uno de la fila. Éste en total silencio se debe acercar al compañero que tiene de espaldas. Una vez allí debe cambiar la voz y decirle algo y volver de nuevo a su sitio con mucha suavidad.

Una vez sentado todos los niños en fila cantan: “lío-lío quién ha sido”. Y el que tenía los ojos vendados tiene que intentar adivinar quién ha sido.

Si lo consigue, se cambia de rol. Y si no el docente dará una o dos oportunidades más para luego cambiar por otro estudiante.

- **Llevar los aros hasta el infinito y más allá.** En este ejercicio de vuelta a la calma, el grupo clase forma una fila. Se dan todos los manos. Y no se pueden soltar. Se trata de transportar un aro desde un punto A a otro B sin que toque el suelo. Para ello, el de un extremo tiene que coger un aro e ir pasándoselo al siguiente metiendo sus piernas y su cabeza entre el aro. Aquí se puede jugar con el tamaño del aro, a más pequeño mayor dificultad de transportarlo hasta la otra punta. (También se puede hacer este juego en círculo y compitiendo un equipo contra otro).
- **Stop En este juego debe estar los estudiantes en círculo y uno en el centro.** El que está en el medio dará palmas, y los que se encuentran a su alrededor se irán pasando la pelota. Lo harán al ritmo que este marcando el que se la queda. Cuando deje de dar palmas, el que tenga el balón en ese momento será el siguiente en ponerse en el medio.
- **Adivina la letra.** Por parejas, uno estará de espaldas al su compañero, el otro le dibujará una letra en la espalda, con un dedo o lapiz imaginario. El que está de espaldas tiene que adivinar la letra marcada.
- **Formar palabras con el cuerpo.** Se divide el grupo en equipos según la cantidad de alumnos, cada grupo formará una palabra utilizando sus cuerpos, cada estudiante representará una letra.
- **Los mosquitos.** Todos los estudiantes andan dispersos por la zona como simulando volar como los mosquitos, el docente dirá “como me pica la articulación ...” puede mencionar cualquier articulación y los estudiantes deberán tocarse esa articulación mencionada, también el docente puede decir “me pica el hueso o el músculo...” 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 SOPORTE
Lección 2 Sesión 5, 6, 7 y 8	<p>TIEMPO DE REACCIÓN</p> <p><i>¿Qué es el tiempo de reacción o tiempo de respuesta?</i></p> <p>Es una habilidad cognitiva y neuropsicológica que 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.</p> <p><i>El tiempo de respuesta depende de varios factores:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Percepción: Ver, oír o sentir el estímulo, con seguridad es esencial para tener un buen tiempo de reacción. En una carrera de atletismo, cuando el juez da el disparo de salida, el sonido llega a los oídos de los y las atletas (perciben el estímulo).• Procesamiento: Es necesario centrarse y entender bien la información para un adecuado tiempo de reacción. Siguiendo el ejemplo anterior, los y las corredoras, al percibir la señal de salida, la distinguen del ruido ambiente y entienden que pueden empezar a correr (procesan el estímulo).• Respuesta: La agilidad motora es necesaria para actuar ante el estímulo y tener un buen tiempo de respuesta. Cuando los atletas han percibido y procesado correctamente la señal, empiezan a mover las piernas (dan respuesta al estímulo). <p>Además, el tiempo de respuesta incluye necesariamente un componente motor, a diferencia de la velocidad de procesamiento. Es por esto que tener un buen tiempo de reacción se identifica con tener buenos reflejos.</p> <p>En el ejemplo, la cadena de procesos (percibir, procesar y responder) se lleva a cabo en cuestión de milisegundos, pero el tiempo de respuesta puede variar dependiendo de diferentes factores:</p> <ul style="list-style-type: none">• Complejidad del estímulo: Cuanto más complejo sea, más cantidad de información habrá que procesar, por lo que habrá que emplear más tiempo en ello.• Familiaridad, preparación y expectativas: Si hay que responder a estímulos conocidos y a los que ya has dado respuesta anteriormente, el tiempo dedicado a procesar la información es menor. Cuánto menos información nueva haya que procesar, más rápida será nuestra respuesta. Si, como en el ejemplo de atletismo, esperas la aparición del estímulo (los atletas saben que van a dar la señal), el tiempo de reacción será aún menor.• Estado del organismo: Algunos factores que pueden afectar negativamente al tiempo de respuesta son la fatiga, la atención (estar adormitado), una alta temperatura, la edad avanzada o, incluso, el consumo de comidas copiosas o de sustancias como el alcohol u otras drogas. Pueden afectar negativamente tanto a la detección del estímulo, como a su procesamiento, como a la respuesta.• Modalidad sensorial estimulada: El tiempo de respuesta es menor cuando el estímulo que desencadena la respuesta es auditivo que cuando es visual, ya que los estímulos auditivos requieren un procesamiento menor. Cada modalidad sensorial conlleva un tiempo de respuesta distinto. <p><i>¿Por qué es tan importante el tiempo de reacción y cómo afecta a nuestra vida?</i></p> <p>Un buen tiempo de respuesta nos permite ser ágiles y eficientes a la hora de responder ante estímulos y situaciones. En una conversación, durante la conducción, en un deporte... Un tiempo de respuesta adecuado nos reporta beneficios, pero es necesario que procesemos correctamente la información: Si nos hacen una pregunta en una entrevista, lo que se espera es que respondamos rápido y bien. Con otros ejemplos, como imprevistos en el coche o un buen desempeño en un deporte, ocurre del mismo modo: ni vale solo con hacerlo rápido, ni vale con hacerlo bien; tiene que hacerse de ambas formas al mismo tiempo. Afortunadamente, el tiempo de respuesta es algo que se puede entrenar y mejorar.</p>

