



GOBIERNO DE
EL SALVADOR



Desarrollo Corporal

Guía Metodológica

Karla Edith Trigueros

Mayor y Doctora

Ministra de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgar Eliseo Alvarenga F.

Viceministro de Educación, Ciencia y Tecnología

Edgard Ernesto Ábrego Cruz

Director General de Educación

Wilfredo Alexander Granados Paz

Director de Currículo y Materiales Educativos

Marcela Isabel Hernández González

Directora de Educación Primaria

David Josué Barahona Sicilia

Coordinador del Departamento de Educación Física

Equipo Técnico y Autoral

David Josué Barahona Sicilia

Silvia Carolina Ramírez de Velasco

Diseño editorial y diagramación

Sara Elizabeth Ortiz Marquez

Corrección de textos

Alma Girón

Ilustraciones

Ernesto Escobar

Ilustración de portada

Ernesto Escobar

Imágenes

Shutterstock

Primera edición, Ministerio de Educación,
San Salvador, El Salvador, 2026.

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

ISBN en trámite

Carta a docentes

Estimados docentes:

Iniciamos un nuevo ciclo escolar, una oportunidad valiosa para consolidar lo alcanzado y elevar la formación integral de nuestros estudiantes, en la que el área de Educación Física tiene un papel fundamental.

Esta Guía Metodológica de sexto grado ha sido diseñado para convertirse en su mejor aliado. Representa nuestro firme compromiso con la transformación educativa impulsada a través de la reforma Mi Nueva Escuela, y asegura que cada estudiante reciba aprendizajes de calidad en espacios seguros, integrales y motivadores.

En este material usted encontrará orientaciones metodológicas, secuencias didácticas y criterios pedagógicos que facilitan la implementación efectiva del programa de estudio de sexto grado. Se prioriza el desarrollo progresivo de las competencias motrices, socioemocionales y actitudinales, mediante situaciones de aprendizaje contextualizadas, actividades prácticas estructuradas y enfoques acordes a las características evolutivas del estudiantado. Cada unidad articula objetivos de aprendizaje, actividades, puntos de atención y orientaciones para la evaluación, favoreciendo una mediación pedagógica intencionada y coherente con el enfoque competencial.

Estos materiales son más que simples contenidos: son instrumentos de reflexión que fortalecen su mediación pedagógica y transmiten valores fundamentales como el respeto, la colaboración, la responsabilidad y la disciplina.

Sabemos que la labor docente implica retos, pero también grandes satisfacciones y aprendizajes. Le invitamos a recorrer este camino con entusiasmo, profesionalismo y compromiso para contribuir a la formación de sus estudiantes y a la construcción del nuevo El Salvador que juntos merecemos.

Estamos convencidos de que su dedicación y liderazgo marcarán una diferencia profunda en la vida de sus estudiantes cada día.

Atentamente:

Karla Edith Trigueros
Mayor y Doctora
Ministra 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 Educación Física	13
a. Competencias a desarrollar	13
b. Evaluación	13
Programación anual	15
• Lecciones y sesiones. Unidad 1	20
• Lecciones y sesiones. Unidad 2	42
• Lecciones y sesiones. Unidad 3	62
Anexos	78
1. Activación corporal (movilidad articular y juegos de activación)	79
2. Gimnasia cerebral (ejercicios de activación mental y gimnasia cerebral específica)	82
3. Vuelta a la calma (estiramientos y juegos de vuelta a la calma)	89
4. Información de soporte (juegos específicos de algunas sesiones, información adicional sobre el tema y otros)	91
5. Evaluación.....	95
Glosario	100
Bibliografía y referencias	106

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, 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 del Desarrollo Corporal. Esto beneficia a los maestros, incluso a aquellos que no son especialistas en el campo, brindando de esta manera una mejor atención y calidad en los aprendizajes en cada una de las sesiones que corresponden a esta asignatura.

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

II. Orientaciones para el uso de la guía metodológica

La guía metodológica de Desarrollo Corporal para sexto 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 sexto grado.

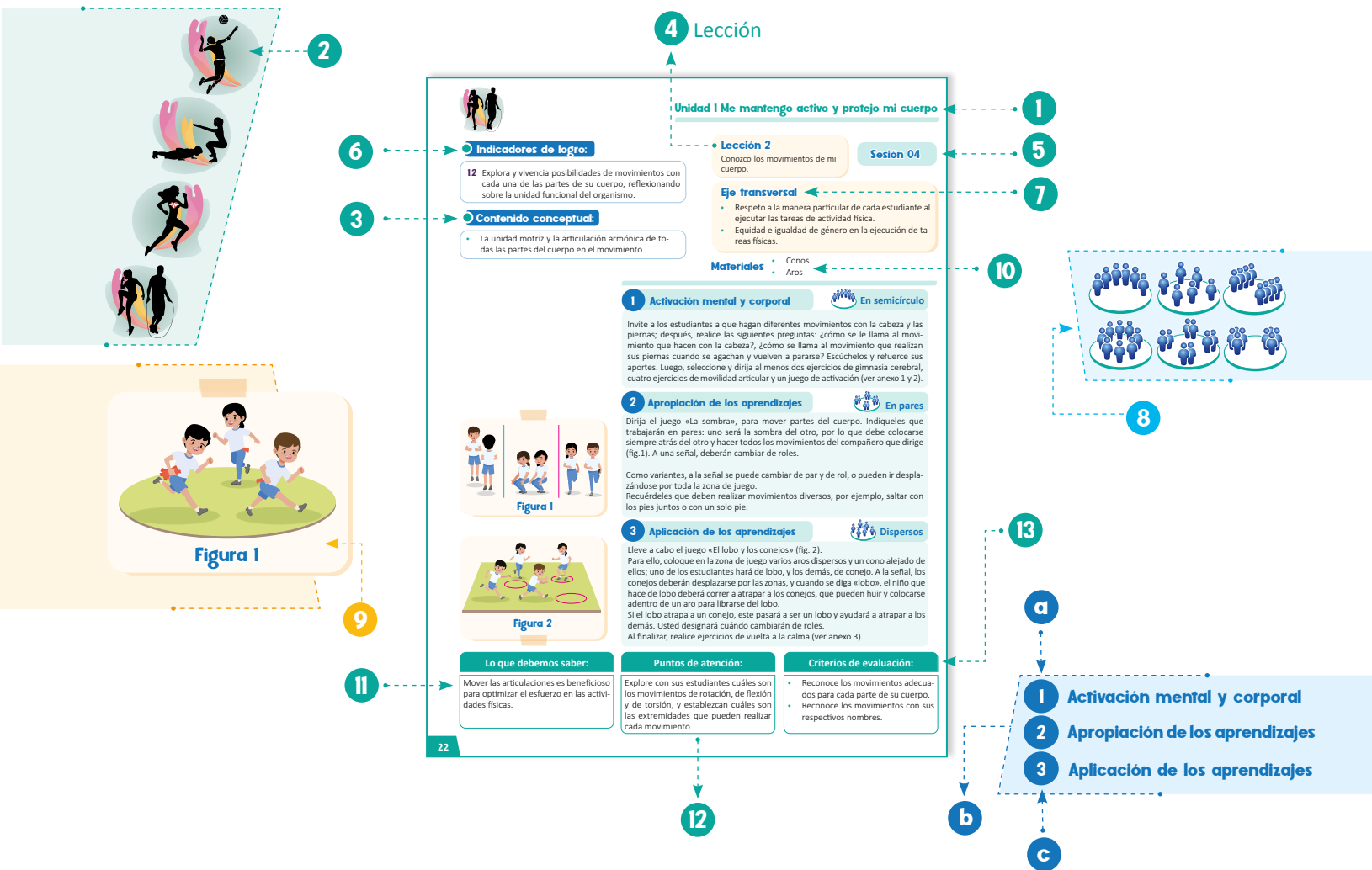
Desde un punto de vista operativo, la guía se convierte en una herramienta invaluable para los docentes especialistas y no especialistas de Desarrollo Corporal, ya que les brinda actividades didácticas orientadas a concretar la intencionalidad educativa básica en los estudiantes, mediante los contenidos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

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

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

Estructura de las sesiones



Generalidades:

- Número y nombre de la unidad:** Representa el número y nombre de la unidad.
- Ícono de identificación:** Cada una de las sesiones se identificará con un ícono acorde al eje temático al que pertenece.
- Contenido conceptual:** Describe el nombre del contenido según el programa de estudio de la asignatura
- Lección:** Describe el número y nombre de la lección
- Sesión:** Se refiere al número de sesión.
- Indicador de logro:** Con referencia al programa de estudio.
- Eje transversal:** Comprende contenidos que tienen una estrecha relación con las competencias.
- Organización de los estudiantes:** Describe una propuesta para organizar a los estudiantes y desarrollar el contenido de forma más lúdica.

- Imagen de referencia:** Refuerza los pasos a desarrollar en la secuencia didáctica según sea requerido.
- Materiales:** Se describen los recursos a utilizar para desarrollar la sesión.
- Lo que debemos saber:** Se describen los términos que fortalecen la explicación de la sesión.
- Puntos de atención:** Se describen propuestas adicionales y alternativas para desarrollar la sesión.
- Criterios de evaluación:** Se describen aspectos a tomar en cuenta para evaluar los aprendizajes adquiridos.

Secuencia didáctica:

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

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

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

Sexto grado

Unidad 1

Acepto y ajusto mis
cambios físicos

8 lecciones
20 sesiones
8 indicadores de logro

Unidad 2

Demuestro fortaleza
y rapidez

6 lecciones
18 sesiones
6 indicadores de logro

Unidad 3

Me desplazo y me coordino
con ritmo

5 lecciones
14 sesiones
5 indicadores de logro

IV. Ejes temáticos, ejes transversales y su articulación

Ejes temáticos de la asignatura

La naturaleza de la disciplina permite la selección y organización de ejes temáticos, que en su contenido 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 diferentes roles en la sociedad.

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

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

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

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

Ejes transversales

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

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

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 en aquellas donde es factible la flexibilidad, elasticidad y plasticidad de movimientos, así como el control y dominio de los segmentos corporales pares del organismo, como es la bilateralidad y la activación física y mental, para prepararlo antes de iniciar labores o tareas físicas que pueden demandar mayor esfuerzo.

Relación entre los ejes temáticos, ejes transversales y unidades didácticas

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

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

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

Estos contenidos transversales se articulan con los contenidos temáticos y la metodología; en este sentido, se invita a los docentes responsables de impartir esta asignatura a que integren acciones que se orienten al aprendizaje y a la retroalimentación, y que posteriormente se reflejen en actitudes y conductas. Por último, se debe contemplar que los contenidos que corresponden a los ejes transversales deberán tomarse en cuenta en la evaluación de los aprendizajes, ya que forman parte del perfil de salida de los estudiantes de primero, segundo y tercer ciclo, ajustando las ponderaciones de los criterios que se establezcan en la planificación.

Orientaciones didáctico-metodológicas

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

En Desarrollo Corporal es importante que se parta del dominio y discernimiento de información para aplicar, desarrollar e integrar una serie de procesos neurofisiológicos que se 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 físico-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 Educación Física

El enfoque de esta asignatura 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 del estudiantado; vitales e indispensables para la salud y la interacción con el entorno. También, comprende elementos del desarrollo perceptivo-motriz integrando lo cognoscitivo, socioafectivo y motor durante las diferentes etapas de la vida, desarrollado dentro de una base sensorio-perceptiva en las primeras etapas, con el aprovechamiento de las fases sensibles de las capacidades básicas o condicionales en los diferentes niveles de su vida escolar.

El enfoque psicomotor de integración socioafectiva, física y salud preventiva permite la selección, orientación y alineamiento de contenidos, actividades didácticas, metodologías y estrategias de evaluación para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, buscando construir en los educandos una cultura de actividad física para fomentar prácticas de vida saludable y consecuentemente una mejor calidad de vida. Este enfoque establece las diversas formas de la actividad física, incluyendo el deporte y otras actividades de espectáculo como medios para la concreción de los objetivos curriculares, cambiando la intención competitiva y de espectáculo por 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 estudiantes irán adquiriendo los conocimientos de Desarrollo Corporal no solo para recrearse, sino para internalizar en ellos una forma permanente de cuidar su salud y reconocer procesos preventivos corporales, mentales y sociales.

a. Competencias a desarrollar

La asignatura 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 favorable para la calidad de vida.

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

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

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

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

b. Evaluación

Los procesos de evaluación planteados en cada una de las sesiones se refieren a la evaluación formativa como parte del proceso continuo que se debe llevar con los estudiantes para conocer los avances en sus aprendizajes y los progresos en su desarrollo psicológico, social, motriz y cultural.

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

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

Programación anual de sexto grado de Educación Física

En esta programación anual se presentan los contenidos conceptuales y procedimentales de cada unidad, distribuidos en lecciones de aprendizaje, y sus correspondientes orientaciones metodológicas, con el fin de identificar el propósito de cada lección y el logro de aprendizaje en los estudiantes.

Primer trimestre (febrero - abril)	Unidad 1	Acepto y ajusto mis cambios físicos	Lecciones (8) Sesiones (20)
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Me alimento, ejercito y cuido. Sesiones 1-2	<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"> Orientaciones prácticas sobre la percepción y revaloración de la autoestima y el autoconcepto en la ejecución de tareas físicas. Modelo de prácticas de ejercitación física sistemática y continua para incidir en la percepción de la autoimagen. 	1.1 Demuestra confianza, seguridad y cooperación, al integrarse activamente en actividades físicas grupales, ajustando la percepción de su imagen corporal a cada situación.
Lección 2: Fortalezco mi imagen corporal. Sesiones 3-6	<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"> Utilización alternada de ambas extremidades superiores en la ejecución de tareas motoras. Utilización alternada de ambas extremidades inferiores en la ejecución de tareas motoras. 	1.2 Fortalece el esquema corporal mediante el desarrollo de habilidades motrices con las extremidades inferiores y superiores, menos hábiles.
Lección 3: Mi cuerpo y el ejercicio. Sesiones 7-10	<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"> Identificación y registro de los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y en la frecuencia respiratoria en el proceso de adaptación en la ejecución de esfuerzos físicos de larga duración (entre 20 a 60 minutos). Momento de aparición de cansancio: <ul style="list-style-type: none"> - Pérdida del control motor. - Flojedad en las piernas. 	1.3 Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.
Lección 4: Mis primeros auxilios. Sesión 11	<ul style="list-style-type: none"> El protocolo PRICE (siglas en inglés de proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar) como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación del protocolo PRICE con sus compañeros en actividades simulando diferentes tipos de lesiones. 	1.4 Demuestra dominio en la ejecución de procedimientos del protocolo atención primaria en lesiones leves, aplicando el protocolo PRICE.
Lección 5: Optimizando mi carrera. Sesiones 12-14	<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"> Dominio y sostenimiento de la técnica en la carrera. Control y regulación del ritmo y respiración en correspondencia con la capacidad. 	1.5 Demuestra soltura y fluidez en carreras a diferente ritmo, regulando la respiración, frecuencia de la zancada y la amplitud de la zancada, en correspondencia a la distancia a recorrer.

<p>Lección 6: Hidrato y cuidado mi cuerpo. Sesión 15</p>	<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"> • Control de la ingesta recomendada de agua durante el día. • Prácticas de hidratación antes, durante y después de la ejecución de actividades físicas. 	<p>1.6 Relaciona los efectos de la deshidratación con el funcionamiento, rendimiento físico y salud del organismo.</p>
<p>Lección 7: Estimando mi flexibilidad. Sesiones 16-18</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción de la activación de los husos musculares en la ejercitación de la flexibilidad. • Percepción de la activación los órganos tendinosos de Golgi en la ejercitación de la flexibilidad. • Valoración de cómo y hasta dónde se deben alargar los músculos y las articulaciones en la ejercitación física. • Aplicación de la prueba para medir la condición de flexibilidad actual. 	<p>1.7 Identifica y explica con ejemplos la función e importancia de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi, para proteger los músculos de lesiones en los estiramientos.</p>
<p>Lección 8: Hábitos que protegen mi cuerpo. Sesiones 19-20</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desviaciones de la columna vertebral, características y causas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de posturas corporales inadecuadas en la ejercitación física y cotidianidad, que pueden ser causa de desviaciones de la columna vertebral. • Realización de ejercicios de fortalecimiento de los músculos agonistas y antagonistas del tronco, para proteger la columna vertebral. 	<p>1.8 Menciona e identifica problemas posturales y de motricidad, a causa de desviaciones de la columna vertebral.</p>

Segundotrimestre (mayo-julio)	Unidad 2	Demuestro fortaleza y rapidez	Lecciones (6) Sesiones (18)
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
Lección 1: Soy rápido y eficiente. Sesiones 1-3	<ul style="list-style-type: none"> La respuesta motriz. Órganos de los sentidos como receptores de estímulos. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento y orientación del estímulo (órganos de los sentidos), evaluación de la capacidad física para ejecutar la respuesta motriz y la ejecución de la acción. 	2.1 Reacciona de forma oportuna y precisa ante estímulos imprevistos, valorando las condiciones y situación en la que se encuentra.
Lección 2: Me oriento en mi entorno. Sesiones 4-5	<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"> Exploración de movimientos de todo el cuerpo en el espacio propio: circulares, giratorios y de rotación, entre otros, sin desplazarse. Desplazamientos de diferentes formas en el espacio distante, con saltos, giros y combinaciones de estos con otras acciones motoras, estableciendo límites. 	2.2 Proyecta la ejecución de movimientos con desplazamiento en el espacio próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio disponible.
Lección 3: Equilibrando mi cuerpo. Sesiones 6-8	<ul style="list-style-type: none"> Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrio al correr en diferentes trayectorias, al saltar, al girar y al caminar, manipulando o conduciendo objetos en velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados. 	2.3 Controla el equilibrio, al desplazarse con velocidad en situaciones diversas y espacios delimitados.
Lección 4: Integrando mis habilidades. Sesiones 9-11	<ul style="list-style-type: none"> Autonomía y control motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación de acciones motrices diferentes, ejecutadas simultáneamente con dos o más segmentos corporales. 	2.4 Demuestra control y autonomía motriz entre segmentos corporales, al ejecutar acciones diferentes con cada uno de forma simultánea.
Lección 5: Controlo mi cuerpo al saltar. Sesiones 12-15	<ul style="list-style-type: none"> Velocidad. Agilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Establecimiento del pie fuerte para apoyarse al saltar un obstáculo. Práctica de llegada al obstáculo con el pie de apoyo. Práctica de la velocidad máxima en distancias de 50 a 100 metros. 	2.5 Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.

<p>Lección 6: Optimizo mi fuerza. Sesiones 16-18</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La fuerza de resistencia. • La fuerza explosiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitación de la fuerza muscular de resistencia, en los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, utilizando el peso de su cuerpo e implementos deportivos. • Desarrollo de fuerza muscular explosiva en los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, utilizando el peso de su cuerpo u objetos livianos. 	<p>2.6 Demuestra fuerza de resistencia y fuerza explosiva, al ejecutar saltos, lanzamientos y pateo de pelotas utilizando la correspondiente técnica.</p>
---	---	---	---

Tercer trimestre (agosto- octubre)	Unidad 3	Me desplazo y me coordino con ritmo	Lecciones (5) Sesiones (14)
Lecciones	Contenidos		Indicadores de logro
	Conceptuales	Procedimentales	
<p>Lección 1: Disfrutando el ritmo. Sesiones 1-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos con ritmo: lento, rápido y combinando. • Representación del ritmo que se percibe, con acciones motoras. • Encadenamiento de acciones motrices montando una secuenciación de movimientos rítmicos de forma individual y en grupo. 	<p>3.1 Aplica conceptos relacionados con el tiempo y el ritmo, creando secuencias rítmicas de movimiento de forma individual y colectiva.</p>
<p>Lección 2: Mis habilidades con pelotas. Sesiones 3-6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aspectos posturales fundamentales para recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de tareas de recepción, lanzamiento y golpe a pelotas de diferentes tamaños, aplicando la técnica correspondiente en circunstancias diversas. 	<p>3.2 Manifiesta agilidad y seguridad al lanzar, recibir y golpear pelotas y balones de diferentes tamaños, al participar en actividades lúdicas grupales.</p>
<p>Lección 3: Paso, lanzo y anoto. Sesiones 7-9</p>	<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"> • Realización de rebotes a diferentes alturas, según la necesidad en el juego. • Improvisación de la dirección y trayectoria de desplazamientos rebotando el balón, evadiendo a otro jugador. • Estrategias para mantener la posesión del balón al rebotar, ante una marca. 	<p>3.3 Controla el rebote del balón, la dirección y la trayectoria de los desplazamientos de acuerdo con las circunstancias del juego de baloncesto.</p>
<p>Lección 4: Controlo, gambeteo y pateo. Sesiones 10-12</p>	<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"> • Ejercitación de la conducción del balón, atendiendo a: <ul style="list-style-type: none"> - La tensión ejercida al tocar el balón. - La habilidad de utilizar ambos pies en la conducción. - El desplazamiento del centro de gravedad. - La habilidad para moverse en el espacio. 	<p>3.4 Manifiesta velocidad y agilidad al desplazarse en trayectorias variadas, superando obstáculos acordes a su capacidad.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - La improvisación. • Conducción del balón de fútbol utilizando ambos pies, realizando fintas, superando oponentes y controlando el espacio disponible. 	
<p>Lección 5: Me reconozco y expreso con naturalidad. Sesiones 13-14</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos de la expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Integración de la intensidad del movimiento, la carga emocional proyectada con los gestos y el estado emocional con la postura, como elementos de la expresión corporal, en representaciones grupales. 	<p>3.5 Comunica hechos, relatos y otras narraciones utilizando únicamente gestos y movimientos de forma grupal.</p>

Unidad 1

Acepto y ajusto mis cambios físicos

1 Competencias de la unidad I

1. Mantener una autoimagen y autoconcepto satisfactorio mediante la creación y ejecución de estrategias que integren la alimentación nutritiva y la ejercitación física constante para un desarrollo socioemocional saludable.
2. Identificar y registrar signos fisiológicos que se manifiestan con la ejercitación física para valorar el nivel de función del organismo en la actividad física.
3. Explicar y demostrar medidas básicas para proteger el organismo antes, durante y después de la actividad física, así como procedimientos de atención primaria al sufrir lesiones en la práctica, para mantenerse activo y saludable.



2 Relación y desarrollo

A continuación, se presenta la relación de contenidos conceptuales con temáticas similares de quinto y sexto grado, donde se puede observar la secuencia, gradualidad y nivel de desarrollo de competencias, permitiendo valorar el avance para quienes se perfilan hacia el séptimo grado.

Quinto grado	Sexto grado
<ul style="list-style-type: none"> Efectos de la ejercitación física en el ajuste y actualización de la estructura y la 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 como 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 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 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 (siglas en inglés de proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar) como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.
<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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"> 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. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- 1.1 Demuestra confianza, seguridad y cooperación, al integrarse activamente en actividades físicas grupales, ajustando la percepción de su imagen corporal a cada situación.

Contenido conceptual:

- Autoconcepto.
- Relación autoconcepto y aptitud física.

Lección 1

Me alimento, ejercito y cuido.

Sesión 01

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.
- Seguridad en sí mismo.

- Materiales**
- Conos
 - Tarjetas de colores

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿qué alimentos comes con mayor frecuencia y cantidad?, ¿cuáles alimentos saludables conoces? Escuche las respuestas y enriquezca sus aportes sobre la importancia de una buena alimentación. 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 Apropriación de los aprendizajes



En columnas

A continuación, desarrolle el juego «Los comensales». Para ello, organice un solo grupo y dibuje en el suelo tres zonas: la zona central será neutral y las otras dos, verde y roja (fig. 1). En voz alta, mencione nombres de alimentos para que los estudiantes decidan si son alimentos saludables, saltando a la zona verde, o si son dañinos, saltando a la zona roja. Quien se equivoque deberá hacer una tarea adicional: correr hacia una zona delimitada y regresar o dar 10 saltos en el mismo lugar.

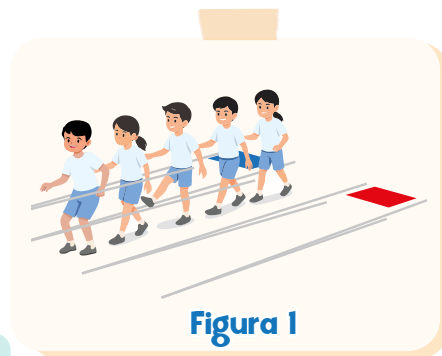


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares



En semicírculo

A continuación, los estudiantes se organizarán en cuatro grupos y a cada grupo se le asignará un tiempo de comida: desayuno, almuerzo, cena y refrigerio. Se establecerá también un tiempo para que cada grupo proponga un menú de alimentos saludables (fig.2), brinde un espacio para que compartan sus ideas y, al final, solicite que diseñen en conjunto una lista de alimentos saludables y otra de alimentos cuya ingesta debemos limitar por ser perjudiciales.

Para terminar, dirija la práctica de varias respiraciones de forma consciente y seleccione al menos dos estiramientos para cada parte del cuerpo (cuello, tronco, extremidades superiores e inferiores). Ver anexo 3.

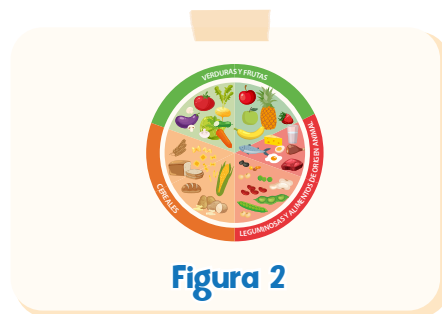


Figura 2

Lo que debemos saber:

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas y de las enfermedades no transmisibles, como diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Puntos de atención:

Oriente a los estudiantes para que reflexionen acerca de la importancia de elegir alimentos saludables y evitar el consumo innecesario de alimentos procesados de poco valor nutricional.

Criterios de evaluación:

- Reconoce alimentos y bebidas naturales que benefician en el rendimiento físico.
- Discrimina alimentos comerciales que pueden dañar la salud.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- II Demuestra confianza, seguridad y cooperación, al integrarse activamente en actividades físicas grupales, ajustando la percepción de su imagen corporal a cada situación.

Contenido conceptual:

Factores que inciden en la percepción de la autoimagen corporal: autoestima, autoconcepto, control de la alimentación y hábitos de actividad física.

Lección 1

Me alimento, ejercito y cuido.

Sesión 02

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.
- Seguridad en sí mismo.

Materiales

- Conos
- Aros
- Tarjetas de alimentos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿las bebidas energéticas mejoran el rendimiento?, ¿hay algún producto comercial que mejore el rendimiento? Escuche las respuestas y comente que los productos comerciales generan más daños que beneficios y que la mejor opción es siempre mantener una alimentación saludable y ejercitarse regularmente.

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

A continuación, desarrolle el juego «Bombardeo de comida». Para ello, organice varios grupos y asigne a cada uno el nombre de un grupo alimenticio: cereales, carnes, frutas y verduras. En el centro de la cancha se colocará un chef, quien solo podrá moverse sobre la línea media de la cancha (fig. 1). A su señal, este dirá en voz alta algún alimento, como manzana, y el grupo de frutas correrá al otro lado. Quien sea atrapado deberá sumarse al grupo del chef. Variante: asigne otros grupos de alimentos, como grasas, azúcares, saludables, dañinos, entre otros.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Dirija el juego «Semáforo de nutrición». Para ello, organice dos equipos con igual número de participantes y coloque tres aros en un extremo del patio, cada uno señalado con un color del semáforo; distribuya tarjetas o dibujos de diferentes tipos de alimentos en el espacio de prácticas (fig. 2). A su señal, los equipos deberán tomar las tarjetas y colocarlas en los aros de acuerdo con el color: verde para alimentos saludables que podemos consumir, amarillo para alimentos que debemos consumir en menor cantidad y rojo para alimentos que debemos evitar por el daño que causan.

Para finalizar, dirija una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Figura 1

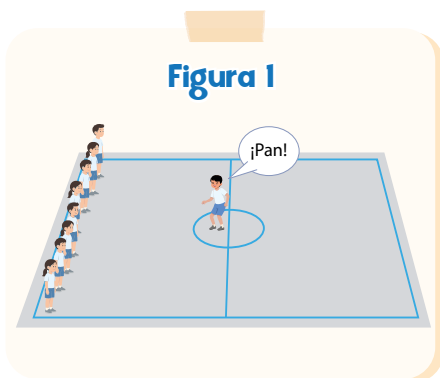
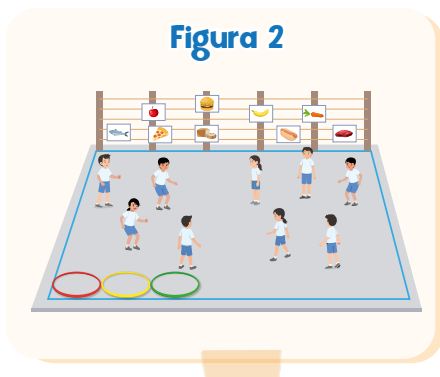


Figura 2



Lo que debemos saber:

Las bebidas energéticas son perjudiciales para la salud, especialmente para el corazón, y no mejoran el rendimiento deportivo según la evidencia científica.

Puntos de atención:

Reflexione con los estudiantes acerca de los alimentos que deben evitar y sobre opciones saludables que pueden incluir en sus hábitos alimenticios.

Criterios de evaluación:

- Reconoce alimentos y bebidas naturales que benefician el rendimiento físico.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

1.2 Fortalece el esquema corporal, mediante el desarrollo de habilidades motrices con las extremidades inferiores y superiores, menos hábiles.

Contenido conceptual:

- Hemisferios cerebrales y la predominancia en los segmentos corporales pares.
- La lateralidad y la bilateralidad.

Lección 2

Fortalezco mi imagen corporal

Sesión 03

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Conos • Pelotas • Aros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿cuál es su mano más hábil?, ¿cuál es su pie más hábil? Escuche los aportes y comente que hay un lado dominante en nuestro cuerpo y que es importante ejercitar ambos lados para promover el equilibrio y mejorar nuestra coordinación.

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 el juego «Tiro al blanco». En tríos, cada equipo tendrá una pelota y un aro (fig. 1). La tarea consiste en colocar el aro en el suelo y que los integrantes se ubiquen alrededor de este a una distancia mínima de cinco metros para pasarse la pelota entre sí, pero esta debe rebotar dentro del aro y luego ser atrapada por otro estudiante. Por cada acierto suman puntos, y los pases con la mano menos hábil suman el doble de puntos. Variante: aumentar la distancia del aro, sumar más aros, sostener el aro a diferentes alturas.



Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Dirija el juego «Guerra de pelotas». Para ello, organice dos equipos con igual número de participantes y delimite tres zonas en la cancha. Cada equipo se ubicará en una de las zonas laterales (extremas), mientras que, en la zona central, donde nadie puede ingresar, se colocará un balón grande o varios balones grandes (fig.2). Entregue a cada estudiante (si hay suficientes) un balón de menor tamaño que los del centro, y comente que a su señal intentarán pegarle a alguna de las pelotas de la zona central. Por cada balón grande que hagan llegar a la zona del equipo opuesto, suman puntos. Variantes: sumar o disminuir pelotas, aumentar las distancias, entre otros.

Para finalizar, dirija la práctica de varias respiraciones de forma consciente y profunda y seleccione al menos dos estiramientos para cada parte del cuerpo (ver anexo 3).

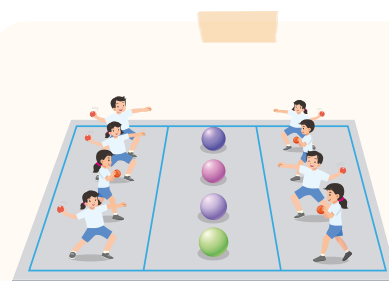


Figura 2

Lo que debemos saber:

El desarrollo de la coordinación bilateral es fundamental para las actividades cotidianas y deportivas.

Puntos de atención:

Motive a los estudiantes a esforzarse para ejecutar tareas con sus extremidades menos hábiles.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente tareas con los segmentos corporales hábiles y menos hábiles.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.2** Fortalece el esquema corporal, mediante el desarrollo de habilidades motrices con las extremidades inferiores y superiores, menos hábiles.

Contenido conceptual:

- Hemisferios cerebrales y la predominancia en los segmentos corporales pares.
- La lateralidad y la bilateralidad.

Lección 2

Fortalezco mi imagen corporal.

Sesión 04

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos
- Pelotas
- Blancos
- Aros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿de qué depende la precisión al lanzar o patear objetos? Escuche los aportes y refuerce las ideas apoyándose en el apartado *Lo que debemos saber*.

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 pares o en tríos

Forme parejas o tríos de estudiantes y entregue un balón por cada equipo. En una pared, coloque a diferentes alturas varios blancos (al menos tres por cada equipo). Delimite una distancia de al menos tres metros entre los estudiantes y los blancos (fig. 1). Por turnos, cada integrante intentará dar a un blanco; cada acierto suma puntos a su equipo. Variantes: golpear la pelota con los pies, aumentar la distancia de lanzamiento, entre otras.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Coordine el juego «Los pasadores». Para ello, organice dos equipos de igual número de integrantes. Marque una zona delimitada de juego y coloque en el suelo varios aros en todo el espacio de práctica (fig. 2). El objetivo de cada equipo será sumar al menos tres pases, pero cuentan únicamente los que piquen dentro de un aro antes de ser recibidos por el otro jugador. El equipo que no tiene el balón deberá intentar impedirlo, y si roba el balón o este sale de la cancha, cambia la posesión. Variantes: hacer como mínimo cinco pases consecutivos para sumar puntos, no se permite rebotar ni correr al tener la pelota, entre otras.

Para finalizar, dirija un juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

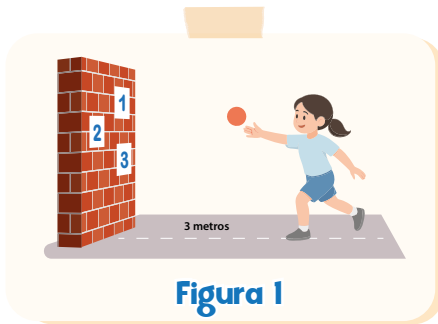


Figura 1

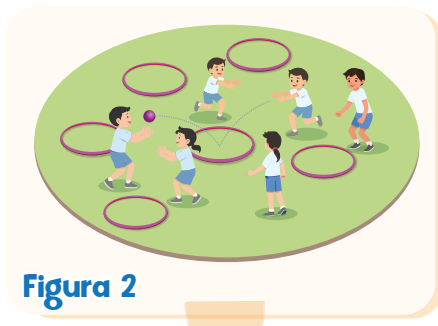


Figura 2

Lo que debemos saber:

La precisión al lanzar o patear depende de la coordinación motriz y puede mejorar con la práctica, fortaleciendo las habilidades y la imagen corporal.

Puntos de atención:

Manténgase atento a la participación activa y equitativa de todos los estudiantes y fomente el respeto por las habilidades particulares.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente tareas con los segmentos corporales hábiles y menos hábiles.
- Respeta las diferencias individuales y la capacidad de cada uno en las tareas motrices.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.2** Fortalece el esquema corporal, mediante el desarrollo de habilidades motrices con las extremidades inferiores y superiores, menos hábiles.

Contenido conceptual:

- Hemisferios cerebrales y la predominancia en los segmentos corporales pares.
- La lateralidad y la bilateralidad.

Lección 2

Fortalezco mi imagen corporal.

Sesión 05

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Conos • Pelotas • Pañuelos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Analice con los estudiantes qué es la consciencia y control corporal y a qué llamamos propiocepción. Escuche y luego refuerce sus ideas sobre esos aspectos.

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



En columnas, en grupos

Desarrolle la actividad «El tren ciego». Para ello, organice grupos de seis integrantes y tape los ojos de todos con vendas, a excepción del último, quien será el conductor (fig. 1). Este deberá golpear ligeramente el hombro del que está adelante, quien irá pasando el golpe hasta el primero de la fila, que llevará la dirección en función de los golpes: hombro derecho, a la derecha; hombro izquierdo, a la izquierda; espalda, de frente. Variantes: incluya obstáculos en el recorrido, todos deben hacer la función de conductores al menos una vez.



Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

A continuación, dirija el juego «Cambio de balón». Para ello, solicite a los estudiantes que se coloquen dispersos en el espacio de juego, cada uno estará rebotando un balón y desplazándose (fig. 2), los estudiantes deberán ir cambiando de balón con cada uno que se cruce de frente. A su señal, todos deberán lanzar la pelota al aire y atrapar cualquier otro balón y continuar con la dinámica inicial. Variantes: rodar la pelota en lugar de lanzar, conducir con el pie en lugar de rebotar, entre otros.

Para finalizar, seleccione y dirija estiramientos, uno por cada parte del cuerpo (ver anexo 3).



Figura 2

Lo que debemos saber:

La propiocepción permite percibir el movimiento y la posición corporal, generando consciencia en la acción motriz.

Puntos de atención:

Promueva el trabajo cooperativo en las actividades, y procure brindar apoyo a los estudiantes que presenten dificultades.

Criterios de evaluación:

- Respeta las diferencias individuales y la capacidad de cada uno en las tareas motrices.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.2** Fortalece el esquema corporal, mediante el desarrollo de habilidades motrices con las extremidades inferiores y superiores, menos hábiles.

Contenido conceptual:

- Hemisferios cerebrales y la predominancia en los segmentos corporales pares.
- La lateralidad y la bilateralidad.

Lección 2

Fortalezco mi imagen corporal.

Sesión 06

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos
- Botellas plásticas
- Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Reflexione con los estudiantes acerca de qué es la bilateralidad y por qué es importante. Escuche los aportes y comente que se trata del dominio de ambos lados del cuerpo en diferentes tareas y que es de suma importancia en todas las acciones cotidianas y deportivas. Con el 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 (ver anexos 1 y 2).



2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

A continuación, forme parejas y entregue una pelota a cada una: uno de los miembros será el apoyo, mientras que el otro realiza la actividad (fig.1). Quien sea el apoyo lanzará pases con la pelota, con el objetivo de que su pareja los devuelva golpeando con las diferentes partes del cuerpo que se indiquen: cabeza, hombros, codos, cintura, manos, muslos, rodillas y pies. Deben procurar darle la dirección y la fuerza adecuada a la pelota con cada variación de la parte del cuerpo. Luego, se cambian los roles.



3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Dirija el juego «La señal». Para ello, organice parejas que se pasarán un balón entre sí (fig. 2), y a su señal, quien tenga la pelota deberá perseguir a otro estudiante e intentar atraparlo; si lo consigue, suma puntos. Variantes: a la señal, todos los que tengan pelota atrapan a quienes no tengan, se pasan el balón con los pies y otras partes del cuerpo.

Para finalizar, dirija un juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Podríamos definir la integración bilateral como la coordinación ordenada de las dos partes del cuerpo. Esto incluye las manos, ojos, brazos, piernas, pies y cerebro.

Puntos de atención:

Considere facilitar las condiciones en las actividades para aquellos estudiantes que puedan presentar dificultades.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente tareas con los segmentos corporales hábiles y menos hábiles.
- Respeta las diferencias individuales y la capacidad de cada uno en las tareas motrices.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.3** Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.

Contenido conceptual:

- Signos fisiológicos perceptibles de la adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático.

Lección 3

Mi cuerpo y el ejercicio.

Sesión 07

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales • Conos • Aros • Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Solicite a los estudiantes que registren los ciclos respiratorios (inspiración y espiración) que hacen en 30 segundos y lo multipliquen por 2 para obtener el dato de un minuto. Comente que en esta sesión experimentarán y registrarán los cambios en la respiración a diferentes intensidades de actividad física (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



Dispersos

A continuación, dirija el juego «Rey del aro». Para ello, organice dos equipos de igual número de jugadores y distribuya aros y pelotas en el campo (fig. 1). A su señal, un equipo intentará colocar todas las pelotas dentro de los aros, mientras que el otro equipo intentará sacarlas. Al terminar el tiempo, verifique cuál equipo ganó. Repita la actividad con tiempos de esfuerzo de un minuto por el mismo tiempo de recuperación, de 3 a 5 veces en total. Al terminar la actividad, vuelva a tomar la frecuencia respiratoria y regístrela.

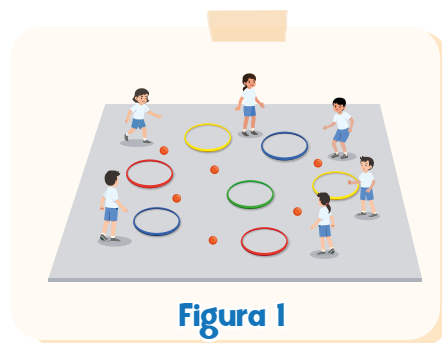


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Ejecute la dinámica «Sigue al líder». Para ello, habilite en el área de prácticas un espacio amplio para correr. El grupo debe correr a un ritmo controlado. Luego, el último debe aumentar el ritmo hasta posicionarse al frente, y así sucesivamente hasta que todos hayan estado al menos una vez al frente (fig. 2). Variantes: organizarse en varios grupos, cada líder debe completar al menos una vuelta al frente, añadir obstáculos en el recorrido. Registre de nuevo el ritmo de la respiración y compare con los datos anteriores.

Para finalizar, guíe a sus estudiantes para que realicen varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos 15 segundos cada posición (ver anexo 3).

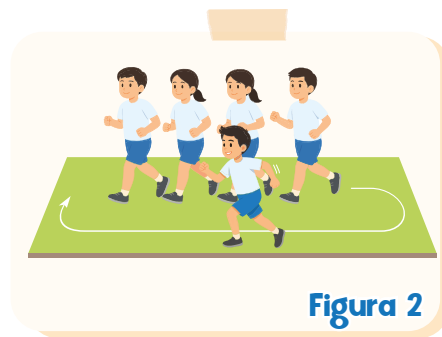


Figura 2

Lo que debemos saber:

Durante el ejercicio, el corazón aumenta el bombeo de oxígeno a los músculos según la intensidad del esfuerzo.

Puntos de atención:

Oriente a los estudiantes para registrar las tomas de respiración y reflexione con ellos sobre los cambios durante la actividad física intensa.

Criterios de evaluación:

- Reconoce cambios fisiológicos e identifica señales de fatiga y recuperación durante la actividad física.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.3 Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.

Contenido conceptual:

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.

Lección 3

Mi cuerpo y el ejercicio.

Sesión 08

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales : Conos • Pelotas
: Aros

Figura 1

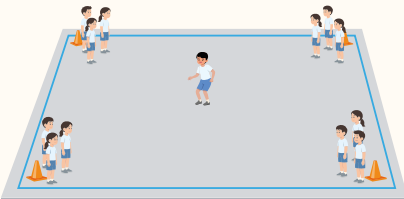


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Para iniciar la sesión, invite a comentar si alguna vez han experimentado fatiga intensa al hacer actividad física y que describan las sensaciones. Escuche los aportes y refuerce sobre los conceptos de fatiga y recuperación en la actividad física.

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

Dirija la actividad «El dragón». Para ello, organice equipos de seis a ocho integrantes y colóquelos en columnas, tomados de los hombros. A su señal, el primero de cada grupo, que estará libre y será el cazador, intentará tocar al último de la columna, mientras todo el grupo trata de evitarlo desplazándose de lado a lado sin soltarse de los hombros (fig. 1). Si el último es tocado o alguno del grupo se suelta, este se convertirá en el nuevo cazador. Puede organizar el juego por tiempos o por turnos. Cuando los estudiantes presenten señales de cansancio, asigne tiempo de recuperación y reflexionen sobre el contenido de la sesión.

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el juego «Las cuatro esquinas». Para ello, organice cuatro grupos, cada uno en una esquina de un cuadrado. Un jugador libre se colocará al centro, y a la señal todos los grupos se desplazarán hasta la siguiente esquina, según el sentido de las agujas del reloj (fig. 2). El que está al centro tendrá que ir hacia una de las esquinas y llegar antes que el último estudiante. Si lo consigue, el que ha llegado al último será el siguiente en ocupar el centro. Reflexione con los estudiantes sobre lo importante de los tiempos de esfuerzo y de recuperación durante la práctica física.

Para finalizar, dirija una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La fatiga muscular aguda es la disminución temporal de la capacidad para mantener la fuerza, según la persona y la intensidad del ejercicio.

Puntos de atención:

Sugiera que usen una toalla para limpiarse el sudor durante la práctica y al terminarla, sobre todo si las actividades han sido de alta intensidad.

Criterios de evaluación:

- Reconoce cambios fisiológicos, identifica señales de fatiga y recuperación, y regula su esfuerzo según sus posibilidades.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

I.3 Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.

Contenido conceptual:

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.