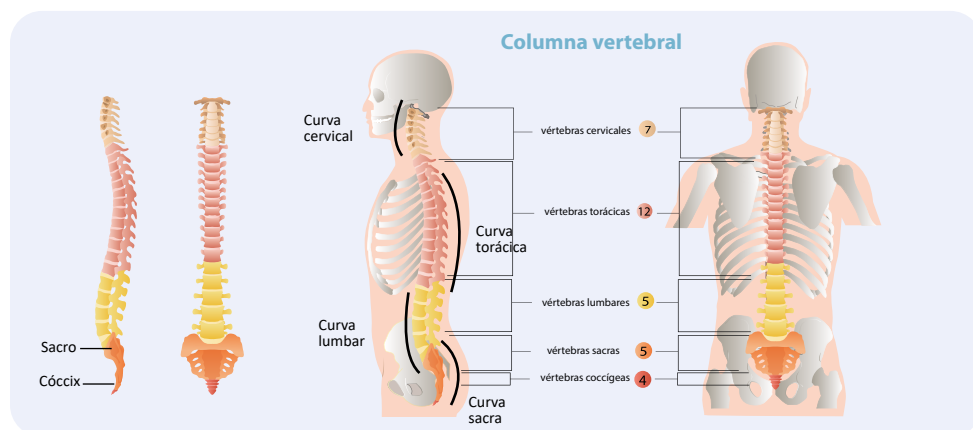
Lección 3
Sesión 9, 10, 11,
12, 13 y 14

Cuidado y Desarrollo de la Columna Vertebral en Desarrollo Corporal

La columna vertebral, eje central del cuerpo humano, desempeña un papel crucial en el bienestar físico y el rendimiento durante las prácticas físicas. En esta sección, exploraremos la anatomía de la columna vertebral, comprendiendo su estructura y función, y proporcionaremos pautas esenciales para garantizar su protección durante las actividades físicas en el entorno escolar.

Anatomía de la Columna Vertebral:

La columna vertebral se compone de vértebras, discos intervertebrales, y estructuras circundantes que contribuyen a su estabilidad y flexibilidad. Es fundamental que los maestros de Educación Física tengan un conocimiento sólido de esta anatomía para orientar adecuadamente a los estudiantes en la ejecución de movimientos que fomenten la salud y prevengan lesiones.



Funcionalidad:

La columna vertebral no solo proporciona soporte estructural, sino que también facilita el movimiento y protege la médula espinal. Durante las actividades físicas, se deben enfocar prácticas que promuevan la alineación adecuada, fortalezcan los músculos de soporte y mejoren la flexibilidad para optimizar la funcionalidad de la columna vertebral.

Protección durante las Prácticas Físicas:

Calentamiento Específico: Inicie cada sesión con un calentamiento que incluya ejercicios específicos para la columna vertebral, como rotaciones y flexiones controladas, para preparar los músculos y las articulaciones.

Ejercicios de Fortalecimiento: Incorpore rutinas de fortalecimiento que se centren en los músculos que rodean la columna vertebral, como los abdominales y los paravertebrales, para proporcionar un soporte adicional.

Enseñanza de Posturas Correctas: Eduque a los estudiantes sobre la importancia de mantener una postura adecuada durante las actividades físicas y proporcione correcciones constructivas para asegurar movimientos seguros y eficientes.

Variabilidad de Actividades: Introduzca una variedad de actividades que involucren diferentes planos de movimiento y niveles de intensidad, evitando la monotonía y reduciendo el riesgo de tensiones repetitivas en la columna vertebral.

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
	<p><i>Énfasis en la Seguridad:</i> Fomente un ambiente donde la seguridad sea prioritaria, alentando la comunicación abierta sobre molestias o incomodidades durante las prácticas físicas.</p> <p>La salud de la columna vertebral es esencial para el bienestar general de los estudiantes. Al integrar estos principios en las clases de Desarrollo Corporal se propicia la formación de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida de los estudiantes. Adoptar un enfoque consciente hacia la anatomía, funcionalidad y protección de la columna vertebral contribuirá no solo a un rendimiento físico óptimo, sino también a la promoción de estilos de vida activos y saludables.</p>
<p>Lección 3 Sesión 15, 16 y 17</p>	<p>¿Cómo Tomar la Frecuencia Cardíaca?</p> <p><i>Paso 1: Ubicación del Pulso:</i> Explique a los estudiantes que el pulso se puede sentir en lugares donde una arteria pasa cerca de la superficie de la piel, como la muñeca o el cuello. Para propósitos educativos, recomendar la medición en la muñeca es conveniente y fácil.</p> <p><i>Paso 2: Preparación:</i> Indique que es mejor realizar la medición después de un breve descanso para obtener resultados más precisos. Asegúreles que deben estar relajados y cómodos.</p> <p><i>Paso 3: Posicionamiento de los Dedos:</i> Instruya a los estudiantes a usar los dedos índice y medio para encontrar el pulso en la muñeca, justo debajo del pulgar. Pídales que no presionen demasiado fuerte para no afectar la circulación.</p> <p><i>Paso 4: Conteo de Pulsaciones:</i> Explique que deben contar las pulsaciones durante 15 segundos y multiplicar ese número por 4 para obtener el número de pulsaciones por minuto (frecuencia cardíaca).</p> <div data-bbox="690 1213 998 1438" data-label="Image"> </div> <p>Indicadores de la Frecuencia Cardíaca durante la Actividad Física:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Zona de Reposo:</i> Frecuencia Cardíaca Promedio: 60-80 pulsaciones por minuto. Indicador: Esta es la frecuencia cardíaca en estado de reposo o cuando no se está realizando actividad física significativa. <i>2. Zona de Calentamiento:</i> Frecuencia Cardíaca Promedio: 50-70% de la frecuencia cardíaca máxima. Indicador: Inicio suave de la actividad. Se utiliza para preparar el cuerpo para esfuerzos más intensos. <i>3. Zona de Quema de Grasa:</i> Frecuencia Cardíaca Promedio: 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima. Indicador: Se cree que en esta zona se queman más grasas como fuente principal de energía.