Lección 3

Mi cuerpo y el ejercicio.

Sesión 09

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales • Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Para iniciar la sesión, pregunte a sus estudiantes si consideran que es dañino llegar a un punto de fatiga con el ejercicio. Escúchelos y comente que la fatiga es un mecanismo de protección que indica los límites de nuestro cuerpo y que fatigarse de forma controlada es beneficioso, pues forma parte de un buen programa de entrenamiento que nos lleve a superar los límites de nuestro organismo y a tener mejor condición física.

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).

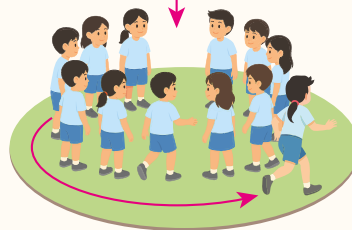
2 Apropiación de los aprendizajes



Círculo

Dirija la actividad «Círculo». Para ello, organice dos o tres equipos con igual número de participantes. Cada equipo formará un círculo y elegirá a un miembro para comenzar la actividad (fig. 1). A su señal, este deberá correr a toda velocidad alrededor de su equipo hasta ubicarse de nuevo en su lugar y dar el relevo a su compañero de la derecha, quien repetirá la acción, y así sucesivamente hasta que todos participen. Gana el equipo que complete primero el circuito. Puede repetir la actividad varias veces. Variantes: pueden ir rebotando una pelota y entregarla en el relevo.

Figura 1



3 Aplicación de los aprendizajes



Círculo

Organice la actividad «Panteras, hierbas y conejos». Para ello, se forman tres equipos, uno por cada categoría: las panteras cazan a los conejos, los conejos a las hierbas y las hierbas a las panteras (fig. 2). Para diferenciarse, las panteras corren con una mano en la cabeza, los conejos con una mano en el abdomen y las hierbas con una mano en la cara. Si alguno es atrapado se convierte en la especie que lo capturó. Al terminar, verifique quién logró atrapar más. Variantes: cada especie se desplaza de diferente forma: salto a un pie, cuadrupedia, entre otras.

Figura 2



Lo que debemos saber:

La mejora de la capacidad física requiere planificar adecuadamente la intensidad del esfuerzo y los tiempos de descanso para equilibrar fatiga y recuperación.

Puntos de atención:

Oriente a los estudiantes para dar su máximo esfuerzo y reconocer sus límites físicos a fin de aprovechar los beneficios del ejercicio y evitar posibles lesiones.

Criterios de evaluación:

- Reconoce cambios fisiológicos e identifica señales de fatiga y recuperación durante la actividad física.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.3** Explica y registra los cambios en la temperatura corporal, en su ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria durante y después de la actividad física.

Contenido conceptual:

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.

Lección 3

Mi cuerpo y el ejercicio.

Sesión 10

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales : Conos
: Salta cuerdas

Figura 1



Figura 2



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Para iniciar, incentive a los estudiantes para que recuerden lo aprendido sobre cada uno de los signos fisiológicos y pregúnteles cómo afectan el rendimiento físico. Luego, comparta una breve reflexión acerca del tema.

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

Coordine el juego «Los saltadores». Para ello, organice parejas y entregue una cuerda para saltar a cada pareja (fig. 1). A su señal, uno de los integrantes intentará hacer la mayor cantidad de saltos durante un minuto, y si falla en alguno, deberá continuar hasta completar el tiempo. Su pareja lo ayudará contando los saltos bien ejecutados; luego, cambiarán de roles. Cada estudiante deberá hacer al menos cinco series de un minuto.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

A continuación, desarrolle un circuito de ejercicios. Para ello, divida a los estudiantes en cuatro grupos que se ubicarán en cada estación: a) flexiones de brazos, b) elevación de rodillas, c) elevación de silla a una pierna, d) abdominales (fig. 2).

Cada estación tendrá una duración de 45 segundos de esfuerzo con un minuto de descanso en el cambio de estación. Se deben hacer los cuatro ejercicios para completar una vuelta y descansar tres minutos antes de completar la siguiente vuelta. Se sugiere realizar de 3 a 4 vueltas completas al circuito. Variantes: puede aumentar o disminuir el tiempo de descanso y de recuperación.

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

Lo que debemos saber:

La actividad física es una fuente de calor para el organismo humano. Luego de una dura sesión intensa, la temperatura corporal puede subir un máximo de tres grados y mantenerse alta varias horas después de terminar el ejercicio.

Puntos de atención:

Recuerde a los estudiantes que el sudor es una forma de termorregulación de la temperatura, ya que esta aumenta con la actividad física.

Criterios de evaluación:

- Reconoce cambios fisiológicos, identifica señales de fatiga y recuperación, y regula su esfuerzo según la intensidad y sus posibilidades.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

I.4 Demuestra dominio en la ejecución de procedimientos del protocolo atención primaria en lesiones leves, aplicando el protocolo PRICE.

Contenido conceptual:

El protocolo PRICE (siglas en inglés de proteger, descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar) como atención primaria en golpes, esguinces, tendinopatías, luxaciones o desgarres musculares.

Lección 4

Mis primeros auxilios.

Sesión II

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos señaladores
- Vendas tipo coban o elásticas
- Pelotas de material blando

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿alguna vez han sufrido alguna lesión haciendo actividad física?, ¿qué debemos hacer frente a un golpe o torcedura? Escuche los aportes y explique que existen atenciones primarias que debemos aplicar ante estas situaciones, las cuales experimentaremos a lo largo de la sesión (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 semicírculo

Organice a sus estudiantes en un solo grupo, seleccione un estudiante y proceda a explicar paso a paso la atención primaria en caso de lesiones, mediante el método PRICE (ver anexo 4). Ejemplifique claramente cada paso del método y las atenciones que se deben brindar (fig. 1). Enfatique la importancia de saber cómo actuar frente a una situación de lesión para evitar agravar los daños.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el juego «Los 5 pases», en el cual se enfrentarán 2 equipos en un espacio delimitado en el campo. El objetivo es realizar 5 pases entre el mismo equipo, sin que el otro equipo logre robar la pelota. Si logran robar el balón, antes de los 5 pases, se invierten los papeles y el equipo en posesión de la pelota intentará realizar los pases sin que le roben el balón (fig. 2). Cuando un equipo logre el número de pases requerido, quien reciba el último pase, deberá simular una lesión en alguna parte del cuerpo (tobillo, codo, rodilla, muñecas) y su mismo equipo deberá brindar los primeros auxilios. Si completan correctamente la atención primaria ganarán el punto, si no el punto pasará al equipo contrario. Gana el equipo que acumule más puntos.

Figura 1

METODO P.R.I.C.E

En inglés: Protection, ice, compression and elevation
En español: Protección, reposo, hielo, compresión y elevación



Figura 2



Lo que debemos saber:

Los primeros auxilios son la atención básica para estabilizar a una persona accidentada hasta la llegada de personal médico.

Puntos de atención:

El método PRICE es un procedimiento de primeros auxilios para lesiones, que no sustituye la evaluación de un profesional de la salud.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y aplica correctamente los pasos básicos de primeros auxilios ante lesiones agudas.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Ritmo de la carrera: frecuencia y amplitud de la zancada.
- La respiración en la ejercitación física.

Lección 5

Optimizando mi carrera.

Sesión 12

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos
- Aros
- Pelotas pequeñas

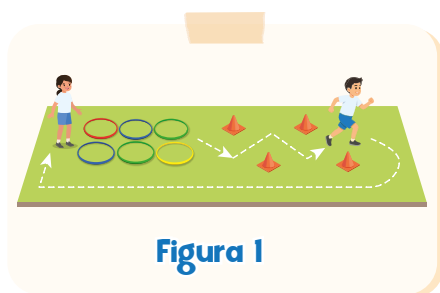
1 Activación mental y corporal



En semicírculo

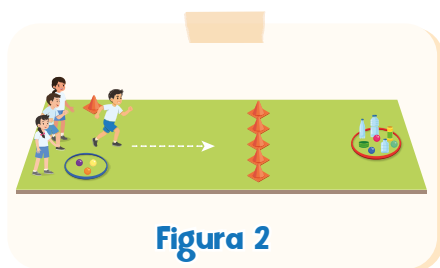
Inicie la sesión preguntando: ¿todos corremos de la misma forma?, ¿existe alguna técnica correcta para correr? Escúchelos y explique la importancia de una buena técnica de coordinación entre brazos y piernas al correr (ver anexo 4).

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 Apropiación de los aprendizajes

Organice un circuito de carrera. Para ello, coloque de 6 a 8 aros (o dibújelos con tiza) en el suelo y delimite con conos una zona para hacer zigzag (fig. 1). El objetivo es que, uno a uno, los estudiantes se desplacen colocando un pie lateralmente en cada aro y luego hagan zigzag siguiendo la dirección de los conos. Cada estudiante debe completar el recorrido varias veces y procurar aumentar la velocidad de forma progresiva.



3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el juego «Cambiando objetos». Para ello, organice dos equipos con igual número de integrantes y establezca para cada equipo un recorrido con un punto de salida y un obstáculo usando conos colocados en forma de valla (fig. 2). Cada equipo contará con un aro en el punto de salida; del otro lado, a una distancia de al menos 20 metros, estará otro aro con diferentes objetos (pelotas pequeñas, botellas plásticas, entre otros). El primero de cada equipo deberá correr pasando el obstáculo y traer uno de los objetos al aro de su propio equipo. Al llegar sale el siguiente estudiante, y así sucesivamente hasta que todos participen. Gana el equipo que consiga más objetos. La actividad puede establecerse por tiempo o por cantidad de objetos.

Para finalizar, invítelos a practicar varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación. Seleccione y modele estiramientos, uno por cada parte del cuerpo, sosteniendo al menos 15 segundos cada posición (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La carrera requiere una postura erguida, brazos relajados y balanceo natural, sin tensar los hombros.

Puntos de atención:

En las carreras de relevos se debe promover la participación de todo el estudiantado, ya que la repetición fortalece el aprendizaje motriz.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente la carrera rápida y de larga duración, adoptando posturas corporales saludables y funcionales, con atención a la técnica y a los criterios de evaluación establecidos.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

I.5 Demuestra soltura y fluidez en carreras a diferente ritmo, regulando la respiración, frecuencia de la zancada y la amplitud de la zancada, en correspondencia a la distancia a recorrer.

Contenido conceptual:

- Ritmo de la carrera: frecuencia y amplitud de la zancada.
- La respiración en la ejercitación física.

Lección 5

Optimizando mi carrera.

Sesión 13

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos
- Pelotas pequeñas
- Caja

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿qué sucede con la respiración cuando corremos?, ¿se puede entrenar la forma en que respiramos al correr? Escuche los aportes y explique que la respiración es fundamental para correr, sobre todo largas distancias y en tiempos prolongados. Puede apoyarse de la sección *Lo que debemos saber*.

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

Dirija la actividad «Correcaminos». Para ello, forme tres columnas en la línea de salida, una al lado de la otra y coloque una marca de llegada a unos 20 metros (fig. 1). A su señal, todos los estudiantes simultáneamente harán elevación de rodillas (*skipping*) en el lugar durante 10 segundos; al completar el tiempo, se dará la señal de salida a los primeros de cada columna para que corran a toda velocidad hacia la línea de llegada. Usted dará alternadamente la señal de salida hasta que todos hayan completado el recorrido. Variantes: agregue otros movimientos además del *skipping*, como elevación de talones, sentarse balanceando brazos (codos a 90°), entre otros.

Figura 1



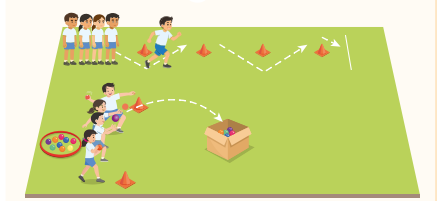
3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Dirija el juego «Pelotas en el cajón». Para ello, organice dos equipos, A y B. El equipo A hará un relevo de ida y vuelta a una distancia de diez metros en carrera de zigzag con obstáculos en el trayecto de ida; el equipo B lanzará pelotas pequeñas a una caja sin tapa que estará a una distancia de cinco metros de la línea de lanzamientos, donde se colocarán varias pelotas pequeñas (fig. 2). La repetición terminará cuando el equipo A concluya su relevo completo; en ese momento, inmediatamente se intercambiarán las actividades de los equipos.

Figura 2



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

Lo que debemos saber:

Durante la carrera, la respiración se adapta a la intensidad del esfuerzo y mejora con el entrenamiento

Puntos de atención:

En la actividad «Correcaminos», la salida debe ser alternada para evitar choques entre estudiantes.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente la carrera rápida y la de larga duración, aplicando la técnica adecuada en cada caso.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- I.5** Demuestra soltura y fluidez en carreras a diferente ritmo, regulando la respiración, frecuencia de la zancada y la amplitud de la zancada, en correspondencia a la distancia a recorrer.

Contenido conceptual:

- Ritmo de la carrera: frecuencia y amplitud de la zancada.
- La respiración en la ejercitación física.

Lección 5

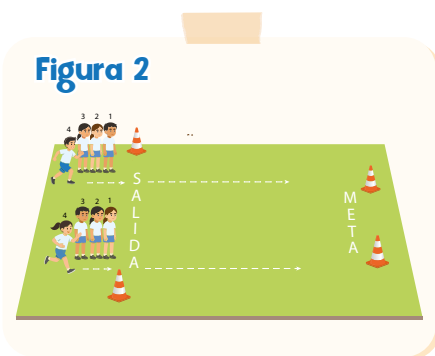
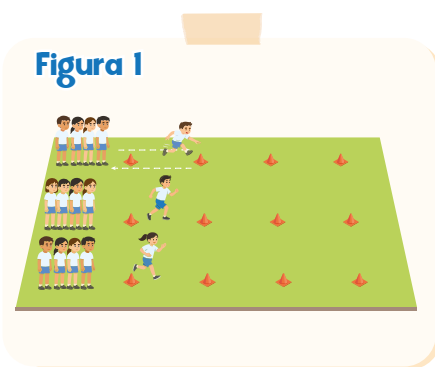
Optimizando mi carrera.

Sesión 14

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Conos



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Recuerde a los estudiantes la importancia de la respiración y pregunte: ¿alguna vez sintieron dolor abdominal mientras se ejercitaban? Si respiramos por la boca al ejercitarnos, ¿sufrimos dolores abdominales? Escúchelos y comente que el dolor abdominal al correr se da por falta de condición física y no necesariamente por la forma de respirar.

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



En columnas

Dirija el juego «Carrera de parrillas». Para ello, organice tres columnas, una al lado de la otra. Por cada grupo coloque cuatro conos, separados a cinco metros cada uno (fig. 1). A su señal, el primero de cada columna deberá correr al primer cono y regresar a la salida, correr al segundo y regresar a la salida, y así sucesivamente hasta llegar al último cono y completar el recorrido en la línea de salida. A continuación, el siguiente del grupo repetirá la actividad. El juego terminará cuando todos hayan completado el recorrido una vez y ganará el equipo que lo haga más rápido.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el juego «Carrera de números». Para ello, forme dos equipos, A y B, con igual número de alumnos. Luego, trace una línea de salida en el terreno y detrás de esta coloque a los equipos numerados de forma correlativa (fig. 2). Usted dará las voces «en sus marcas, listos» y mencionará un número. Los estudiantes que corresponden al número mencionado correrán a la línea de la meta y el que llegue primero obtendrá un punto para su equipo, y así sucesivamente. Ganará el equipo que más puntos acumule.

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

Lo que debemos saber:

Durante el ejercicio se debe respirar por nariz y boca de forma rítmica para reducir la fatiga y fortalecer el diafragma.

Puntos de atención:

Realice micropausas para reforzar la respiración y explicar que el dolor abdominal se debe a la irritación del diafragma.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta adecuadamente la carrera rápida y la de larga duración, adoptando posturas corporales saludables y funcionales.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

1.6 Relaciona los efectos de la deshidratación con el funcionamiento, rendimiento físico y salud del organismo.

Contenido conceptual:

- Signos y síntomas de la deshidratación en condiciones cotidianas y, durante y después de la actividad física.
- Efectos de la deshidratación en el funcionamiento, rendimiento físico y salud del organismo.

Lección 6

Hidrato y cuido mi cuerpo.

Sesión 15

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

- Materiales**
- Conos
 - Cronómetro

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿por qué es importante la hidratación?, ¿cuál es la forma correcta de hidratarnos al hacer actividad física? Escuche los aportes y comente que la hidratación es fundamental para un buen funcionamiento del organismo. Puede apoyarse y ampliar la información en el 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 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija la actividad «Encontrando nuestro ritmo de carrera». Para ello, señale en la zona de prácticas un espacio lo más amplio posible para correr en grupos (fig. 1). La actividad consiste en que todos los estudiantes corren completando el recorrido en dirección antihoraria y deben intentar encontrar su mejor ritmo de carrera durante 10 minutos. Los estudiantes deben agruparse con los compañeros que tengan un ritmo similar, para que todos completen el tiempo sin detenerse y dando su mejor esfuerzo. Establezca una pausa al final de esta actividad para que todos los estudiantes tomen agua.

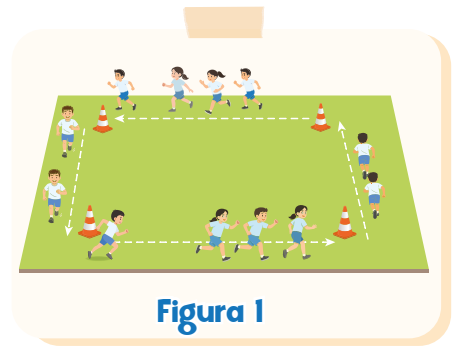


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle la dinámica «Venciendo al cronómetro» organizando al estudianto en cuatro equipos iguales y un recorrido de ida y vuelta de 30 metros. Cada integrante realiza seis recorridos, registrando el tiempo total por equipo hasta que todos finalicen; gana el equipo con menor tiempo. Finalizada la actividad, propicie una pausa de hidratación y reflexione sobre la relación entre intensidad del esfuerzo y la necesidad de hidratarse antes, durante y después de la actividad física.

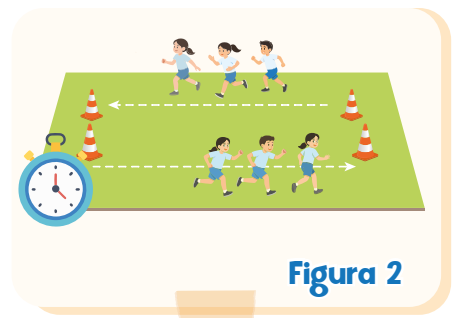


Figura 2

Lo que debemos saber:

La hidratación adecuada se logra principalmente con agua; las bebidas deportivas se recomiendan solo en el entrenamiento profesional y el consumo de agua debe realizarse antes, durante y después de la actividad física.

Puntos de atención:

La cantidad de agua a consumir depende de factores como la edad, el peso y la temperatura; la sed es una señal de alerta.

Criterios de evaluación:

- Reconoce signos de deshidratación y aplica hábitos saludables de hidratación durante la actividad física.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- 1.7** Identifica y explica con ejemplos la función e importancia de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi, para proteger los músculos de lesiones en los estiramientos.

Contenido conceptual:

- Los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi.

Lección 7

Estimando mi flexibilidad.

Sesión 16

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

- Materiales**
- Regla graduada de 30 cm
 - Nómina de los estudiantes del grado

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Reflexione con sus estudiantes sobre la capacidad de elongación de los músculos como cualidad de la flexibilidad muscular, es decir, cuánto es lo máximo que se pueden extender. Infórmeles que en esta sesión y en las próximas se medirá la flexibilidad de algunos segmentos de su cuerpo, como el tronco y los hombros, y que experimentarán formas de mejorar la flexibilidad corporal (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 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Organice a los estudiantes en parejas e indique que adopten las posturas mostradas en la figura 1. Coménteles que deben lograr la postura e identificar si aparece dolor, pero que este no debe ser agudo, sino que sirve como un parámetro de nuestros propios límites de flexibilidad. Los órganos tendinosos de Golgi y otros receptores en los husos musculares determinan los límites mediante señales de dolor. Amplíe la información en el anexo 4.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

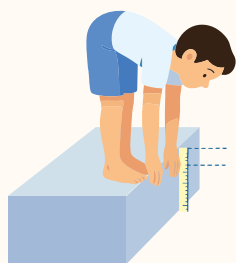
Haga una evaluación de la flexibilidad de los estudiantes. Para ello, deben ubicarse en una grada o espacio elevado, de preferencia descalzos, colocando la punta de los pies en el borde de la grada. Intentarán flexionar el tronco y bajar los brazos todo lo que les sea posible sin flexionar en ningún momento las rodillas (fig.2). Con la ayuda de una regla graduada debe medirse como punto cero el borde de la grada. Si logra bajar, la medición será positiva; si no logra llegar al borde, la medición será negativa. Comente con los estudiantes que a través de la ejercitación diaria podemos mejorar nuestra flexibilidad.

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

Figura 1



Figura 2



Lo que debemos saber:

Los husos neuromusculares son receptores sensoriales en el interior del músculo que detectan cambios en su longitud y transmiten esta información

Puntos de atención:

Es importante cuidar la postura adecuada en todo momento y estar atento a señales de dolor como indicación del límite de movilidad de cada estudiante.

Criterios de evaluación:

- Experimenta la flexibilidad con posturas adecuadas, reconociendo sus límites y fortalezas de movilidad.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- 17 Identifica y explica con ejemplos la función e importancia de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi, para proteger los músculos de lesiones en los estiramientos.

Contenido conceptual:

- Los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi.

Lección 7

Estimando mi flexibilidad.

Sesión 17

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Espacio de prácticas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie reforzando los conceptos estudiados en la sesión anterior. Luego, pregunte: ¿por qué duele cuando nos estiramos muy fuerte?, ¿qué funciones cumplen los órganos tendinosos de Golgi? Escuche los aportes y refuerce los conocimientos apoyándose en el apartado *Lo que debemos saber* y la información proporcionada en el archivo de soporte.

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

Con el apoyo visual de una ilustración o imagen de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi (fig.1), explique a los estudiantes las funciones de estos y su importancia en las actividades cotidianas o al hacer actividad física (puede apoyarse en el anexo 4). Organice tres grupos con igual número de participantes y asigne un tiempo mínimo para que cada grupo proponga un movimiento o ejercicio donde consideren que se está ejercitando la flexibilidad. Cada grupo deberá presentar y dirigir sus propuestas a toda la clase.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dirija el juego «La regata». Para ello, coloque al estudiantado en dos columnas. El primero de cada columna tomará una pelota y la pasará al estudiante de atrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recogerá del suelo y hará lo mismo, y así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo (fig. 2). Variantes: pasar la pelota por debajo de las piernas, por encima de la cabeza, entre otras.