Vínculo	Información de apoyo y juegos
	<p>4. Zona de Aeróbicos o Cardiovascular: Frecuencia Cardíaca Promedio: 70-85% de la frecuencia cardíaca máxima. Indicador: Mejora de la resistencia cardiovascular y capacidad aeróbica.</p> <p>5. Zona Anaeróbica: Frecuencia Cardíaca Promedio: 85-95% de la frecuencia cardíaca máxima. Indicador: Entrenamiento de alta intensidad, mejora de la potencia y la velocidad.</p> <p>6. Zona Máxima: Frecuencia Cardíaca Promedio: 95-100% de la frecuencia cardíaca máxima. Indicador: Máximo esfuerzo, se utiliza para intervalos cortos y actividades de alta intensidad.</p> <p>El rango de frecuencia cardíaca en las diferentes zonas dependerá de la frecuencia cardíaca máxima de cada persona, que se calcula generalmente restando la edad de 220.</p> <p>Es crucial respetar estos rangos para maximizar los beneficios del ejercicio y evitar posibles riesgos para la salud. Monitorear la frecuencia cardíaca proporciona una guía valiosa para adaptar la intensidad del ejercicio según los objetivos individuales y la condición física.</p>
<p>Lección 4 Sesión 18, 19 y 20</p>	<p>LA CARRERA, SUS FASES y LOS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR.</p> <p>Se define carrera como la sucesión de saltos. Es un proceso complejo que involucra a todo el cuerpo. La parte inferior del cuerpo participa como ejecutora del movimiento y la parte superior del cuerpo participa compensando y equilibrando al cuerpo. Cuanto menos eficientes sean los movimientos de la parte inferior del cuerpo, más exagerados serán los movimientos de la parte superior para absorber el impulso.</p> <p>Durante la carrera se pueden diferenciar 3 fases de movimiento: Impulso, vuelo y apoyo. Frecuentemente se descuida el trabajo de la técnica de carrera, debido a que no le damos la suficiente importancia y a que no sabemos identificar nuestros errores.</p> <div data-bbox="690 1318 1149 1549" data-label="Diagram"> <p>El diagrama muestra cuatro ilustraciones de un corredor en diferentes etapas de su zancada. Arriba, una línea horizontal divide el ciclo en dos secciones: 'FASE DE APOYO' a la izquierda y 'FASE AÉREA' a la derecha. Bajo 'FASE DE APOYO' hay tres sub-etiquetas: 'AMORTIGUAMIENTO', 'SOSTEN' e 'IMPULSIÓN'. Bajo 'FASE AÉREA' hay una sub-etiqueta: 'VUELO'. Las ilustraciones corresponden a: 1. Amortiguamiento (el pie izquierdo toca el suelo), 2. Sosten (ambos pies en el suelo), 3. Impulsión (el pie izquierdo empuja el cuerpo hacia adelante), 4. Vuelo (ambos pies en el aire).</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Impulso: con uno de los pies en extensión, se impulsa el cuerpo hacia delante mientras el otro pie está en el aire en dirección al movimiento. El brazo contrario al pie de impulso se dirige hacia delante mientras el otro va hacia atrás. 2. Vuelo: no tenemos ningún pie en contacto con el suelo. Es el momento de más separación entre los pies y determina la amplitud de zancada, que es directamente proporcional a la velocidad de carrera. Los brazos están en su punto de mayor separación y en una posición inversa a sus respectivos pies. 3. Apoyo: El pie toca el suelo para impulsarse rápidamente, ya que una fase más larga reduce la frecuencia y la velocidad de carrera. Durante esta etapa, los brazos alternan posiciones, y cualquier error repetido en la postura o el movimiento puede aumentar el riesgo de lesiones y disminuir la eficiencia.

Vínculo	Información de apoyo y juegos
	<p style="text-align: center;">¿CÓMO DESCUBRIR NUESTROS ERRORES?</p> <p>Es importante tener claro la técnica y sus fases, así como los errores técnicos que se dan con mayor frecuencia, para que a partir de ellos se generen actividades o ejercicios enfocados a la corrección de estos. Así mismo es importante fomentar la conciencia y autonomía del estudiante, de tal manera que ejecute los movimientos siempre de manera consciente y comprometida.</p> <p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LA CORRECCIÓN DE ERRORES:</p> <p>No todas las personas corren de la misma manera, debido a las diferencias morfológicas y antropométricas, algo a tener en cuenta a la hora de identificar los errores. Es muy importante corregir los errores cuánto antes, pues cuánto se tarde en corregirlos más difícil será cambiarlos. Cuando intentamos solucionar un error, al principio da la sensación de que se mueve más lentamente, porque esta automatizado y es difícil cambiarlo, pero a corto plazo se percibirá que vale la pena haberlo corregido.</p> <p style="text-align: center;">9 ERRORES MÁS COMUNES EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE CARRERA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyo excesivo de talones. 2. Pies desalineados. 3. Rodillas desalineadas. 4. Posición del tronco incorrecta. 5. Movimiento insuficiente de brazos. 6. Movimiento incorrecto de los antebrazos: 7. Insuficiente elevación de rodillas. 8. Hombros demasiado cerrados. 9. Posición incorrecta de la cabeza.