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

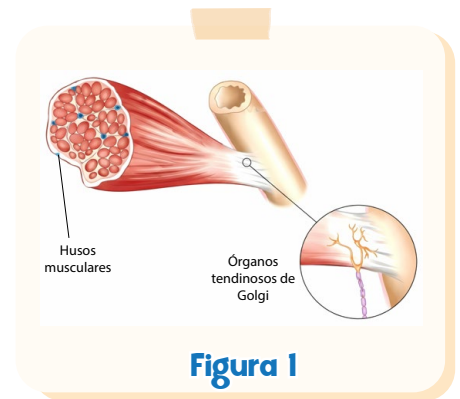


Figura 1

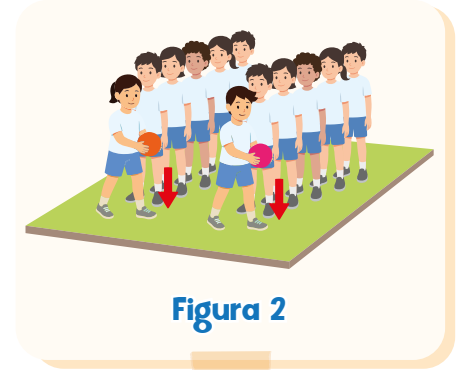


Figura 2

Lo que debemos saber:

La señal de dolor es un indicador del límite de movilidad de nuestros segmentos articulares, este rango puede mejorarse al realizar ejercicios específicos o deteriorarse debido al sedentarismo o inactividad física.

Puntos de atención:

En la creación de ejercicios de flexibilidad basta con reconocer el papel de los husos musculares y el órgano de Golgi, sin exigir explicaciones extensas.

Criterios de evaluación:

- Experimenta la flexibilidad aplicando posturas adecuadas y reconociendo límites y fortalezas de movilidad.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- 1.7** Identifica y explica con ejemplos la función e importancia de los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi, para proteger los músculos de lesiones en los estiramientos.

Contenido conceptual:

- Los husos musculares y los órganos tendinosos de Golgi.

Lección 7

Estimando mi flexibilidad.

Sesión 18

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

- Materiales**
- Pelotas
 - Conos

Figura 1

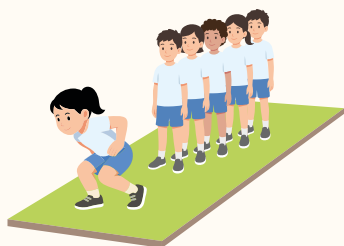


Figura 2



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando ¿Como podemos mejorar nuestra movilidad y flexibilidad?. Escuche los aportes y comente que es importante ejercitar esta capacidad constantemente y durante toda la vida, ya que con la edad disminuye de manera progresiva.

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 el juego «Carrera de patos». Para ello, forme tres grupos con igual cantidad de participantes y delimite un recorrido de 15 metros. Colocados en columnas, a su señal, el primero de cada columna deberá desplazarse de ida y vuelta en posición de pato (fig.1). Al completar, saldrá el siguiente estudiante, y así sucesivamente. Ganará el equipo cuyos integrantes completen primero el recorrido.

3 Aplicación de los aprendizajes



En círculo

Dirija el juego «El gusano». Para ello, organice dos o tres grupos con igual cantidad de integrantes. Los estudiantes se colocarán acostados boca arriba uno detrás del otro; el último de cada grupo tomará una pelota con los pies y la llevará hasta sus manos para colocarla en los pies del siguiente estudiante (fig. 2). El objetivo es pasar la pelota hasta que llegue al primero del grupo. Variantes: puede estimular la competencia asignando puntos a los grupos que completen más rápido la tarea.

Para finalizar, guíe varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación. Seleccione y haga estiramientos, uno por cada parte del cuerpo, sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La flexibilidad mejora el rendimiento, reduce el riesgo de lesiones y favorece la relajación mediante estiramientos adecuados.

Puntos de atención:

Promueva que los estudiantes se esfuerzen al máximo en cada actividad y sepan reconocer sus límites y potenciar sus cualidades.

Criterios de evaluación:

- Experimenta la flexibilidad con posturas correctas, reconociendo límites y fortalezas de movilidad.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

1.8 Menciona e identifica problemas posturales y de motricidad, a causa de desviaciones de la columna vertebral.

Contenido conceptual:

- Desviaciones de la columna vertebral, características y causas.

Lección 8

Hábitos que protegen mi cuerpo.

Sesión 19

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

- Materiales**
- Imágenes de la columna
 - Conos
 - Pañuelos
 - Discos voladores

1 Activación mental y corporal

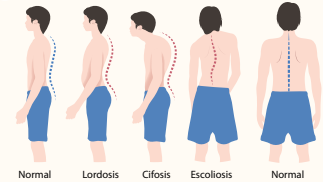


En semicírculo

Muestre a los estudiantes imágenes de las principales desviaciones que puede sufrir la columna vertebral (fig.1) y pregúnteles: ¿conocen la forma de la columna vertebral?, ¿por qué es importante la buena salud de la columna?, ¿qué hábitos o acciones pueden poner en peligro la salud de nuestra columna? Escuche los aportes y amplíe la información apoyándose en el archivo de soporte y en el apartado *Lo que debemos saber*.

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

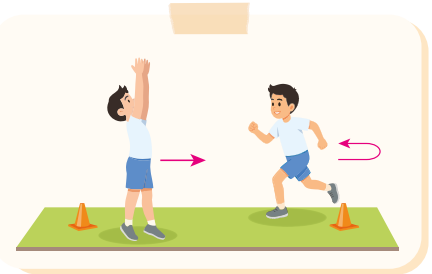


2 Apropiación de los aprendizajes



En grupos

A continuación, dirija el juego «Gigantes». Para ello, delimite una distancia de 20 metros, que los estudiantes recorrerán caminando con la punta de los pies (metatarso) y con los brazos bien estirados hacia arriba (fig. 2); el recorrido de regreso lo harán corriendo. Comente que se realizarán varias repeticiones del ejercicio enfatizando la postura correcta y el control del cuerpo.



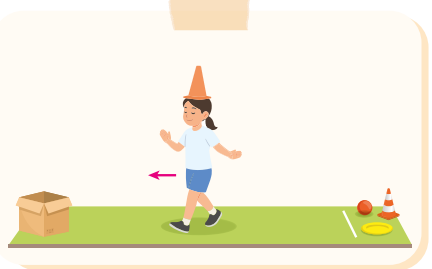
3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Desarrolle el juego «Las coronas» en el que los estudiantes tendrán que ir con la espalda muy recta para que puedan llevar, sin tocarlos con las manos y sin que se caigan, diferentes objetos en la cabeza (balones pinchados, pañuelos, discos voladores, conos, entre otros), como si fueran una corona (fig. 3). Para ello, organice cuatro grupos con igual número de participantes y cada uno tendrá una caja asignada, donde deberán colocar los objetos, que estarán en un lado opuesto y alejado de la caja. Ganará el equipo que logre llevar una mayor cantidad de objetos en el tiempo asignado.

Para finalizar, dirija una actividad de vuelta a la calma (ver anexo 3).



Lo que debemos saber:

Mantener una postura adecuada en la vida diaria protege la columna vertebral, mientras que los malos hábitos posturales y la inactividad la debilitan.

Puntos de atención:

Durante las actividades, enfatice la importancia de tener una buena postura. Repita las actividades y retroalimente constantemente el desempeño de los estudiantes.

Criterios de evaluación:

- Discrimina posturas y hábitos que son perjudiciales para la columna vertebral.
- Utiliza posturas adecuadas al ejercitarse que protegen y fortalecen su columna vertebral.



Unidad I. Acepto y ajusto mis cambios físicos

Indicadores de logro:

- 1.8 Menciona e identifica problemas posturales y de motricidad, a causa de desviaciones de la columna vertebral.

Contenido conceptual:

- Desviaciones de la columna vertebral, características y causas.

Lección 8

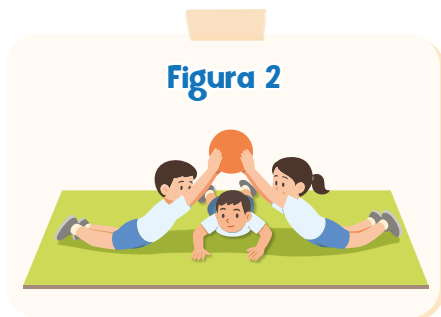
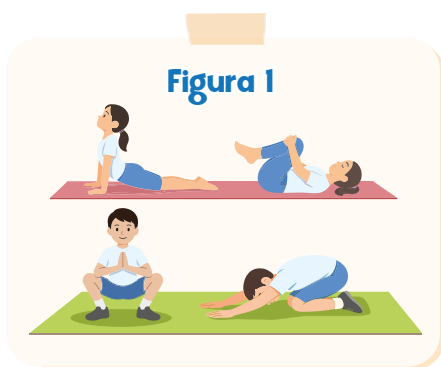
Hábitos que protegen mi cuerpo.

Sesión 20

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Pelotas



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión recordando lo importante de cuidar nuestra columna con buenos hábitos posturales y ejercicios adecuados. Pregunte a los estudiantes: ¿conocen algún ejercicio que ayude a fortalecer la espalda? Escuche los aportes y comente que en esta sesión practicarán ejercicios para ayudar a fortalecer y aliviar posibles problemas de la columna.

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

Dirija a los estudiantes para practicar las diferentes posturas que se presentan en las imágenes de la figura 1. El objetivo será mantenerlas al menos por 20 segundos y luego descansar el mismo tiempo; se debe repetir tres veces cada postura. Es importante que la respiración sea controlada y que, en caso de no poder hacer la postura de forma exacta, procuren sostenerla lo mejor posible sin que aparezca dolor.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

A continuación, dirija el juego «El puente tembloroso». Para ello, divida la clase en parejas: una pareja iniciará siendo el puente, para lo cual se acostarán boca abajo en la pista, uno frente al otro, dejando en medio espacio suficiente para rozarse con la punta de los dedos estirándose. En esta posición, deben sostener una pelota entre los dos con las manos y levantarla lo máximo posible para que el resto del grupo pase reptando por debajo (fig. 2). Si no logran sostener la pelota y cae encima del que está pasando, se producirá un cambio de pareja. Puede repetir la actividad varias veces. Con este juego se fortalece la musculatura extensora del tronco.

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

Lo que debemos saber:

La columna vertebral brinda sostén, protege la médula espinal y contribuye al equilibrio corporal.

Puntos de atención:

Oriente a los estudiantes para evitar movimientos que causen dolor. La movilidad es diferente en cada estudiante, por lo que para algunos puede ser más fácil o difícil, dependiendo de sus posibilidades.

Criterios de evaluación:

- Discrimina posturas y hábitos que son perjudiciales para la columna vertebral.
- Aplica posturas adecuadas al ejercitarse que protegen y fortalecen su columna vertebral.

Unidad 2

Demuestro fortaleza y rapidez

1 Competencia de la unidad 2

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



1 Competencias de la unidad 2

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

2 Relación y desarrollo

A continuación, se presenta la relación y comparación de contenidos conceptuales con temáticas similares de quinto y sexto grado, donde se puede observar la secuencia, la gradualidad y nivel de desarrollo de competencias, permitiendo valorar el avance para quienes se perfilan hacia el séptimo grado.

Quinto grado	Sexto grado
<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"> • 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"> • 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"> • 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 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"> • 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 fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La respuesta motriz.
- Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.

Lección 1

Soy rápido y eficiente.

Sesión 01

Eje transversal

- Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

- Materiales**
- Conos
 - Pelotas
 - Cuerda
 - Tiza

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿cómo podemos movernos con mayor agilidad? Escuche los aportes y comente que la agilidad depende del control del cuerpo en el espacio y los cambios en el ritmo al que nos movemos; también, explique que en esta sesión fortaleceremos estas habilidades.

Con el apoyo del anexo 1 y 2, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación.

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle el juego «Carrera de parrillas»; para ello, organice dos equipos con igual número de jugadores y señale cuatro marcas separadas a una distancia de cinco metros cada una (fig. 1). A su señal, el primero de cada columna deberá correr a la primera marca y regresar a la salida; luego, correr a la segunda marca y regresar al punto de salida y así sucesivamente hasta completar las cuatro marcas; cuando finalice el recorrido hará relevo con el siguiente estudiante de su equipo, y este al completar el recorrido hará lo mismo con el siguiente. Ganará el equipo cuyos integrantes terminen primero. Variante: correr hacia la marca de manera natural y de regreso correr hacia atrás.

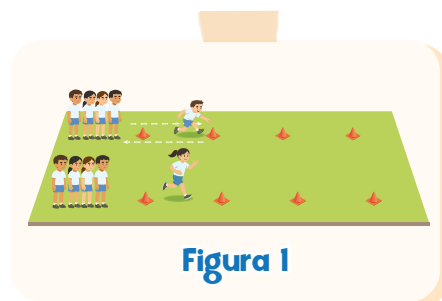


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Realice el juego «Dos por el balón». Para ello, organice a los estudiantes en parejas. Con un balón, delimite un punto de salida y con otro instrumento marque un punto de llegada (fig. 2). Nombre un facilitador que deberá sostener la pelota en el punto de salida frente a la pareja y a su señal podrá soltarla de diversas maneras: lanzándola, rodándola, rebotándola, entre otras. Los dos jugadores intentarán ir por la pelota, quien lo consiga será el atacante y el otro tomará el papel de defensor; el atacante intentará llevar la pelota rebotando hasta la zona de llegada y el defensor tratará impedirlo.

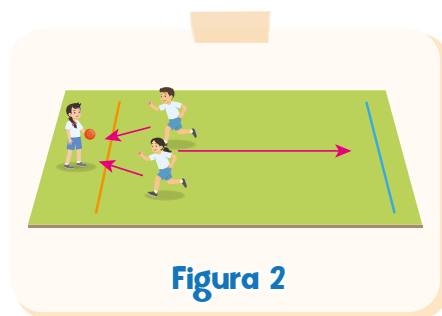


Figura 2

Lo que debemos saber:

Las percepciones sobre el tiempo y el espacio se deben estimular constantemente, ya que tienen implicaciones en actividades donde debemos reaccionar y tomar decisiones a una gran velocidad.

Puntos de atención:

Apoye a los estudiantes con las dificultades que se les presenten, promueva un ambiente de cooperación y no de competencia.

Criterios de evaluación:

- Adapta eficientemente su respuesta motora a las exigencias de la tarea.
- Ajusta sus acciones corporales en situaciones cambiantes y con variabilidad.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La respuesta motriz.
- Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.

Lección 1

Soy rápido y eficiente.

Sesión 02

Eje transversal

- Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

- Materiales**
- Pelotas
 - Aros
 - Conos
 - Tiza

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a sus estudiantes: ¿por qué es importante la concentración en los juegos deportivos? Escuche los aportes y refuerce las ideas con apoyo del apartado titulado: «lo que debemos saber».

Con el 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 (ver anexos 1 y 2),

Figura 1



2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle el juego «Espejo falso». Para ello, organice a los estudiantes en parejas y solicite que se coloquen cara a cara con un cono a cada lado y una pelota frente cada participante (fig. 1). Uno será el líder y el otro deberá actuar como espejo imitando los movimientos que pueden ser tocar uno de los conos a su lado, rodearlos, saltar sobre alguno de ellos, tocar el suelo, girar, entre otros.

Todo lo anterior será ejecutado de manera sucesiva hasta que el líder decida tomar una pelota, entonces ambos deberán competir por llevar la pelota rebotando hasta una zona delimitada; ganará quien logre llevar primero la pelota, luego cambiarán de roles. Es importante que sea breve el tiempo que tarden los jugadores en tomar las pelotas, para que la actividad sea fluida.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Realice el juego «Mar y tierra». Para ello, distribuya en el campo de prácticas de forma dispersa conos, aros y pelotas. Luego, marque una zona de 2 x 2 metros que llamará «balsa» (fig. 2).

Para cada material habrá una consigna a la que los estudiantes deberán reaccionar; si el facilitador dice «mar» todos intentarán ocupar un cono, en cambio, si dice «tierra» todos deberán ocupar un aro y si dice «balsa» todos deberán intentar tomar una pelota y llevarla hasta la balsa. Quien no consiga una pelota será defensor e intentará impedir que sus otros estudiantes lleven la pelota hasta la balsa.

Lo que debemos saber:

La concentración y el tiempo de reacción son claves en el deporte al integrar pensamiento, control corporal y acción física.

Puntos de atención:

Recuerde que las habilidades varían entre personas, pero todas pueden mejorar con la práctica constante.

Criterios de evaluación:

- Adapta su respuesta motora y ajusta sus acciones corporales ante situaciones cambiantes.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La respuesta motriz.
- Órganos de los sentidos como receptores de estímulos.

Lección 1

Soy rápido y eficiente.

Sesión 03

Eje transversal

- Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividad física.

Materiales

- Pañuelos
- Conos
- Cajas
- Cartones
- Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿saben qué es la táctica de juego? Escuche los aportes y comente que se trata de la toma de decisiones y formas de jugar en equipo. Esto requiere de concentración y seguimiento a aquello que sucede durante un juego deportivo.

Con el 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 (ver anexos 1 y 2).

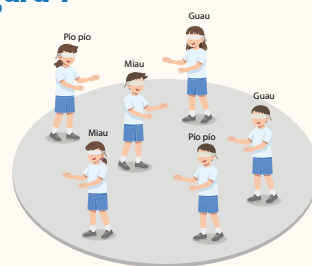
2 Apropiación de los aprendizajes



En pares

Realice el juego «Busco mi pareja». Para ello, indique a sus estudiantes que formen parejas, cada una acordará una señal o sonido que les identifique (fig. 1). Una vez que seleccionen el sonido, todos se vendarán los ojos y se colocarán dispersos por el predio o recinto. A su señal, las parejas tendrán que encontrarse siguiendo el sonido que previamente acordaron.

Figura 1



3 Aplicación de los aprendizajes



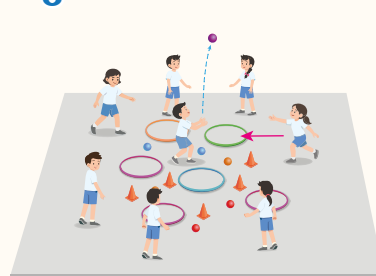
En equipos

Desarrolle el juego «Atrapar sin caer». En esta actividad, los estudiantes estimarán la superficie y longitud del espacio. Cada grupo formará un círculo dejando suficiente espacio dentro del mismo y colocarán cinco obstáculos dispersos (conos, cajas, cartones, etc., ver fig. 2).

Después, un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y al mismo tiempo dirá el nombre de quien deberá salir a atraparla evadiendo los obstáculos. Quien la atrape, la lanzará de nuevo y dirá el nombre de otra persona y así sucesivamente. Debe hacerse sin parar y cada vez más rápido. Cuando a alguien se le caiga la pelota o tropiece en algún obstáculo, volverán a comenzar.

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

Figura 2



Lo que debemos saber:

La práctica deportiva integra componentes cognitivos, perceptivos y físicos, favoreciendo el desarrollo integral de las habilidades mediante el juego motriz.

Puntos de atención:

Procure que el espacio de prácticas y los materiales que utilice garanticen la seguridad de los estudiantes.

Criterios de evaluación:

- Adapta eficientemente su respuesta motora a las exigencias de la tarea.
- Ajusta sus acciones corporales en situaciones cambiantes.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

2.2 Proyecta la ejecución de movimientos con desplazamiento en el espacio próximo y distante, estimando el tipo de movimiento y el espacio disponible.

Contenido conceptual:

- Percepción del espacio, respecto a sí mismo y los objetos.
- El espacio próximo y el espacio distante.

Lección 2

Me oriento en mi entorno.

Sesión 05

Eje transversal

Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales

- Mapa de orientación
- Colores (previamente diseñado)
- Plumones
- Pliegos de papel bond

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión proponiendo un reto: ¿eres capaz de diseñar tu propio croquis o mapa?, comente que a lo largo de la sesión continuarán aprendiendo acerca de la temática.

Apoyándose en el archivo de soporte 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 equipos

Organice a los estudiantes en cuatro grupos con igual número de integrantes. El objetivo será que cada equipo diseñe un croquis de la escuela utilizando la simbología que se vio en la clase anterior (fig.1). Brinde tiempo suficiente para que diseñen y luego para que puedan presentar sus trabajos. Para esta actividad prepare previamente pliegos de papel bond, colores y plumones.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Mapa de orientación». Para ello, prepare con antelación las condiciones, es decir, el diseño, el croquis de la escuela y la disposición de los puntos de control para el juego (fig. 2). Posteriormente, organice cuatro equipos, y con un mapa como ayuda, pida que encuentren todos los puntos de control en el menor tiempo posible. Ganará el equipo que logre el mejor tiempo.

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



Figura 1

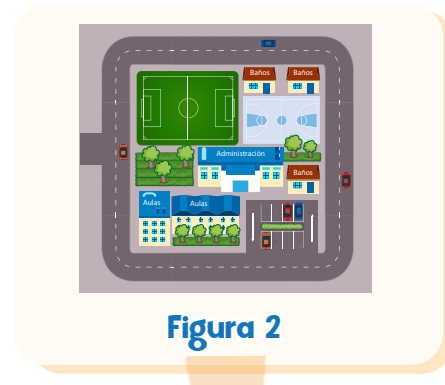


Figura 2

Lo que debemos saber:

La interpretación y diseño de mapas permite estimular la orientación espacial, la imaginación y la decodificación de símbolos, lo cual favorece importantes áreas de desarrollo en los estudiantes.

Puntos de atención:

Procure compartir con los estudiantes un mapa preciso de la escuela, de tal manera que la actividad pueda llevarse a cabo sin dificultades.

Criterios de evaluación:

- Interpreta mapas y croquis básicos de manera adecuada, y se orienta con eficiencia utilizándolos.
- Identifica los puntos cardinales como una referencia de orientación de movimientos en direcciones específicas.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.

Lección 2

Equilibrando mi cuerpo.