Unidad 2

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 5 Sesiones 14, 15 y 16	<p>La Fuerza en Desarrollo Corporal</p> <p>La fuerza es una capacidad física básica fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes de Educación Básica. La fuerza se define como la capacidad del cuerpo para ejercer tensión muscular y vencer resistencias. En el contexto de la educación primaria, se busca fomentar una comprensión básica de la fuerza como una habilidad que permite realizar tareas físicas cotidianas con mayor eficacia.</p> <p>¿Que objetivos se persiguen?</p> <p><i>Conocimiento del Concepto de Fuerza:</i> Comprender y describir qué es la fuerza y cómo se aplica en diversas situaciones cotidianas y durante la actividad física.</p> <p><i>Desarrollo de Fuerza Muscular:</i> Implementar actividades que promuevan el fortalecimiento progresivo de los músculos principales, adaptadas a la capacidad física de los estudiantes.</p> <p><i>Conciencia Corporal:</i> Fomentar la conciencia corporal para que los estudiantes comprendan la conexión entre el esfuerzo muscular y el movimiento, así como la importancia de mantener una postura adecuada.</p> <p>Metodología y Actividades:</p> <p><i>Juegos Lúdicos de Fuerza:</i> Diseñar juegos y actividades que involucren el uso de la fuerza de manera divertida y motivadora, como carreras de arrastre, juegos de relevos con objetos pesados, entre otros.</p> <p><i>Circuitos de Ejercicios:</i> Implementar circuitos de ejercicios que incluyan estaciones específicas para el desarrollo de la fuerza, utilizando el propio peso corporal y elementos simples como pelotas y bandas elásticas.</p> <p><i>Ejercicios Funcionales:</i> Introducir ejercicios que imiten movimientos cotidianos, como levantar objetos, subir escaleras, o empujar, para vincular la fuerza con situaciones prácticas.</p> <p><i>Evaluación:</i> Implementar evaluaciones formativas que permitan medir el progreso en la fuerza de manera continua, brindando retroalimentación constructiva para el desarrollo individual de cada estudiante. La inclusión de actividades que promuevan el desarrollo de la fuerza en la educación básica no solo contribuye al bienestar físico, sino que también sienta las bases para un estilo de vida activo y saludable. Los maestros de Desarrollo Corporal desempeñan un papel crucial al diseñar experiencias educativas que inspiren el gusto por la actividad física y fortalezcan las bases de la capacidad física básica, como la fuerza, en los estudiantes.</p>

Unidad 3

Vínculo	INFORMACIÓN DE SOPORTE
Lección 4 Sesión 13 y 14	<p style="text-align: center;">Desarrollo de la Expresión Corporal en Desarrollo Corporal</p> <p>La expresión corporal es una dimensión clave en el desarrollo integral del estudiantado, permitiéndoles explorar, comunicar y disfrutar de su cuerpo en movimiento.</p> <p>¿Qué se espera fomentar?</p> <p><i>Conciencia Corporal:</i> Desarrollar la conciencia corporal, ayudando a los estudiantes a comprender cómo se mueven, cómo ocupan el espacio y cómo se relacionan con los demás.</p> <p><i>Creatividad y Expresión Personal:</i> Estimular la creatividad y la expresión personal a través de actividades que fomenten la improvisación, la interpretación y la libre expresión a través del movimiento.</p> <p><i>Comunicación No Verbal:</i> Enseñar la importancia de la comunicación no verbal, destacando cómo el lenguaje corporal puede transmitir emociones, ideas y mensajes sin palabras.</p> <p style="text-align: center;">Metodología y Actividades:</p> <p><i>Juegos de Improvisación:</i> Integrar juegos de improvisación que estimulen la creatividad y la toma de decisiones instantánea, permitiendo a los estudiantes explorar diferentes formas de movimiento.</p> <p><i>Danza y Coreografías Simples:</i> Introducir la danza y coreografías simples adaptadas a la edad, enfocándose en la expresión emocional a través del movimiento y la coordinación.</p> <p><i>Teatro Corporal y Mimica:</i> Incorporar ejercicios de teatro corporal y mimica para desarrollar la expresión facial y gestual, fortaleciendo la conexión entre la expresión emocional y el movimiento físico.</p> <p><i>Evaluación:</i> Utilizar evaluaciones formativas que observen la capacidad de los estudiantes para expresarse creativamente, su disposición para asumir riesgos y su comprensión de la conexión entre el cuerpo y la expresión emocional.</p> <p><i>Inclusión y Apreciación:</i> Fomentar un ambiente inclusivo donde se celebren y aprecien las diversas formas de expresión corporal, respetando las diferencias individuales.</p> <p>La expresión corporal en la Desarrollo Corporal no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también nutre la creatividad, la confianza y la comunicación no verbal. Los maestros de Desarrollo Corporal desempeñan un papel crucial al brindar oportunidades para que los estudiantes exploren y celebren la riqueza de su expresión corporal, cultivando habilidades que serán valiosas en diversos aspectos de sus vidas.</p>