Sesión 06

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

Materiales : Conos
Lazo de 4 a 6 metros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Solicite a los estudiantes que tomen diferentes posiciones: de pie, con las piernas separadas y semiflexionadas, apoyados en un solo pie y sentados en el suelo. Luego, pregunte ¿cuándo es más estable nuestro equilibrio? Escuche los aportes y explique que mientras más cerca del suelo está nuestro centro de gravedad y mientras más puntos de apoyo tengamos, seremos más estables. Por ejemplo, somos más estables estando sentados que estando apoyados en un solo pie.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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 pares

Desarrolle el juego «Pelea de gallos»; para ello, forme parejas y delimite un espacio. Cada integrante (mientras salta con una sola pierna) tratará de desequilibrar al otro estudiante empujándolo únicamente con el cuerpo, es decir, sin extender los brazos; pues estos deberán ir pegados al tronco en todo momento (fig. 1).

Se acumulará un punto cada vez que un estudiante logre que su pareja apoye ambos pies en el suelo. Ganará quien al final tenga más puntos acumulados.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Realice la dinámica «Cielo y tierra». En un solo grupo, en la zona central del espacio de juego, se situarán dos estudiantes sosteniendo un lazo de entre cuatro y seis metros. A su señal, deberán correr extendiendo el lazo (pero sin hacer mucha tensión) ya sea por arriba, abajo o por el medio (fig. 2). Los estudiantes que están en el centro intentarán evitar ser tocados por el lazo. Si el participante es tocado saldrá del juego, y así de manera sucesiva hasta que queden los dos últimos participantes, quienes pasarán a usar el lazo.

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

Figura 2

Lo que debemos saber:

El equilibrio dinámico es la capacidad de mantener una postura adecuada durante el movimiento, ajustando el centro de gravedad frente a la acción de la gravedad.

Puntos de atención:

En el cuerpo humano, el centro de gravedad se encuentra en la pelvis anterior al sacro. Para facilitar su identificación podemos decir que se ubica a la altura del ombligo.

Criterios de evaluación:

- Demuestra control corporal en acciones estáticas y dinámicas con implementos, manteniendo el equilibrio en diversas situaciones.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.

Lección 2

Equilibrando mi cuerpo.

Sesión 07

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

Materiales

- Conos
- Lazo
- Pelota suave

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión explicando que las acciones de saltar, correr, hacer acrobacias, etc., requieren de equilibrio dinámico y que se llama así, porque se aplica en movimiento. Invíteles a preguntarse ¿en qué otros ejemplos de la vida cotidiana se aplica este tipo de equilibrio dinámico? Refuerce los comentarios.

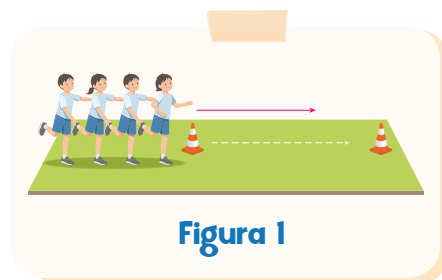
Apoyándose en el archivo de soporte, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

A continuación, organice el juego «La cadena coja». Para ello, organice cinco grupos con igual número de estudiantes. Cada grupo se colocará en una columna y doblarán una pierna por la rodilla (la pata coja). Cada estudiante tomará el pie del que va adelante, y de esa forma avanzarán hacia la meta, dando pequeños saltos sin soltarse (fig. 1).



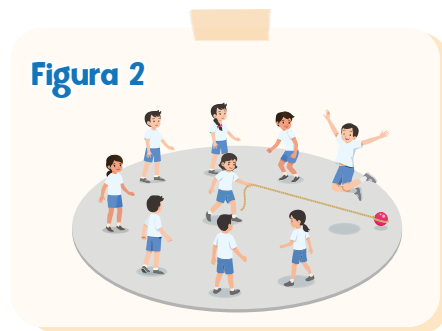
3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Caballitos». Para ello, organice varios grupos, en cada uno de ellos se colocará un jugador en el centro, quien tendrá un lazo con una pelota suave amarrada en uno de sus extremos (fig. 2). A su señal, el jugador del centro comenzará a girar agitando la pelota. Los estudiantes a su alrededor deberán saltar o agacharse para evitar ser tocados por la pelota o el lazo. Al finalizar cada ronda intercambiarán roles, de tal manera que todos pasen por el centro. Los estudiantes deberán mantenerse en círculo y respetar la distancia para aportarle dinamismo al juego.

Para finalizar, 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 equilibrio es fundamental para el control corporal y constituye la base de la coordinación dinámica en las actividades físico-deportivas.

Puntos de atención:

Puede integrar variantes o componentes competitivos para dinamizar la clase y aumentar la motivación estudiantil.

Criterios de evaluación:

- Demuestra control corporal en acciones estáticas y dinámicas con implementos deportivos, manteniendo el equilibrio en distintas situaciones.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento.

Lección 2

Equilibrando mi cuerpo.

Sesión 08

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

Materiales

- Pelotas de diferentes tamaños
- Tiza
- Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿qué relación tiene la postura con el equilibrio corporal? Escuche los aportes y comente que el balance de nuestro cuerpo depende de la postura de sus partes, y la forma en que se relaciona con el centro de gravedad, y que por ello es importante adoptar posturas adecuadas.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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).

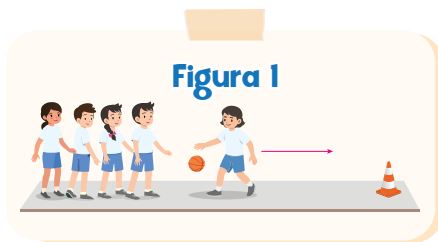


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Organice a los estudiantes en cuatro columnas. Los primeros alumnos de cada columna tendrán una pelota que puedan rebotar y su objetivo será recorrer (ida y vuelta) una zona previamente marcada (fig. 1). Al regresar entregarán la pelota a su siguiente compañero, para que continúe de la misma forma; se aplicarán las siguientes consignas: «corriendo y rebotando, caminando hacia atrás y rebotando, caminando lanza al aire y atrapa, caminando lanza al aire aplaude y atrapa, caminando lanza al aire giro y atrapa».

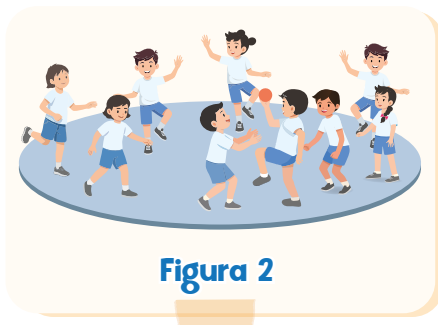


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Equilibristas». Para ello, organice dos equipos con igual número de participantes y delimite un espacio de juego. El objetivo será que el equipo con la pelota complete cinco pases entre sí, para anotar un punto. El otro equipo intentará evitarlo, si lo consigue tomará posesión de la pelota (fig. 2). Las consignas del juego son las siguientes: «deben estar todo el tiempo en un solo pie (todos los jugadores), si la pelota se cae o el participante apoya el pie, cambia la posesión del balón al otro equipo».

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

Lo que debemos saber:

En todas las actividades físicas, el equilibrio juega un papel fundamental en el control corporal, y en el desplazamiento. Por lo tanto, es necesario que eduquemos a nuestros estudiantes al respecto, para que puedan mejorar en sus acciones motrices.

Puntos de atención:

Repita las actividades varias veces y procure que todos participen equitativamente; a mayor cantidad de repeticiones se favorece la efectividad de los estímulos y el desarrollo de habilidades.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta control corporal en acciones estáticas y dinámicas que implican la manipulación de implementos deportivos.
- Persiste en lograr el control del equilibrio corporal en situaciones diversas.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Autonomía y control motriz.

Lección 4

Integrando mis habilidades.

Sesión 09

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Pelotas pequeñas
- Vejigas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿de qué depende la coordinación motriz? Escuche los aportes y comente que, entre otros factores, depende de cómo se establece la relación entre la mente y las diferentes partes del cuerpo.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

A continuación, organice a los estudiantes en parejas; uno realizará la tarea y el otro brindará apoyo. Utilizando pelotas pequeñas indique que experimenten con dos o tres de ellas. Los estudiantes lanzarán dichas pelotas al aire y las atraparán evitando que caigan, es decir, intentarán realizar malabarismo (fig. 1). Pueden iniciar con dos pelotas y luego integrar una tercera, dependiendo del nivel de los estudiantes.

Figura 1



3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Dirija el juego «Peloteros». Para ello, organice a los estudiantes en tríos, cada grupo dispondrá de cuatro vejigas y a su señal intentarán mantenerlas en el aire, evitando que toquen el suelo. La condición será que solo podrán golpearlas con las partes del cuerpo que usted indique. Como variantes puede aumentar el número de vejigas o limitar aún más las zonas de contacto, por ejemplo: usar solo las manos, los pies, o la cabeza (fig. 2).

Al finalizar, solicite que realicen varias respiraciones controladas, para favorecer la recuperación de oxígeno; 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:

La disociación motriz es la capacidad de mover de forma independiente los segmentos corporales, favoreciendo el desarrollo de la psicomotricidad.

Puntos de atención:

Motívelos a ser persistentes en las actividades, sin importar las veces que se puedan equivocar. Lo importante es que den su máximo esfuerzo.

Criterios de evaluación:

- Manipula de manera coordinada varios implementos.
- Ejecuta tareas con diferentes segmentos corporales, evidenciando control y precisión.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Autonomía y control motriz.

Lección 4

Integrando mis habilidades.

Sesión 10

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos
- Pelotas
- Vejigas
- Tiza

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie indicando a los estudiantes que dibujen en el aire círculos con la muñeca derecha en dirección de las agujas del reloj y que con la mano izquierda realicen la misma actividad, pero en dirección opuesta ¿fueron capaces? Hábleles acerca de la disociación motriz; puede apoyarse en el apartado *Lo que debemos saber*.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

A continuación, desarrolle la actividad «De dos en dos». Para ello, organice a los estudiantes en columnas y delimite una zona para recorrer; luego, indique al primero de cada columna que cubrirá ese trayecto rebotando dos pelotas de manera simultánea, y que al completar su recorrido las entregará al siguiente miembro de su equipo (fig. 1). Procure que los estudiantes repitan el recorrido varias veces. Como variantes pueden rodar las pelotas o lanzar y atrapar mientras caminan.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Dirija el juego «La escalera». Para ello, dibuje con tiza en el suelo una escalera de mínimo diez cuadrados de aproximadamente cincuenta centímetros, el objetivo será realizar las siguientes consignas usando la escalera y una pelota pequeña:

- Rodar el balón avanzando por cada cuadrado, alternando el uso de cada pierna.
- Saltar en cada cuadrado sujetando la pelota entre los pies sin que esta se caiga.

Es importante que se realicen estas actividades primero despacio, y en la medida que se van dominando se puede incrementar la velocidad. Procure que cada estudiante realice varias repeticiones de cada variante (fig. 2).

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

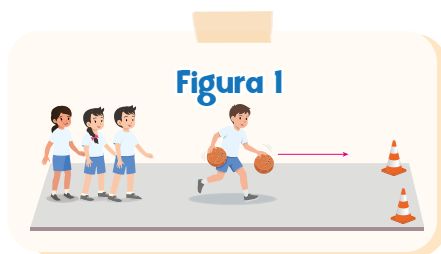


Figura 1

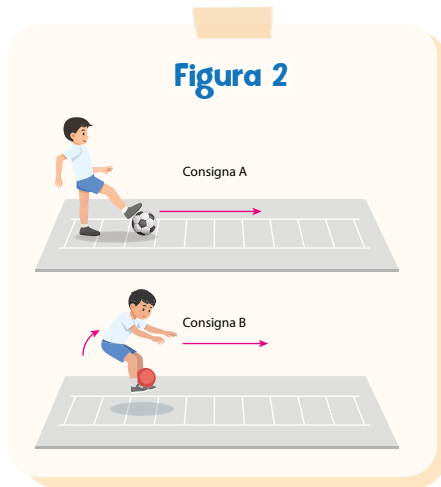


Figura 2

Lo que debemos saber:

La disociación motriz es importante porque mejora la coordinación, el control del cuerpo y el rendimiento físico, preparando a los estudiantes para actividades deportivas y para la vida diaria.

Puntos de atención:

Punto de atención:
En los juegos pertenecientes a las consignas, se recomienda dibujar varias escaleras (dependiendo del número de estudiantes).

Criterios de evaluación:

- Manipula de forma coordinada varios implementos deportivos de forma simultánea.
- Ejecuta tareas con diferentes segmentos corporal.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Autonomía y control motriz.

Lección 4

Integrando mis habilidades.

Sesión II

Eje transversal

Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Conos
- Pelotas blandas
- Tiza

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

A continuación, dirija el juego «Lanza y escudo». Para ello, organice a los estudiantes en tres columnas y luego delimite una zona a recorrer (ida y vuelta). El primero de cada columna contará con un aro y una pelota pequeña, a su señal deberán desplazarse por el espacio indicado mientras giran el aro alrededor de un brazo y lanzan y atrapan la pelota con la otra mano (fig. 1), al completar sus recorridos entregarán los implementos al siguiente compañero de la columna, y así avanzarán sucesivamente hasta que todos en el equipo hayan terminado con sus respectivas secuencias.

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

A continuación, dirija el juego «Lanza y escudo». Para ello, organice a los estudiantes en tres columnas y luego delimite una zona a recorrer (ida y vuelta). El primero de cada columna contará con un aro y una pelota pequeña, a su señal deberán desplazarse por el espacio indicado mientras giran el aro alrededor de un brazo y lanzan y atrapan la pelota con la otra mano (fig. 1), al completar sus recorridos entregarán los implementos al siguiente compañero de la columna, y así avanzarán sucesivamente hasta que todos en el equipo hayan terminado con sus respectivas secuencias.

3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Desarrolle la actividad «Malabarista». Esta actividad resultará similar a la anterior, pues los estudiantes estarán organizados en tres columnas. El primero de cada columna tendrá una pelota mediana y una vejiga. A su señal, el primero de la columna deberá avanzar conduciendo la pelota con los pies y manteniendo la vejiga en el aire (fig. 2). Al completar el recorrido podrá hacer relevo con el siguiente estudiante de su grupo, y así sucesivamente hasta que todos completen sus respectivas secuencias.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

Figura 1



Figura 2



Lo que debemos saber:

Para poder mejorar nuestra coordinación es necesario practicar de forma constante y variada. Cuando hay buena coordinación, hay mejor equilibrio y control del cuerpo, lo que reduce caídas, golpes y torceduras.

Puntos de atención:

Acompañar al estudiantado en las actividades a realizar y corregir en el momento de las acciones.

Criterios de evaluación:

- Manipula impletos de forma coordinada y simultánea con diferentes segmentos corporales



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Velocidad.
- Agilidad.

Lección 5

Controlo mi cuerpo al saltar

Sesión 12

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

- Materiales**
- Tiza
 - Una cuerda

1 Activación mental y corporal

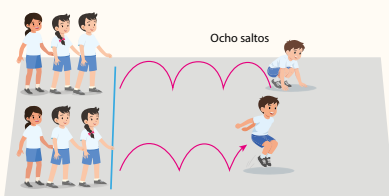


En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿cuánto pueden saltar?, ¿de qué depende que mejorem nuestra capacidad de salto? Escuche los aportes y refuerce las ideas con apoyo del apartado *Lo que debemos saber*.

Con el 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 (ver anexos 1 y 2).

Figura 1



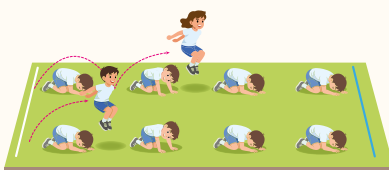
2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

Realice el juego «Los ocho saltos». Para ello, establezca una línea de salida y detrás de ella se colocarán los estudiantes (uno al lado del otro). Cada uno y de manera simultánea realizarán un total de ocho saltos, manteniendo 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.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Organice el juego «Saltos de topo». Para ello, establezca una línea de inicio y otra de llegada, posteriormente los estudiantes se ordenarán en dos columnas y se agacharán. El último de la columna deberá saltar uno por uno los otros estudiantes y una vez que concluya la secuencia y tome la posición delantera, el estudiante que le siga en el orden natural hará lo mismo y tomará su lugar (fig. 2). Todos los estudiantes deben hacer lo mismo hasta cruzar la línea de llegada. El juego se terminará cuando todos los estudiantes del equipo logren pasar la línea de meta. El equipo que lo haga en menos tiempo será el ganador.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno, 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 salto tiene variaciones en la marcha y en la carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación.

Puntos de atención:

Es importante cuidar la postura y la amortiguación en la fase de caída del salto, para evitar posibles daños en las articulaciones.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta una postura eficiente en la fase de impulso para realizar el salto en situaciones variadas.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Velocidad.
- Agilidad.

Lección 5

Controlo mi cuerpo al saltar.

Sesión 13

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

Materiales

- Conos
- Cuerdas
- Aros
- Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿cuáles son los tipos de salto que existen? Escuche los aportes y retroalimente comentando que existen cuatro tipos de salto a nivel de competencia deportiva y que en esta sesión se continuará ejercitando el salto largo. Utilice la información del apartado *Lo que debemos saber*.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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 «Saltos en pista de aros». Para ello, necesitará aros y una pelota de trapo que no rebote o una piedra pequeña, plana. Ubicará una serie de cinco o seis aros, cada uno distanciado a un metro del otro (fig. 1). Un estudiante se ubicará en el primer aro y desde allí lanzará la pelota (o la piedra), para que caiga dentro del aro siguiente. Para tomarla, tendrán que saltar con ambos pies juntos, y llegar al aro, que la contiene, al lograrlo se tomará nuevamente la pelota y se repetirá la secuencia hasta finalizar. Es importante aclarar que no estará permitido pisar ninguno de los aros, y que la sanción al hacerlo será volver al aro anterior.

Figura 1



3 Aplicación de los aprendizajes



En columnas

Realice el juego «Quién salta más». Para ejecutarlo marque una zona de aceleración de diez metros, seguida de una línea de despegue. Cada estudiante cargará un objeto pequeño para marcar su punto de llegada. El objetivo será que por turnos cada uno realice una carrera de impulso y luego salte lo más lejos que le sea posible, pero sin sobrepasar, ni tocar la línea de despegue, dejando en su lugar de llegada el pequeño objeto como marca. Los estudiantes pueden realizar la actividad varias veces y así estimar su propia capacidad de salto. Coménteles sobre las fases del salto largo: carrera de aproximación, despegue, vuelo y caída (fig. 2).

Figura 2



Lo que debemos saber:

Hay cuatro tipos de salto que son: salto de altura, salto de longitud, salto con pértiga y salto triple

Puntos de atención:

Acompañe al estudiantado en las fases del salto, para evitar posibles lesiones y poder mejorar el desempeño del salto.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta una postura eficiente en la fase de impulso del salto en situaciones diversas.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Velocidad.
- Agilidad.

Lección 5

Controlo mi cuerpo al saltar.

Sesión 14

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

Materiales

- Pelotas
- Cinta métrica
- Tiza

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a sus estudiantes: ¿qué papel juega la fuerza en la ejecución de saltos? Escuche los aportes y comente que la fuerza es fundamental para poder impulsar nuestro cuerpo con efectividad; utilice la información del apartado *Lo que debemos saber*.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Realice el juego «Estimando mi salto». Para ello, debe disponer de una pared, tiza y una cinta métrica. Uno a uno los estudiantes deberán colocarse pegados de costado a la pared y estirar sus brazos hasta donde alcancen, para realizar una marca con la tiza; esta será su marca de referencia. Posteriormente, la tarea será dar un salto vertical y marcar con la tiza lo más alto que cada uno pueda, esta será su segunda marca (fig. 1). La diferencia entre ambas marcas será la que determinará sus capacidades de salto; registre las marcas de los estudiantes, puede permitir que lo intenten dos o tres veces y registrar la mejor marca que cada uno logre.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



Dispersos

Desarrolle el juego «Saltos enredado». Este consiste en dar saltos, teniendo la dificultad de llevar un balón apretado entre las piernas o muslos. No se puede dejar caer el balón, pues hacerlo generará la sanción de reiniciar el recorrido. La distancia para el trayecto de saltos se sugiere que sea de unos veinte metros (ida y vuelta). El ejercicio puede hacerse también por medio de relevos para incluir el componente competitivo (fig. 2).

Al finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno, seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Al saltar se pone de manifiesto la fuerza y potencia los cuales son importantes en la motricidad gruesa.

Puntos de atención:

Dar acompañamiento a los estudiantes a la hora de la ejecución del salto. Realizar un buen calentamiento antes de iniciar las actividades.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta una buena postura eficiente en las fases del salto. (impulso, vuelo y caída)



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- Velocidad.
- Agilidad.

Lección 5

Controlo mi cuerpo al saltar.

Sesión 15

Eje transversal

Uso de ropa y calzado apropiado para realizar actividades físicas.

Materiales

- Conos
- Aros
- Hula-hula
- Cajas
- Libros (1 o 2)

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a sus estudiantes: ¿cómo podemos mejorar nuestra capacidad de salto? Escuche los aportes y explique que, al mejorar aspectos como fuerza muscular, equilibrio, coordinación y técnica contribuirán a la mejora de esta capacidad física.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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 «De lado a lado». Para ello, delimite una zona a recorrer, disponiendo de aros colocados lado a lado o dibujando círculos en el suelo (fig. 1). El objetivo será realizar el recorrido saltando con ambos pies de aro en aro, sin salirse del contorno de estos; en caso contrario tendrá que reiniciar el ejercicio.

Como variantes puede aumentar o disminuir la distancia entre los aros o saltar solamente con un pie.

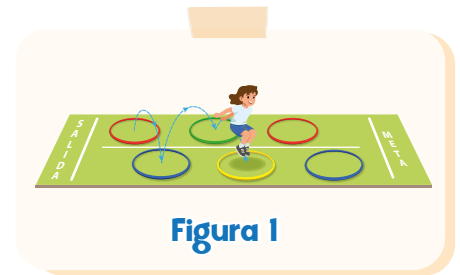


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la dinámica «Carrera de ranas». Con la ayuda de conos de diferentes alturas, aros, cajas y otros materiales, diseñe creativamente un recorrido de obstáculos donde los estudiantes practiquen la habilidad del salto (fig. 2). Varíe las distancias y alturas considerando el nivel del estudiantado. Puede realizar esta actividad de manera competitiva por tiempo o realizar varias repeticiones.