5 Evaluación

Lineamientos de evaluación

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

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

Tipos de evaluación

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

Evaluación de proceso o formativa: Permite valorar continuamente el desempeño del estudiante, sus dificultades y deficiencias frente al aprendizaje, con el propósito de tomar decisiones acerca de la conducción diaria del proceso, para encontrar métodos eficaces, utensilios, materiales adecuados y actividades apropiadas al grupo de alumnos y al contenido tratado. La observación es la técnica por emplear, la cual se consolida en registros anecdóticos, listas de progreso, escalas de tareas, listas de verificación y escalas de estimación; todas ellas son de mucha utilidad en el caso de los diferentes tipos de contenidos.

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

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

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

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

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

Evaluación en Desarrollo Corporal

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

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

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

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

Instrumentos de evaluación

Procedimientos: 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, no será una escala de rango sino una lista de cotejo), por ejemplo:

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

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

Ejemplo de escala de valoraciones

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

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

Rúbrica

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

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

Cada uno de los rangos debe definirse, por ejemplo:

- **Lo realiza con apoyo.** El estudiante que ha entendido poco sobre la lección presenta poca preparación, sus conclusiones y su organización son deficientes y la información que maneja es incorrecta.
- **Lo realiza con dificultad.** Empieza a entender los conceptos; tiene la idea principal, pero la presenta en forma general con pocos detalles y algunos errores en la información.

- **Lo realiza sin dificultad.** Señala un claro entendimiento conceptual de la lección y sus reportes son lógicos, organizados, con pocos errores.
- **Lo realiza eficientemente.** Su trabajo es distinguido, maneja detalles precisos, consistentes y a profundidad, y la presentación tiene pocos errores.

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

Ejemplo de rúbrica

	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 estudiante 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 estudiante 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 estudiante 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 estudiante 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 intramus-

cular 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.
- **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