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

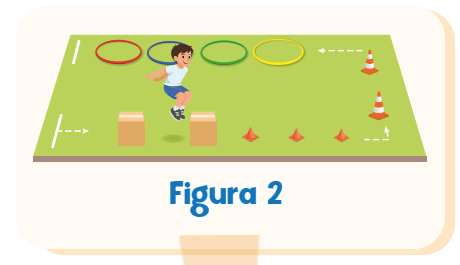


Figura 2

Lo que debemos saber:

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies.

Puntos de atención:

El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación.

Criterios de evaluación:

- Manifiesta una postura eficiente en la fase de impulso del salto en situaciones variadas.
- Amortigua adecuadamente la caída después de ejecutar saltos de diferentes alturas.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia.
- La fuerza explosiva.

Lección 6

Optimizo mi fuerza.

Sesión 16

Eje transversal

Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales • Cuerda • Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿por qué es importante la fuerza en nuestra vida cotidiana? Escuche los aportes y comente que el desarrollo de la fuerza es una necesidad humana para tener una buena salud y realizar cualquier acción cotidiana (ver anexo 4).

Apoyándose en el archivo de soporte, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación (ver anexos 1 y 2).

Figura 1



2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Realice el juego «El rey». Para llevarlo a cabo, dibuje un círculo en el terreno. Dentro de este, se colocarán todos los estudiantes y a su señal tendrán que empujarse unos a otros para sacar a los demás del círculo (fig. 1). El estudiante que quede dentro del círculo en último lugar será el rey; los estudiantes no podrán empujarse de forma violenta ni brusca, la idea es aplicar la fuerza de forma adecuada. Para evitar riesgos deben empujarse manteniendo sus brazos pegados al tronco.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Desarrolle la dinámica «Tumbados». Para efectuarla, primero dividirá la clase en parejas, uno se colocará en el piso acostado en decúbito supino (boca arriba) y a su señal el que está de pie intentará girar al que está en el suelo (fig. 2), si lo consigue sumará un punto. Realice el juego por periodos de treinta segundos, cambiando los roles de los estudiantes.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Los ejercicios de fuerza mejoran la densidad ósea, disminuyendo así el posible riesgo de osteoporosis o fracturas y protegiendo a la vez nuestras articulaciones.

Puntos de atención:

En el juego en que se deben acostar en el piso es importante estar atento para corregir adecuadamente la posición de la espalda antes de ejecutar la fuerza, para evitar riesgos de lesiones y también para potenciar buenos hábitos posturales.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de fortalecer equilibradamente los diferentes grupos musculares.
- Ejecuta ejercicios orientados a generar la simetría (mismo desarrollo) en ambos lados de los brazos y las piernas.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia.
- La fuerza explosiva.

Lección 6

Optimizo mi fuerza.

Sesión 17

Eje transversal

Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales

- Espacio de prácticas
- Lazo
- Tiza

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué parte del cuerpo es más importante que posea fuerza? Escuche las respuestas y luego comente que es importante que todo nuestro cuerpo se fortalezca de forma equitativa, pero que, sobre todo, es importante que la zona media (abdomen y lumbares) esté fortalecida, ya que es la zona de soporte de nuestro cuerpo y el centro desde donde se ejecuta la fuerza hacia el resto.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Desarrolle el juego «Cargadores». Para ello, organice a los estudiantes en parejas y delimite un punto de inicio y otro de meta para la actividad. Un estudiante de la pareja será quien cargue primero a su compañero llevándolo en la espalda (fig. 1), cuando complete el recorrido (ida y vuelta), intercambiarán sus roles. Puede repetir la actividad varias veces o hacerlo competitivo una vez que se domine la técnica de la actividad.

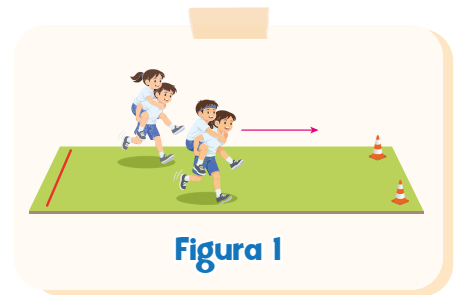


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Realice el juego «Cantarito». Para ello, organice a los estudiantes en tríos y delimite una distancia a recorrer. Un estudiante se colocará flexionando las piernas y sus compañeros lo levantarán, colocándose uno a cada lado, el objetivo será que completen el recorrido cargando a su compañero. Si se caen o pierden el equilibrio deben reiniciar la tarea. Cada uno debe ser cargado al menos una vez para completar el ejercicio (fig. 2).

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

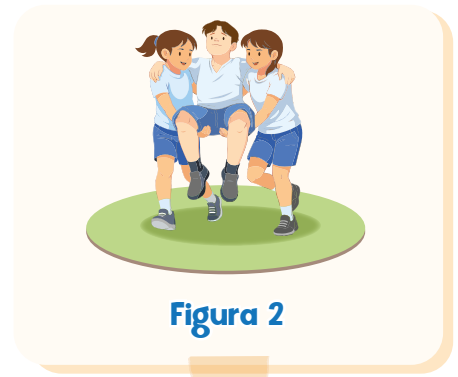


Figura 2

Lo que debemos saber:

Los ejercicios de la zona media fortalecen los músculos centrales, que comprenden los músculos abdominales, los músculos de la espalda y los músculos que rodean la pelvis.

Puntos de atención:

En el juego de cargadores organice a las parejas de estudiantes por peso y estatura similares, con el fin de equilibrar las posibilidades.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de fortalecer equilibradamente los diferentes grupos musculares.
- Reconoce la simetría.



Unidad 2. Demuestro fortaleza y rapidez

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

- La fuerza de resistencia.
- La fuerza explosiva.

Lección 6

Optimizo mi fuerza.

Sesión 18

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).
- Salud e higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

Materiales • Espacio de prácticas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿qué es la simetría de la fuerza corporal? Escuche los aportes y explique que se trata del desarrollo equilibrado de la fuerza en las diferentes partes de nuestro cuerpo.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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



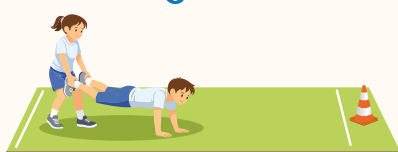
2 Apropiación de los aprendizajes



Dispersos

Dirija la siguiente actividad, en la cual los estudiantes experimentarán la fuerza isométrica, es decir, la aplicación de fuerza sin movimiento. Para ello, indique a los estudiantes que adopten las posturas que se muestran en la imagen: plancha, sentadilla y puente (fig. 1). Se realizarán treinta segundos de esfuerzo por treinta segundos de descanso y al menos tres repeticiones de cada ejercicio.

Figura 2



3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

A continuación, desarrolle el juego «Carretillas». Para ello, organice a los estudiantes en parejas y delimite una zona a recorrer de unos quince metros. Un estudiante deberá colocarse en posición de plancha con los brazos estirados y su compañero levantará sus piernas, mientras el primero intenta avanzar con los brazos (fig. 2), al llegar a la meta cambiarán de roles. Puede repetir la actividad varias veces brindando las pausas adecuadas de recuperación.

Para finalizar, dirija el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

El desarrollo muscular equilibrado o simétrico favorece la salud y el desempeño, y previene lesiones relacionadas a la actividad física, además, favorece la estética e imagen corporal.

Puntos de atención:

En todas las actividades, sobre todo en la carretilla, es importante comenzar enfatizando en el control corporal y la ejecución correcta del ejercicio; no es necesario hacerlo competitivo hasta que el ejercicio esté dominado.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de fortalecer equilibradamente los diferentes grupos musculares.
- Ejecuta ejercicios orientados a generar la simetría (mismo desarrollo) en ambos lados de los brazos y piernas.

Unidad 3

Me desplazo y coordino con ritmo

1 Competencia de la unidad 3

1. Representar hechos de la comunidad con gestos y movimientos, creando secuencias rítmicas con el grupo, para desarrollar la comunicación corporal.
2. Demuestra control, agilidad y seguridad, manipulando y pedipulando balones en situaciones de juego, para la iniciación de la fundamentación deportiva.



2 Relación y desarrollo

A continuación, se hace la relación y comparación de contenidos conceptuales de los grados 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 séptimo grado.

Quinto grado	Sexto grado
<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"> 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 y balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas.
<ul style="list-style-type: none"> Superficies del pie para manejar 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"> Recursos del 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. Elementos de la expresión corporal.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

- 3.1 Aplica conceptos relacionados al tiempo y ritmo, creando secuencias rítmicas de movimiento de forma individual y colectiva.

Contenido conceptual:

- El ritmo.

Lección 1

Disfrutando el ritmo.

Sesión 01

Eje transversal

- Activación física y mental.

Materiales

- Reproductor de música
- Pañuelo
- Aros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión consultando a los estudiantes lo siguiente: ¿les ha pasado que al escuchar la música que les gusta comienzan a mover partes de su cuerpo? Escuche los aportes y comente que es una manifestación del ritmo, que es algo innato en los seres humanos, pero también es necesario ejercitarlo y estimularlo para un adecuado desarrollo (ver anexo 4).

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Organice la actividad «Somos música». Con la ayuda de un reproductor de música seleccione canciones que tengan ritmos rápidos y lentos. El objetivo será que todos los estudiantes intenten seguir el ritmo de la música haciendo sonidos con las partes de su cuerpo: aplaudiendo, dando golpes a sus muslos, zapateando, dando palmadas a sus hombros, silbando, entre otros (fig. 1). La idea es experimentar con diferentes ritmos de forma colectiva, siguiendo la música y coordinando sonidos con el propio cuerpo de forma creativa.

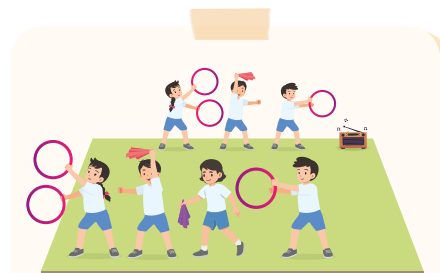


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Organice la actividad «Mi cuerpo es ritmo». Para ello, ordene a los estudiantes en grupos con igual número de integrantes, cada grupo deberá seleccionar una canción de su preferencia y crear una coreografía con pasos sencillos, integrando algunos movimientos de la actividad anterior y otros nuevos, que crearán usando pañuelos y aros de forma creativa. El objetivo será que puedan coordinarse e integrar pasos que impliquen mayor movimiento corporal. Se debe organizar el tiempo de forma que cada grupo presente los pasos que crearon (fig. 2).

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno, 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 es regulado por los centros nerviosos, del cerebro las cuales ejecutan las ordenes y los movimientos.

Puntos de atención:

La elección de la música puede ser de interés de los estudiantes cuidando que no sea música que fomente violencia en ningún ámbito

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente movimientos rítmicos diversos involucrando todo el cuerpo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

- 3.1 Aplica conceptos relacionados al tiempo y ritmo, creando secuencias rítmicas de movimiento de forma individual y colectiva.

Contenido conceptual:

- El ritmo.

Lección 1

Disfrutando el ritmo.

Sesión 02

Eje transversal

- Activación física y mental.

Materiales

- Reproductor de música
- Pelotas
- Aros
- Listones de colores

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes lo siguiente: ¿por qué es importante el ritmo en nuestra vida cotidiana? Escuche los aportes y comente que el ritmo permite adaptarnos y dar respuesta a diversas situaciones de la vida, pues estimula a nuestro cerebro y facilita el proceso de aprendizaje en general.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Desarrolle el juego «Marchemos». Para ello, organice a los estudiantes en columnas y con la ayuda de un reproductor de música seleccione una canción adecuada a la actividad. Luego, solicite a los estudiantes que marchen al ritmo de la música y que incorporen otros movimientos de forma coordinada, haciendo uso de aplausos, palmadas en los muslos, zapateos, giros, entre otros (fig. 1). El reto será que todos realicen el ejercicio de forma rítmica y sincronizada.

Como variante puede hacer la misma actividad competitivamente.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Posteriormente, organice el juego «Somos gimnastas». Para llevarlo a cabo, forme equipos con igual número de estudiantes y a cada uno asigne un tipo específico de material: aros, pelotas o listones de colores. El objetivo será que cada grupo seleccione una canción de su preferencia y pueda crear una coreografía con movimientos de baile, usando el material asignado. Brinde el tiempo necesario para crear la coreografía y luego para presentarla. No es necesario que utilicen una canción completa; se sugiere una porción musical de uno o dos minutos (fig. 2).

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

Figura 1



Figura 2



Lo que debemos saber:

La educación rítmica es importante porque integra movimiento, música y coordinación, ayudando al desarrollo físico, mental y social del estudiante.

Puntos de atención:

Promueva la expresión libre y creativa de los estudiantes; puede mostrarles videos de gimnasia rítmica que les brinden ideas para sus propias creaciones.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta coordinadamente movimientos rítmicos diversos, involucrando todo el cuerpo.
- Manifiesta creatividad y autonomía en su actuación personal y en grupo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.2 Manifiesta agilidad y seguridad al lanzar, recibir y golpear pelotas y balones de diferentes tamaños, al participar en actividades lúdicas grupales.

Contenido conceptual:

Aspectos posturales fundamentales para la recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas.

Lección 2

Mis habilidades con pelotas.

Sesión 03

Eje transversal

- Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales

- 4 bases (material alternativo)
- Pelotas plásticas o de hule, ya sean pequeñas o medianas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Consulte a los estudiantes sobre el conocimiento que poseen acerca de las posturas correctas para lanzar, recibir y golpear pelotas u otros implementos deportivos. Coménteles que, para tener un movimiento efectivo en esas habilidades, es necesario adoptar las posturas correctas (ver anexo 4).

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

A continuación, organice a los estudiantes en parejas. Luego, pida que golpeen suavemente las pelotas pequeñas, direccionándolas hacia sus respectivos compañeros, para que las reciban en distancias cortas, medias y largas (fig. 1).

Luego, cambiarán esas pelotas por otras de diversos tamaños y aumentarán las distancias y tipos de lanzamiento: recto, hacia arriba, paralelo al suelo, entre otros.

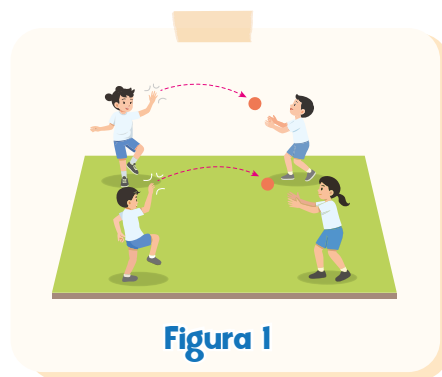


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Dirija el juego de *kickball*. Este juego es una adaptación del softbol con las mismas reglas y objetivos (fig.2), con la excepción de que en lugar de batear la pelota se utilizarán los pies para golpearla. En este juego se estimularán las habilidades de lanzamiento, recepción y pateo. Como variante, en lugar de patear la pelota los estudiantes pueden golpearla con el brazo. No olvide explicar bien las reglas del juego.

Para finalizar, dirija el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

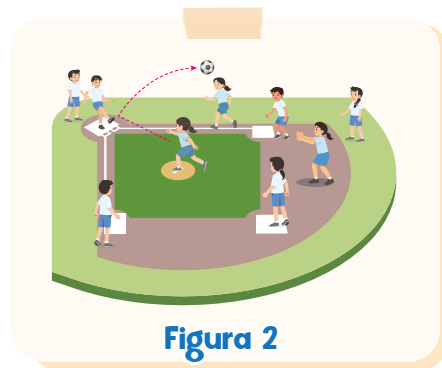


Figura 2

Lo que debemos saber:

Las habilidades y destrezas básicas como lanzamientos y recepciones contribuyen a mejorar el conocimiento de los estudiantes sobre sí mismos y sobre el entorno. También, se organizan mejor y ordenan de manera prioritaria sus percepciones.

Puntos de atención:

Solicite que practiquen las actividades físicas de la sesión, incluso actividades que usted haya creado, con el fin de que alcancen las posturas correctas a la hora de realizar acciones como golpear, recibir y lanzar pelotas u otros implementos deportivos.

Criterios de evaluación:

- Aplica la fuerza y direccionalidad eficientemente al lanzar pelotas y otros implementos deportivos.
- Amortigua y recibe pelotas a diferentes alturas y velocidades.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.2 Manifiesta agilidad y seguridad al lanzar, recibir y golpear pelotas y balones de diferentes tamaños, al participar en actividades lúdicas grupales.

Contenido conceptual:

- Aspectos posturales fundamentales para recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas.

Lección 2

Mis habilidades con pelotas.

Sesión 04

Eje transversal

Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales

- Pelotas de diferentes tamaños
- Aros
- Bancas
- Botellas o pinos de boliche
- Cajas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Solicite a dos o cuatro estudiantes que realicen entre ellos lanzamientos, recepciones y golpes de pelotas u otros implementos deportivos. Luego, refuerce las orientaciones sobre las posturas correctas para ejecutar estas acciones.

Con el 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 (ver anexos 1 y 2).

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «La botella contraria». Para llevarlo a cabo, divida el predio de práctica en tres espacios paralelos (coloque un equipo en cada espacio de los extremos y uno en medio que los separará). En el campo de cada equipo, coloque una botella de pie sobre una banca (fig. 1); luego, con un número determinado de pelotas de material blando, cada equipo realizará lanzamientos a la botella contraria para derrumbarla, cada vez que un equipo derrumbe la botella de su contrincante obtendrá un punto. Defina un número de puntos para obtener un ganador. Esta actividad tiene el objetivo de que los estudiantes practiquen las posturas correctas.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Organice a sus estudiantes para jugar el juego «Goles con la mano». En esta dinámica, cada equipo hará pases con las manos y tratará de hacer gol en la portería contraria; pero el reto será hacerlo sin invadir una zona delimitada en la portería y el gol tendrá validez si la pelota tumba un objeto (botella plástica, un pin de boliche, una caja, etc.), colocado en la línea de gol, por lo cual no se asignarán porteros.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

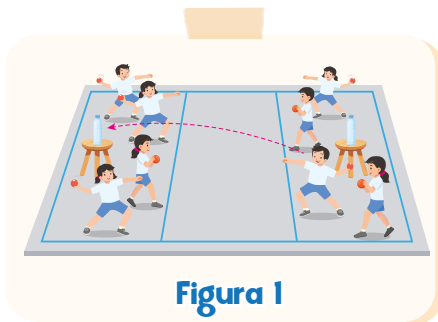


Figura 1

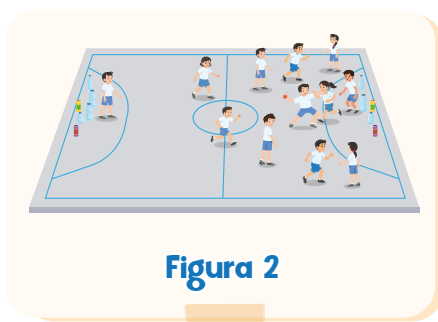


Figura 2

Lo que debemos saber:

La agilidad es importante porque permite lanzar y recibir el balón con seguridad, rapidez y eficacia, mejorando la coordinación, el control del cuerpo y el rendimiento deportivo.

Puntos de atención:

Los estudiante pueden proponer actividad extras sobre el tema visto, para que su participación sea con mayor entusiasmo

Criterios de evaluación:

- Aplica fuerza, amortigua y recibe pelotas desde diferentes alturas y velocidad, eficientemente.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.2 Manifiesta agilidad y seguridad al lanzar, recibir y golpear pelotas y balones de diferentes tamaños, al participar en actividades lúdicas grupales.

Contenido conceptual:

- Aspectos posturales fundamentales para recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas.

Lección 2

Mis habilidades con pelotas.

Sesión 05

Eje transversal

Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

- Materiales**
- Pelotas blandas de diferentes tamaños
 - Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie preguntado a los estudiantes: ¿cuántas formas de lanzar conocen?, ¿pueden lanzar con fuerza y precisión a la vez? Escuche los aportes y refuerce las respuestas, puede utilizar la información del apartado *Lo que debemos saber*.

Apoyándose en el archivo de soporte, seleccione y dirija al menos tres ejercicios de gimnasia cerebral, cinco ejercicios de movilidad articular y un juego de activación.

2 Apropiación de los aprendizajes



En columnas

A continuación, desarrolle la dinámica «Paso y cambio». Para ello, forme a los estudiantes en cuatro columnas enfrentadas, el primero de cada una debe lanzar la pelota al que está al inicio de la columna del frente y luego correr a colocarse en último lugar de esa columna. Quien reciba la pelota repetirá la secuencia y así sucesivamente hasta que pasen todos (fig. 1). Como variantes realice otros tipos de lanzamientos: con las dos manos, con la mano menos hábil, lanzamientos como en boliche, lanzamientos con altura, entre otros.

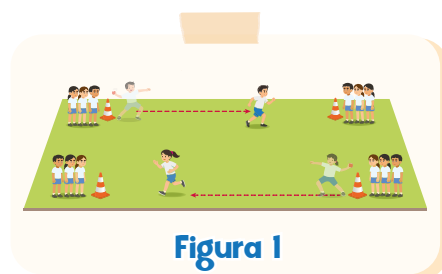


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Balón mezclador». Para ello, divida a los estudiantes en dos equipos, cada grupo se posicionará en una mitad del campo de juego y las pelotas se repartirán entre los miembros (fig. 2). El objetivo será golpear con una pelota a los integrantes del otro equipo, pero sin invadir el campo contrario. Una vez golpeado un estudiante, este tendrá que correr hasta el final del campo contrario y luego integrarse al equipo que lo golpeó. Gana el equipo que deje con cero integrantes el campo de su contrincante.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

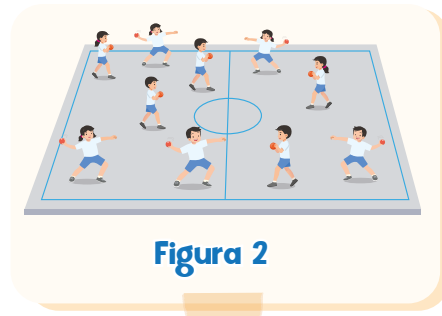


Figura 2

Lo que debemos saber:

Lanzar con fuerza y precisión a la vez representa una alta exigencia de capacidades físicas y coordinativas, por ello es importante entrenar estas capacidades para su adecuado desarrollo.

Puntos de atención:

Repita varias veces los ejercicios y corrija las posturas de los alumnos; con la repetición se crea la memoria motriz para el aprendizaje de una habilidad.