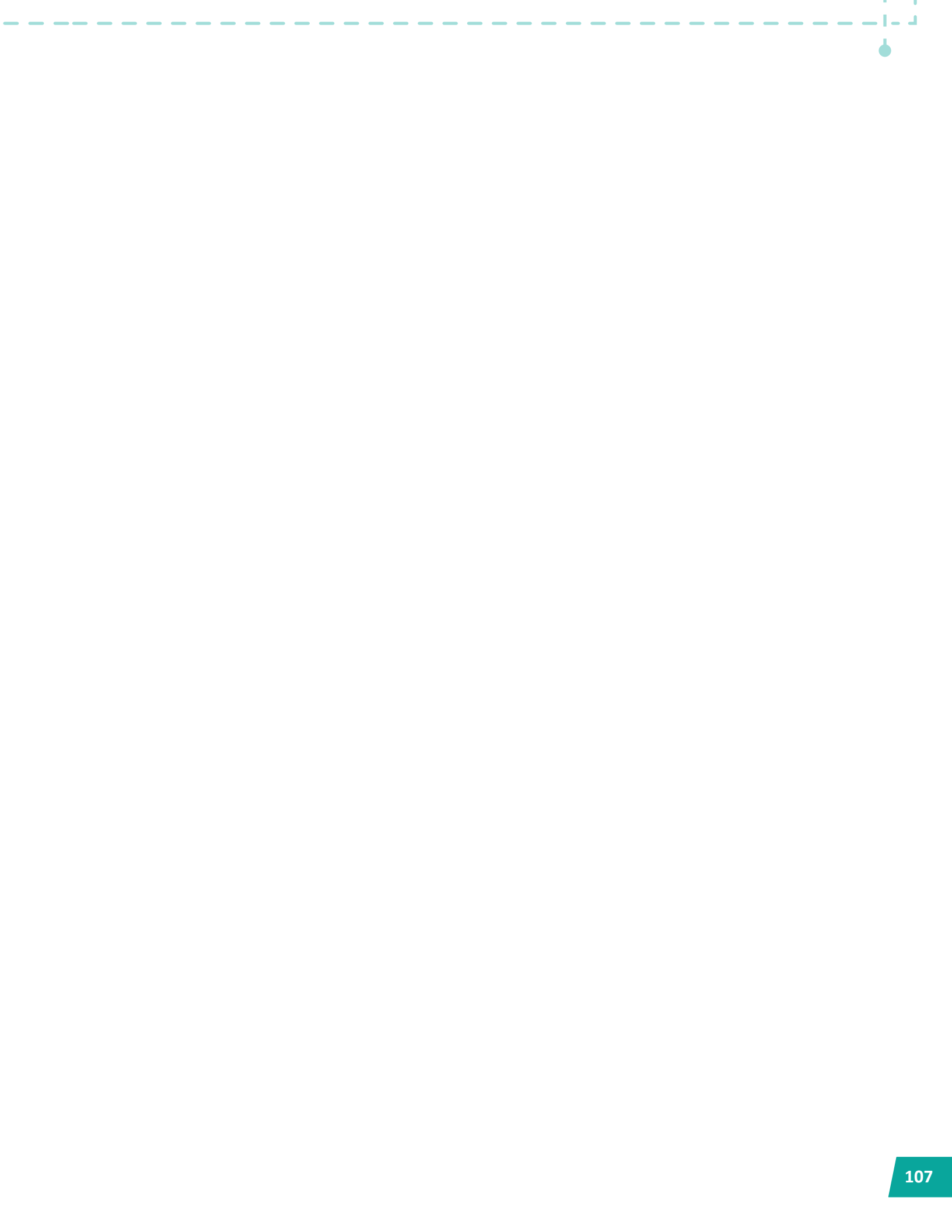
- *Actividad física y salud para la vida*. Libro de texto para alumno. Colección Deporte para todos. Educar jugando. Editorial Kinesis: Colombia.
- BALLESTEROS, S. (1982). *El esquema corporal*. Tea Ediciones: Madrid.
- BATLLORI, J. Y BLANCH, I. (2001). *Juegos de educación física*. Libros para maestros. Gil Editores: Barcelona.
- LE BOULCH, J. (1989). *La educación por el movimiento*. Paidós: Barcelona y Buenos Aires.
- CASTAÑER, M. Y CAMERIÑO, O. (1996) *la educación física en la enseñanza primaria*. Inde: Barcelona.
- CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1993). *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Inde: Barcelona.
- CONDE, J. Y VICIANA, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Aljibe: Archidona.
- CORPAS, F. Y OTROS. (1994). *Educación Física en la Educación Primaria*. Aljibe: Archidona.
- GARCÍA, M. (1987). *El juego pre deportivo en la Educación Física y el Deporte*. Pila Teleña: Madrid.
- GUTIÉRREZ, M. (1989). *140 juegos de educación psicomotriz*. Wanceulen: Sevilla.
- GUTIÉRREZ, M. (1991). *La educación psicomotriz y el juego*. Wanceulen: Sevilla.
- LE BOULCH, J. (1976). *La educación por el movimiento en edad escolar*. Paidós: Buenos Aires.
- LORA, J. (1991). *La educación corporal*. Paidotribo: Barcelona.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2008). *Programa de estudio, primer grado, Educación Física*. El Salvador.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2008). *Programa de estudio, segundo grado, Educación Física*. El Salvador.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2008). *Programa de estudio, tercer grado, Educación Física*. El Salvador.
- SÁNCHEZ, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos: Madrid.

Sitios web consultados

- Percepción corporal. En línea en:
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

- 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://psicologiymente.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>







MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

**Material en
validación**