Criterios de evaluación:

- Aplica fuerza y direccionalidad de manera eficiente, al lanzar pelotas y otros implementos deportivos.
- Amortigua y recibe pelotas a diferentes alturas y velocidades.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.2 Manifiesta agilidad y seguridad al lanzar, recibir y golpear pelotas y balones de diferentes tamaños, al participar en actividades lúdicas grupales.

Contenido conceptual:

Factores que favorecen el equilibrio y el desequilibrio en movimiento Aspectos posturales fundamentales para recepción, lanzamiento y golpe a pelotas y balones de diferentes tamaños y en circunstancias diversas..

Lección 2

Mis habilidades con pelotas.

Sesión 06

Eje transversal

Hábitos saludables para la funcionalidad del organismo (hidratación y funcionalidad muscular).

Materiales :

- Conos
- Pelotas de material blando

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿pueden describir las posturas correctas al lanzar un balón? Permita que uno o dos estudiantes hagan la demostración y corrija los aspectos que considere necesarios; puede utilizar la información del archivo de soporte.

Además, apoyándose en el archivo de soporte, 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

Dirija el juego «Carretera peligrosa». Para ello, divida el grupo en dos equipos; uno serán corredores, los cuales se colocarán en un extremo de la cancha y los otros serán lanzadores, repartidos hacia los laterales del campo y acompañados cada uno de un balón (fig.1). El objetivo de los corredores será llegar al otro lado del campo sin ser golpeados, si los lanzadores consiguen golpear a un corredor, este deberá permanecer sentado hasta que finalice el juego.

Cuando todos los corredores son golpeados se intercambian los roles de los equipos, o cuando un corredor llega al otro lado del campo sin ser golpeado.

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Cuatro esquinas balón prisionero». Para ello, divida el campo en cuatro zonas y organice cuatro grupos con igual número de estudiantes y pelotas (fig.2). El objetivo de cada estudiante será golpear a alguno de los jugadores de los otros equipos sin salir de su propio campo, si lo consigue el estudiante que fue golpeado deberá integrarse al equipo que lo golpeó. Ganará el equipo que posea la mayor cantidad de jugadores. Al finalizar, dirija el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Figura 1

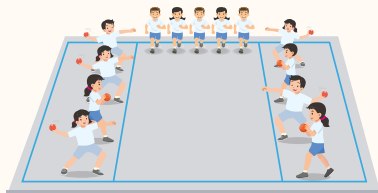
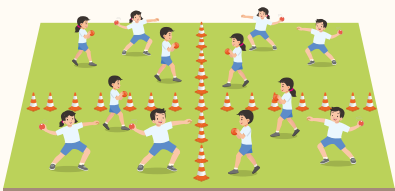


Figura 2



Lo que debemos saber:

Un buen lanzamiento consiste en colocar correctamente el cuerpo, coordinar brazos y piernas y dirigir la fuerza y la precisión hacia el objetivo.

Puntos de atención:

Para las actividades de esta sesión utilice balones blandos; en caso de no tener elabórelos con calcetines viejos u otro material reciclado. Evite que los estudiantes realicen lanzamientos intencionales a las caras de sus compañeros.

Criterios de evaluación:

- Aplica la fuerza y direccionalidad de manera eficiente al lanzar pelotas u otros implementos deportivos.
- Amortigua y recibe pelotas a diferentes alturas y velocidades.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.3 Controla el rebote del balón, la dirección y trayectoria de los desplazamientos, de acuerdo con las circunstancias del juego de baloncesto.

Contenido conceptual:

- Técnica de cubrimiento del balón ante la marca.
- Habilidad de gambetear para superar a otro jugador.

Lección 3

Paso, lanzo y anoto.

Sesión 07

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Pelotas de baloncesto o capaces de rebotar
- Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión solicitando la ayuda de dos estudiantes para que demuestren de forma voluntaria cómo desplazarse controlando un balón de baloncesto o un balón que se pueda rebotar. Coménteles que en esta sesión se reforzarán aspectos fundamentales del baloncesto como el dribling o control de la pelota mientras se realizan desplazamientos.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Dirija la actividad «Rebotando pelotas». Para ello, ubique a los estudiantes en cuatro columnas enfrentadas, el primero de cada una debe desplazarse rebotando la pelota hasta llegar a entregarla al compañero que está al inicio de la columna del frente y luego se posicionará en el último lugar de esa columna, quien reciba la pelota hará lo mismo y así sucesivamente hasta que todos hayan cambiado de lado (fig. 1).

Como variantes indique que reboten solo con una mano, que reboten con la mano menos hábil o que lo hagan intercalando ambas manos.

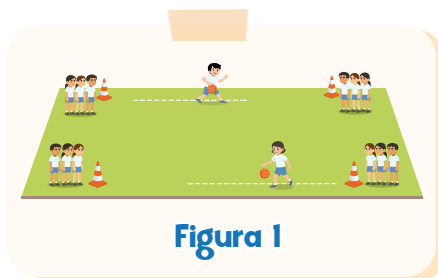


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

A continuación, organice el juego «Sombra». Para ello, coloque a los estudiantes en parejas con una pelota; uno tendrá la pelota y será el atacante, el otro jugador será el defensivo. El objetivo del atacante será realizar *dribling* hasta llegar al otro lado del campo sin perder el control del balón. El defensor deberá simular una marca, será la sombra del atacante, no intentará quitar la pelota, pero sí dificultará un poco la tarea (fig. 2). Al llegar al otro lado intercambiarán roles y repetirán la secuencia.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

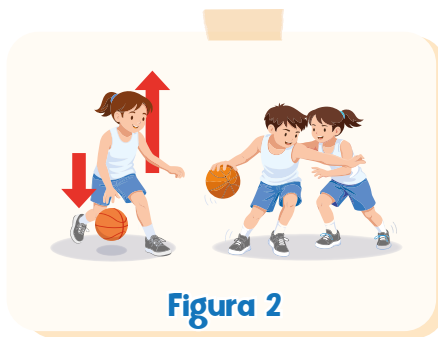


Figura 2

Lo que debemos saber:

El *dribling* en baloncesto, también conocido como bote, o manejo de balón.

Puntos de atención:

Oriente a los estudiantes defensivos para que eviten el contacto físico directo, ya que es parte del reglamento básico del baloncesto.

Criterios de evaluación:

- Controla efectivamente el dribling desplazándose en diferentes situaciones de juego.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.3 Controla el rebote del balón, la dirección y trayectoria de los desplazamientos, de acuerdo con las circunstancias del juego de baloncesto.

Contenido conceptual:

- Técnica de cubrimiento del balón ante la marca.
- Habilidad de gambetear para superar a otro jugador.

Lección 2

Paso, lanzo y anoto.

Sesión 08

Eje transversal

Adopción de posturas saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Conos • Pelotas • Aros

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿cuál es la forma correcta de gambetear con el balón en el baloncesto? Escuche los aportes y agregue que lo recomendado es botar con la yema de los dedos y no con la palma; eso es importante para mejorar el control de la pelota.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Desarrolle el juego «Llevar y traer». Para ello, organice de cuatro a cinco grupos en columnas (una al lado de la otra) y a unos veinte metros de distancia coloque un cono señalador. El primero de cada columna deberá gambetear lo más rápido que pueda y rodear el cono que le corresponde, para regresar a entregar el balón a su siguiente compañero (fig. 1). El juego finalizará cuando todos los integrantes hayan realizado el recorrido. Puede repetir el ejercicio varias veces y asignar tiempo para que sea más competitivo.

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Dirija el juego «Circuito de gambeta». Para ello, organice un circuito colocando diez conos en línea separados a dos metros entre sí; luego, coloque diez aros separados a la misma distancia y otra línea de diez conos separados a un metro (fig. 2). Todos los estudiantes deberán superar el circuito realizando gambetas, moviéndose en zigzag entre los conos y rebotando la pelota dentro de cada aro; todo sin perder el control o derribar los materiales. Al terminar la secuencia, el estudiante entregará el balón a su siguiente compañero, y así de manera sucesiva hasta que todos hayan participado.

Para finalizar, desarrolle el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Figura 1

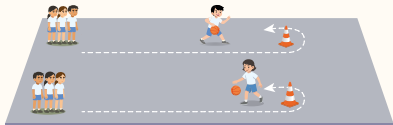
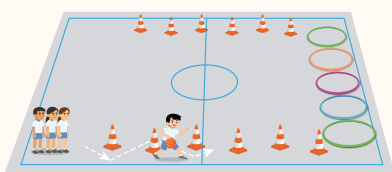


Figura 2



Lo que debemos saber:

El gambeteo debe practicarse de forma constante para adaptarse al manejo del balón, los jugadores profesionales de baloncesto invierten mucho tiempo y energía en perfeccionar esta habilidad, ya que es fundamental en el baloncesto competitivo.

Puntos de atención:

Brinde retroalimentación constante al estudiantado sobre la forma correcta de controlar la pelota en movimiento evitando infringir las reglas del juego.

Criterios de evaluación:

- Controla y rebota el balón desplazándose en diversas direcciones.
- Aplica eficientemente el gambeteo del balón en situaciones de juego colectivo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

- 3.3** Controla el rebote del balón, la dirección y trayectoria de los desplazamientos, de acuerdo con las circunstancias del juego de baloncesto.

Contenido conceptual:

- Técnica de cubrimiento del balón ante la marca.
- Habilidad de gambetear para superar a otro jugador.

Lección 3

Paso, lanzo y anoto

Sesión 09

Eje transversal

- Adopción de posturas saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales

- Pelotas de baloncesto o que se puedan rebotar

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿cómo podemos proteger la pelota al gambetear? Escuche los aportes y coménteles que además de movernos en diferentes direcciones podemos proteger la pelota poniendo nuestro cuerpo entre el defensor y la pelota.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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 «Protegiendo mi balón». Para llevarlo a cabo, delimite una zona reducida para el juego, cada estudiante contará con una pelota e intentará gambetear por la zona evitando que le roben su pelota y al mismo tiempo intentando robar la de alguno de sus compañeros (fig. 1). Si a alguien le tocan la pelota o si se sale del campo de juego, queda fuera automáticamente. Gana el jugador que consiga quedar de último con su pelota intacta.

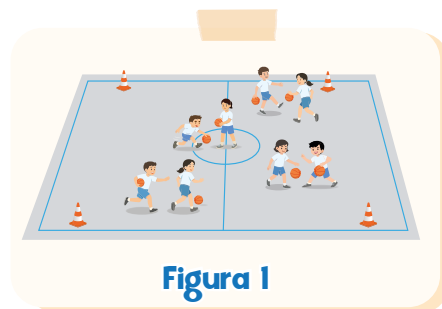


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Organice el juego «Trasladando la pelota». Para ello, organice parejas, las cuales se colocarán en un extremo de la cancha y escoja un facilitador, que será colocado en el centro del campo con un balón. A la señal de este, ambos jugadores deberán correr hacia la pelota, y el facilitador deberá decidir si lanzar, rodar o entregar la pelota a los jugadores (fig. 2). Quien consiga la pelota será el atacante que intentará llegar al otro lado, mientras que su compañero actuará como defensa intentando robarle la pelota. Es necesario recordar que no se vale empujar o golpear para quitar la pelota.

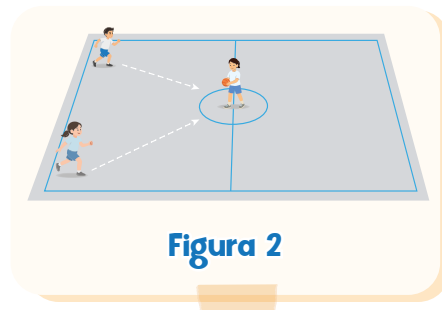


Figura 2

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. 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 técnica de cubrir la pelota de baloncesto es importante para evitar robos del equipo contrario y se realiza, rebotando la pelota a poca altura y colocando el cuerpo entre este.

Puntos de atención:

Realice varias repeticiones de los ejercicios para mejorar progresivamente. Brinde apoyo a los estudiantes que presenten mayor dificultad a la hora de realizar los ejercicios.

Criterios de evaluación:

- Controla y rebota el balón desplazándose en diversas direcciones.
- Aplica eficientemente el gambeteo del balón en situaciones de juego colectivo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

Factores que inciden en la conducción óptima de balones con desplazamiento en diferentes direcciones y trayectorias.

Lección 4

Controlo, gambeteo y pateo.

Sesión 10

Eje transversal

- Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Pelotas • Conos

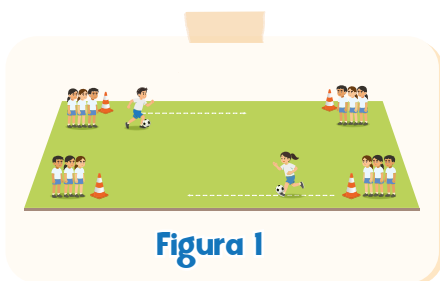


Figura 1

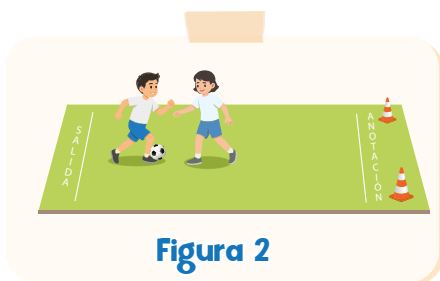


Figura 2

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando: ¿cómo podemos proteger la pelota al gambetear? Escuche los aportes y coménteles que además de movernos en diferentes direcciones podemos proteger la pelota poniendo nuestro cuerpo entre el defensor y la pelota.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Dirija la actividad «Conduciendo pelotas». Para ello, organice cuatro columnas de estudiantes, las cuales se enfrentarán entre sí. El primer participante de cada una deberá desplazarse conduciendo la pelota con los pies y la entregará al compañero que está al inicio de la columna del frente. Después de hacerlo se posicionará en el último lugar de esa columna y quien recibió la pelota hará el mismo recorrido hasta que pasen todos (fig. 1). Como variantes indique que pueden hacerlo con mayor velocidad, alternando una vez cada pierna, haciendo pequeños cambios de dirección. Puede repetir múltiples veces cada variante.

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

Organice a los estudiantes en parejas. Uno tendrá un balón y será el atacante, el otro hará el rol de defensor. Luego, delimite una zona de salida y otra de anotación para el ejercicio. A su señal los atacantes deberán trasladar la pelota a la otra zona sin que sea robada por el defensor; si este la roba deberán reiniciar desde la línea de salida (fig. 2). La idea es que puedan ir cambiando los roles entre sí, y ganará quien logre llevar la pelota más veces a la zona de anotación al finalizar del duelo. Puede repetir la actividad varias veces.

Para finalizar, realice el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

La conducción se concibe como la acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.

Puntos de atención:

- Repita la actividad varias veces, para que se familiaricen con los movimientos y gestos motrices.
- Incorpore las variantes conforme los estudiantes se vayan adaptando a las actividades.

Criterios de evaluación:

- Aplica de manera eficiente fuerza y direccionalidad al conducir y golpear pelotas con los pies.
- Controla y amortigua la pelota con los pies en situaciones de juego colectivo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

Factores que inciden en la conducción óptima de balones con desplazamiento en diferentes direcciones y trayectorias.

Lección 4

Controlo, gambeteo y pateo.

Sesión II

Eje transversal

Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Conos • Pelotas

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿cuál es la forma correcta de conducir la pelota? Escuche los aportes y comente que la forma correcta es aquella en la que se hacen toques sucesivos y de fuerza moderada, manteniendo el control sobre la pelota. Agregue que es importante practicar esta habilidad para poder desarrollarla.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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

Dirija el juego de «Trasladando el balón». Para ello, organice a los estudiantes en una sola columna y proporcione a cada uno un balón. Delimite dos estaciones, en una colocará diez conos en fila separados por un metro de distancia entre sí; en esta estación los estudiantes conducirán el balón haciendo zigzag entre los conos. En la otra se colocarán dos conos separados por veinte metros entre sí y los estudiantes deberán conducir la pelota a máxima velocidad hasta completar el circuito. Todos los estudiantes pasarán por ambas estaciones (fig. 1).

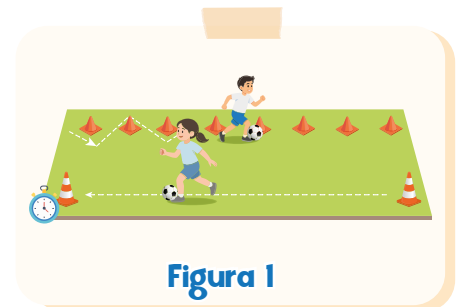


Figura 1

3 Aplicación de los aprendizajes



En pares

A continuación, dirija en juego «El duelo». Para ello, organice a los estudiantes en parejas, cada uno contará con un balón y cuatro conos. Con los conos se formará un círculo pequeño y se definirá quién perseguirá al otro (fig. 2), a su señal ese estudiante intentará alcanzar al otro, mientras ambos controlan sus respectivas pelotas alrededor de los conos. Realice la actividad durante un tiempo determinado y luego cambie el rol que desempeña cada participante.

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. Seleccione y realice estiramientos, uno por cada parte del cuerpo sosteniendo al menos diez segundos cada posición (ver anexo 3).

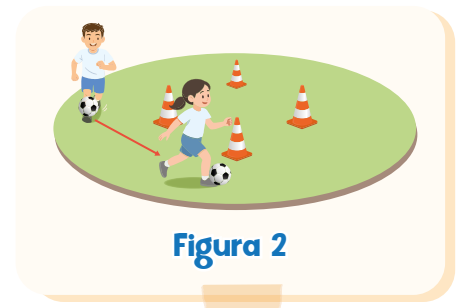


Figura 2

Lo que debemos saber:

La conducción hábil de pelotas requiere de mucho control y coordinación, por ello, es importante dedicar tiempo a practicar estas actividades con los pies de forma constante.

Puntos de atención:

En la actividad de apropiación de los aprendizajes, controle los turnos para que los estudiantes no choquen ni se alcancen. Procure que realicen muchas veces el circuito.

Criterios de evaluación:

- Aplica eficientemente la fuerza y direccionalidad al conducir y golpear pelotas con los pies.
- Controla y amortigua la pelota con los pies en situaciones de juego colectivo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

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

Contenido conceptual:

Factores que inciden en la conducción óptima de balones con desplazamiento en diferentes direcciones y trayectorias.

Lección 4

Controlo, drible y pateo.

Sesión 12

Eje transversal

Adopción de posturas corporales saludables y efectivas funcionalmente.

Materiales • Pelotas de fútbol • Conos

1 Activación mental y corporal



En semicírculo

Inicie la sesión preguntando a los estudiantes: ¿qué habilidades se necesitan para jugar al fútbol? Escuche los comentarios y refuerce la importancia de las diferentes técnicas como la conducción, pase y recepción para poder jugar al fútbol.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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).

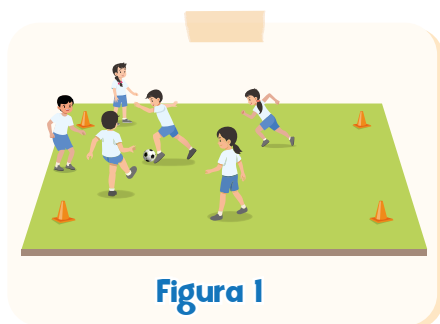


Figura 1

2 Apropiación de los aprendizajes



En equipos

Desarrolle el juego «Goles locos». Para ello, organice dos equipos y un campo marcado para jugar, el juego será realizado con las reglas tradicionales del fútbol, pero para anotar los goles deberán pasar conduciendo la pelota por la línea final del equipo contrario y no valdrá golpear la pelota (fig. 1), es obligatorio que el estudiante que anote lo haga conduciéndola.

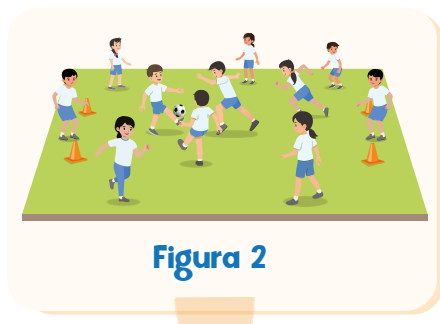


Figura 2

3 Aplicación de los aprendizajes



En equipos

Organice 4 equipos con igual número de jugadores. Disponga de un espacio con dos metas o márkelas con conos y delimite un campo para jugar fútbol. Desarrolle juegos cortos donde vayan participando y rotando los equipos, jugando con reglas de fútbol y poniendo en práctica las habilidades de las sesiones anteriores (fig. 2).

Para finalizar, realice varias respiraciones controladas para favorecer la recuperación de oxígeno. 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 fútbol es el deporte más conocido y popular del mundo, cuenta con el mayor número de practicantes y forma parte de muchas culturas que disfrutan de su práctica y difusión.

Puntos de atención:

Promueva la integración de todos los estudiantes en los juegos colectivos, así como el respeto a las habilidades individuales y la importancia del trabajo en equipo.

Criterios de evaluación:

- Aplica eficientemente la fuerza y direccionalidad al conducir y golpear pelotas con los pies.
- Controla y amortigua la pelota con los pies en situaciones de juego colectivo.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

3.5 Comunica hechos, relatos y otras narraciones utilizando únicamente gestos y movimientos de forma grupal.

Contenido conceptual:

- Elementos de la expresión corporal.

Lección 5

Me reconozco y expreso con naturalidad.

Sesión 13

Eje transversal

Activación física y mental.

Materiales • Conos

1 Activación mental y corporal



En pares

Para iniciar la sesión, organice parejas y solicite que se den la mano. Luego, que se abracen. A continuación, pida que reflexionen juntos: ¿de qué otras maneras mostramos nuestro afecto? Escuche los aportes y comente que la expresión corporal nos permite mostrar nuestro afecto y empatía con quienes nos rodean.

Apoyándose en el archivo de soporte, 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 grupos

Desarrolle la dinámica «Los sentimientos». Para ello, organice varios grupos y asigne a cada uno un sentimiento diferente: alegría, euforia, enamoramiento, solidaridad, compasión (fig. 1). Permítalos unos minutos para que se organicen. El objetivo será mostrar una forma diferente e innovadora de expresar ese sentimiento (hacia resto de estudiantes) sin hablar; únicamente utilizando gestos y mímica. El resto de los estudiantes tendrá la misión de adivinar qué sentimiento es el que buscan representar sus compañeros.



3 Aplicación de los aprendizajes



En círculo

Organice el juego «Pasajes de la vida». Para ello, forme dos círculos concéntricos con sus estudiantes. Cada círculo se moverá en distintos sentidos y, a su señal se detendrán. Cada estudiante se quedará mirando al compañero que quede enfrente, y escenificarán juntos una situación de la vida cotidiana que usted les mencione; por ejemplo: cómo vestirse o desvestirse, comer o beber, hablar por teléfono, ducharse, ir de compras (fig. 1).

Para finalizar, dirija el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).



Lo que debemos saber:

La importancia de la expresión corporal radica, en que la persona es un ser social que necesita relacionarse. Por lo cual, utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos). De igual forma, la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.

Puntos de atención:

Promueva la libre expresión de los estudiantes, así como el respeto por la forma particular en que cada uno utiliza sus gestos y movimientos corporales.

Criterios de evaluación:

- Se expresa con naturalidad al comunicarse a través de gestos y movimientos.
- Comunica con eficiencia hechos y relatos a través de gestos y movimientos.



Unidad 3. Me desplazo y coordino con ritmo

Indicadores de logro:

- 3.5** Comunica hechos, relatos y otras narraciones utilizando únicamente gestos y movimientos de forma grupal.

Contenido conceptual:

- Elementos de la expresión corporal.

Lección 5

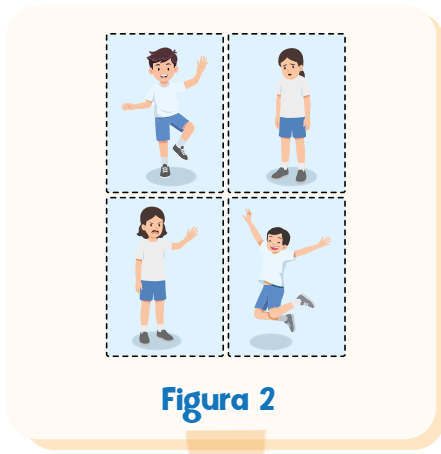
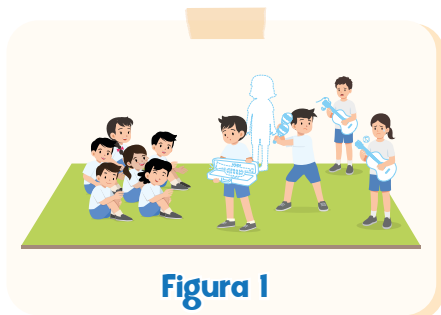
Me reconozco y expreso con naturalidad.

Sesión 14

Eje transversal

Activación física y mental.

Materiales • Reproductor de música



1 Activación mental y corporal



En semicírculo

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

Apoyándose en el archivo de soporte, 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 el juego: «El concierto». Para ello, organice grupos de cinco o seis estudiantes. Mediante mímicas cada grupo representará la siguiente historia: «un grupo de músicos se dispone a dar un concierto. Entran, saludan educadamente, se disponen a tocar, pero ocurre algo que se los impide» (fig. 1). Los estudiantes agregarán variaciones personales a sus representaciones, por ejemplo: uno de los músicos abrirá su maleta y el instrumento no estará, otro músico no llegará a tiempo, etc. Cada grupo buscará ese algo que les interfiere en la actuación y buscarán un final adecuado (nadie hablará, todo será mediante gestos).

3 Aplicación de los aprendizajes



En grupos

Realice la actividad «El imitador». Para ello, elabore dos tipos de fichas, unas con acontecimientos (por ejemplo: pérdida de un paraguas, lavar los platos, salir de vacaciones, derrota del equipo favorito, etc.), y otras con formas de expresión (modo cómico, modo trágico, escandaloso, asustado, entusiasta, enojado, etc.). Organice varios grupos, cada uno tomará una ficha de cada categoría (fig. 2). Luego, tendrán un tiempo adecuado para organizarse, prepararse y realizar su presentación.

Para finalizar, dirija el juego de vuelta a la calma (ver anexo 3).

Lo que debemos saber:

Los niños piensan de modo representativo y expresan sus ideas como símbolos lúdicos. Es decir, crean símbolos con sus acciones. El juego simbólico alcanza su máxima expresión en la forma del juego sociodramático (representación de roles).

Puntos de atención:

Los niños disfrutan mucho con los juegos de imitación, ya sea de animales o personajes, por lo tanto, también puede proponer la imitación de roles que sean familiares para ellos.

Criterios de evaluación:

- Se expresa con naturalidad al comunicarse a través de gestos y movimientos.
- Comunica con eficiencia hechos y relatos a través de gestos y movimientos.

1 Activación mental y corporal

Información general

En Educación Física, ¿qué es la activación mental y corporal previa del organismo?

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

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

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

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

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

Pautas para efectuar la activación mental y corporal

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

Metodología de la activación mental y corporal

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

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

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

Ejercicios de movilidad: Esta es la parte que debe ocupar menos tiempo, alrededor de 2 minutos. En esta parte lo que se pretende es movilizar (mover) las articulaciones que se van a trabajar en la segunda parte de la activación. Con esta movilización, el cuerpo se prepara para una actividad más intensa de lo habitual. En total deben ser 4 o 5 ejercicios.

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

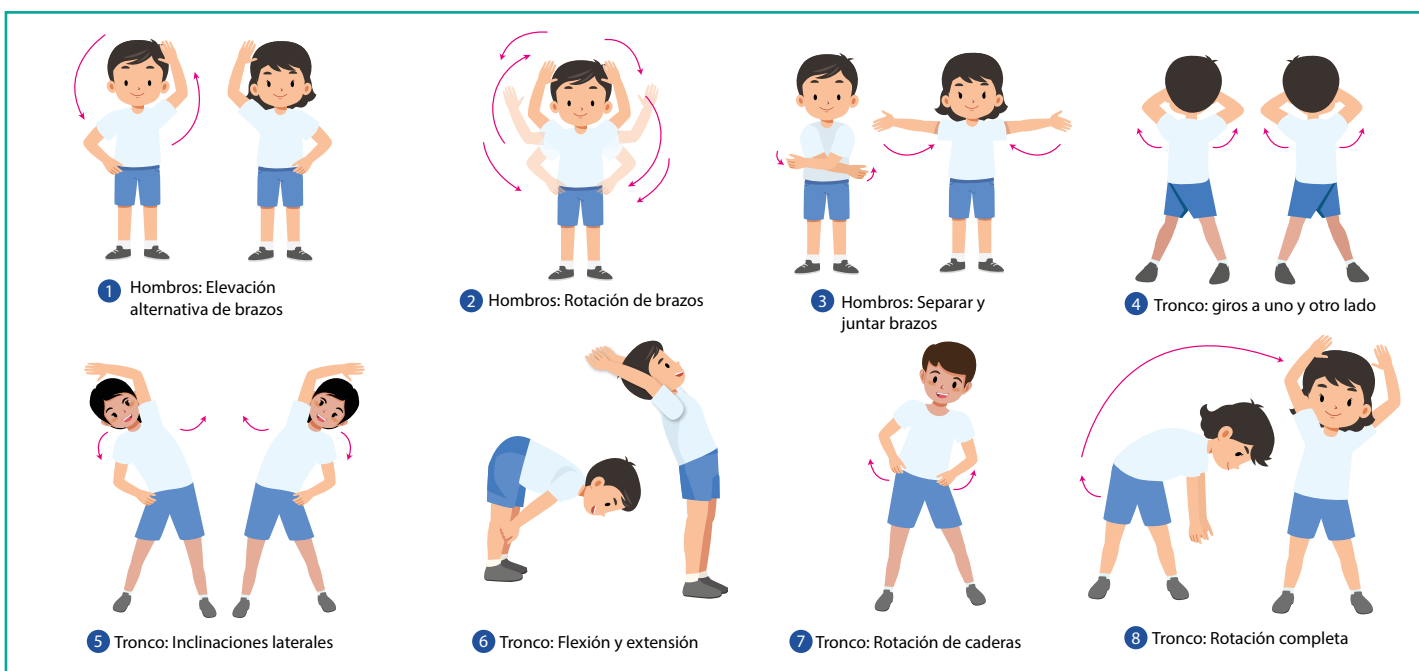
Ejercicios que aumenten las pulsaciones: Esta parte debe ser la más larga y no debería ser inferior a 5 minutos. En este momento se pretende que aumenten las pulsaciones del corazón e incremente la cantidad de sangre que llega al músculo, para así estar preparado para actividades más intensas, además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

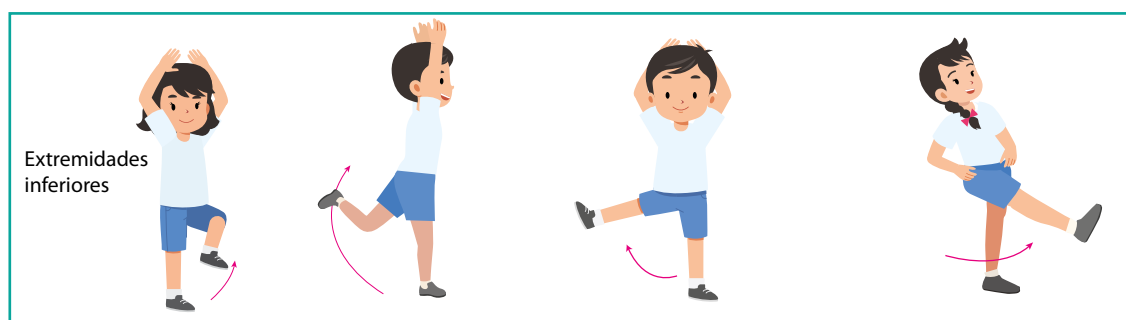
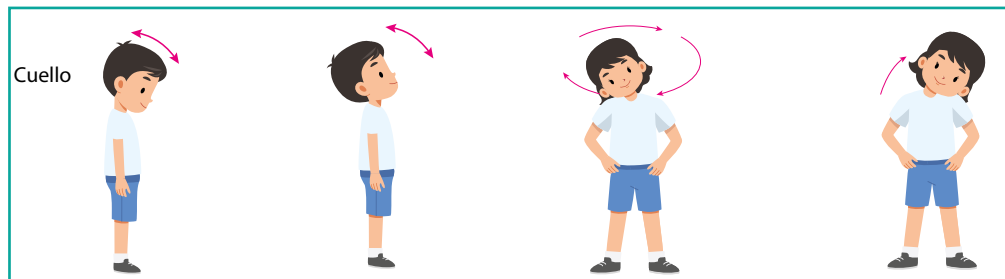
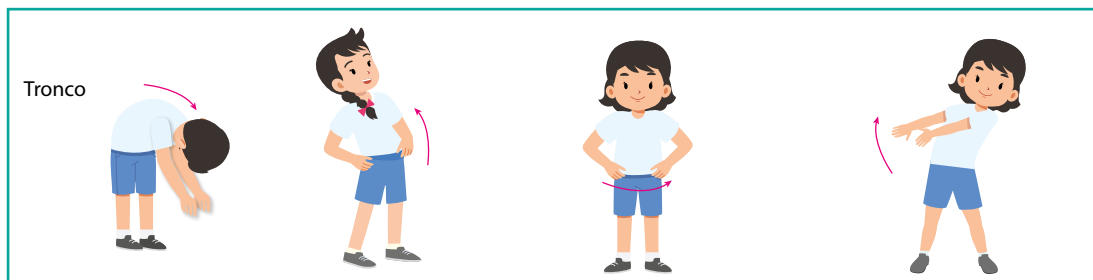
Por ejemplo, se pueden realizar actividades como correr, saltar, hacer aeróbicos suaves, u otras relacionadas a las formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zigzag. También pueden incluirse juegos de activación.

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

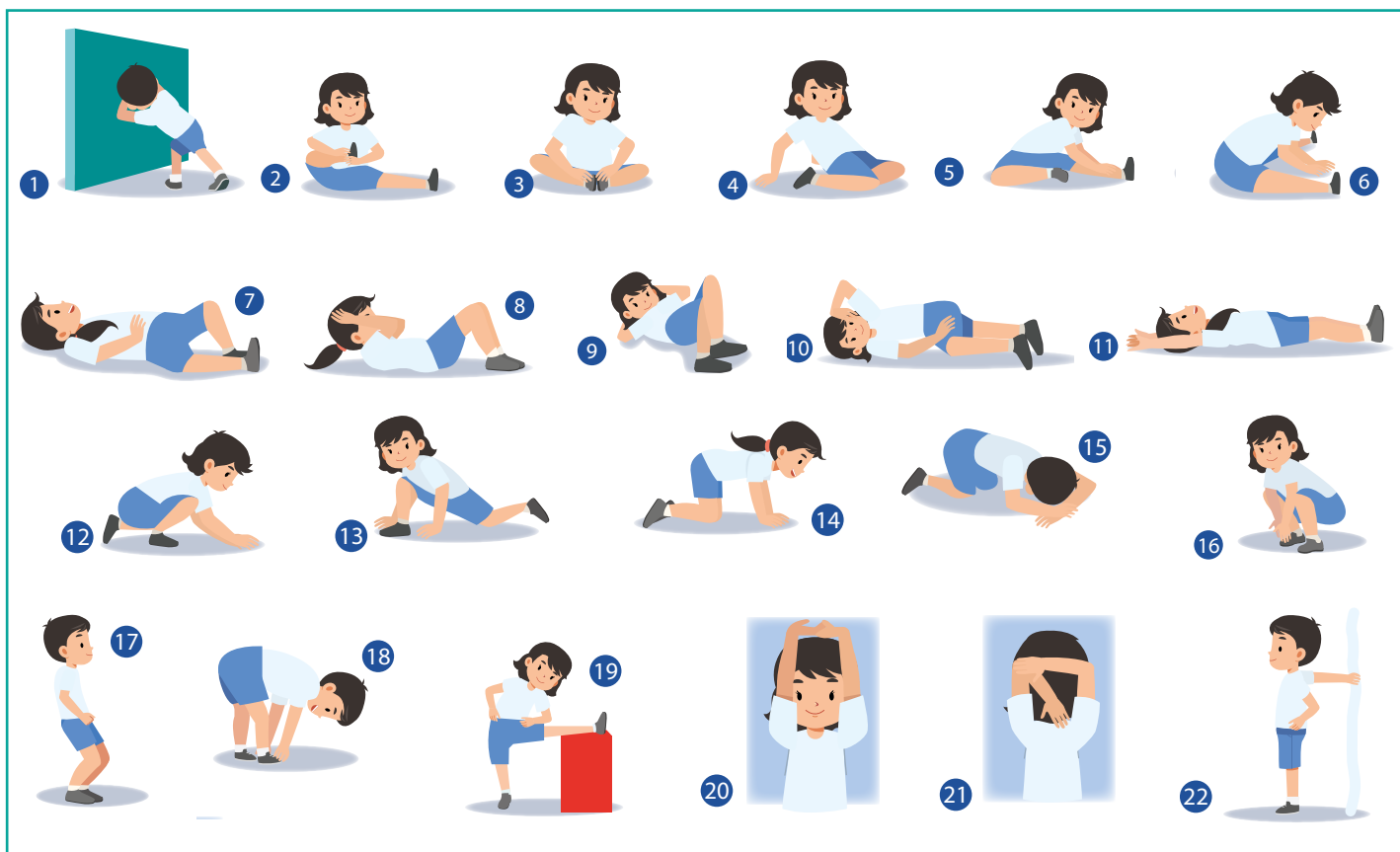
Se debe realizar al menos un ejercicio de estiramiento para todas las partes del cuerpo. En el caso de las piernas, estas suelen necesitar algún ejercicio específico. En total deben ser 5 o 6 ejercicios.

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





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

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

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

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

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

Fases de la rutina:

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

1. Toma de agua y ejercicios de respiración

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

2. Movilidad articular


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


3. Gimnasia cerebral


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


4. Estiramiento muscular


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

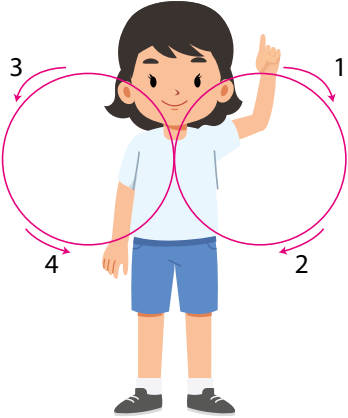
Descripción	Representación gráfica
<p>Botones del cerebro</p> <p>Se debe colocar una mano en el ombligo y con la otra se deben ubicar unos «botones» en la unión de la clavícula con el esternón.</p> <p>Con la mano puesta en el ombligo, se harán movimientos circulares en el sentido de las manecillas del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

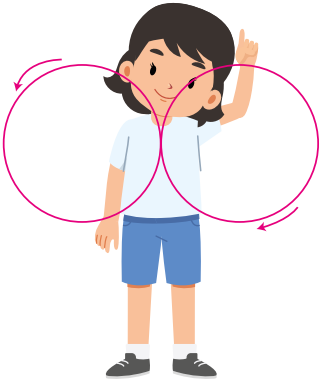
Descripción	Representación gráfica
<p>Botones de la tierra</p> <p>Se deben colocar dos dedos debajo del labio inferior, dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.</p>	
<p>Beneficios:</p> <p>Su principal beneficio es la estimulación de la receptividad para el aprendizaje. Este sencillo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

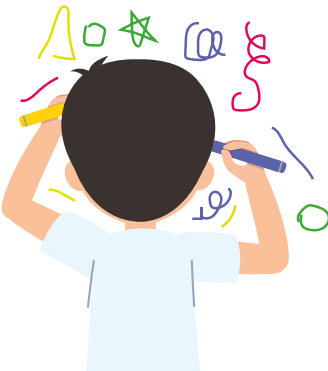
Descripción	Representación gráfica
<p>Bostezo energético</p> <p>Consiste en ubicar la yema de los dedos en las mejillas y simular un bostezo; posteriormente, hacer presión con los dedos.</p>	
<p>Beneficios:</p> <p>Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja 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.</p> <p>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>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>El elefante</p> <p>Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado (que simula la trompa de un elefante) 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>
	


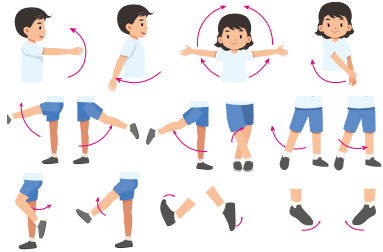
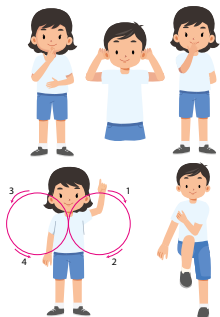

Descripción	Representación gráfica
<p>Peter Pan</p> <p>Consiste en poner las manos en las orejas y jugar a «desenrollarlas» o a quitarles las «arrugas» empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.</p>	
<p>Beneficios:</p> <p>Estimula la capacidad de escucha. Ayuda a mejorar la atención, la fluidez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

Ejemplo de una sesión de gimnasia cerebral

Fases	Descripción	Duración	Representación gráfica
1. Toma de agua y ejercicios de respiración	<ul style="list-style-type: none"> Ingerir de 200 a 250 ml de agua a temperatura ambiente 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. 	2 minutos	
2. Movilidad articular	Realizar entre 6 y 8 repeticiones por cada ejercicio: <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 	3 minutos	
3. Gimnasia cerebral	Realizar 2 repeticiones de 30 segundos por cada ejercicio: <ul style="list-style-type: none"> Botones de cerebro Peter Pan Botones de espacio Ocho perezoso Gateo cruzado 	3 minutos	
4. Estiramiento muscular	Mantener una postura estática entre 6 y 8 segundos por cada ejercicio: <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>	2 minutos	

Juegos motrices para fortalecer la activación mental y corporal

- **Columnas locas.** El juego consiste en que los estudiantes formen una fila y comiencen a desplazarse. A la señal del docente, el último de la fila deberá correr rápidamente y colocarse adelante, 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. Al escuchar la consigna «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 quitar aros, de manera que, cada vez, 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 estudiantes 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 mencionan otras 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 sin desplazarse. A quien impacte el balón 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 nuevo 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 sobre una línea previamente trazada; el resto, corriendo de frente, tienen que pasar de un lado a otro. Cuando el del centro 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, para sumar más cazadores hasta que 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. Se inicia con el reto de 10 toques y se aumenta a medida que logran dominio.
- **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.
- **Mica. En este juego uno de los participantes es seleccionado y debe perseguir a los demás estudiantes.** Cuando logre tocar a uno con la pelota le dirá «mica». Este estudiante debe de perseguir a los demás hasta pasarle la «mica» a otro participante, y así sucesivamente.

- **Policías y ladrones.** Se forman dos equipos, uno la hace de policías y el otro de ladrones. Los policías tienen que atrapar a los ladrones y meterlos en su cueva (un cuadrado formado con conos o burbujas). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté capturado le dé la mano a uno que esté en la cueva. Cuando todos los ladrones estén capturados, los equipos 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.
- **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 otro par, 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 (los demás pueden reírse solo cuando no sea su turno).
- **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.
- **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 cerrados. En ese momento, el docente tapará con una sábana o tela a un participante y después preguntará: «¿Quién es el fantasma?» Los demás estudiantes se levantan e intentan adivinar qué compañero es «el fantasma».
- **Pelota caliente.** Los estudiantes se ubican sentados, formando un gran círculo. El estudiante que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar e inmediatamente, se la pasa rodando. Quien la recibe rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo.
- **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 vendados. 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.
- **Amuleto por detrás.** Se colocan todos los estudiantes sentados en círculo, excepto quien se queda con el amuleto (puede ser una pañoleta, cono u otro objeto). El estudiante se situará fuera 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 finaliza, 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.
- **Bolsa mágica de animales.** Uno a 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.
- **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...» y menciona el nombre de una compañera o compañero. Quienes están en el círculo tratarán de pasar el mensaje dándose apretones de manos. El vigilante observa las manos y si descubre por dónde se está enviando el telegrama, cambia los roles; de lo contrario, continúa en el centro.
- **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 más 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.
- **El aposento.** Ubicar a los estudiantes en círculo, sentados en una silla o dentro de un aro; 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 sienta... Rosita». Rosita corre y se sienta en la silla libre. Quien queda a la izquierda de donde estaba sentada Rosita, continúa el juego.
- **Pollito inglés.** Uno de los participantes se coloca de cara a una pared y dice: «1, 2, 3... pollito inglés» e inmediatamente gira de prisa la vista hacia sus compañeros. Sus compañeros situados en la línea de salida avanzan hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que está de cara a la pared los ve, deben retroceder al inicio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared.
- **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.

- **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.
- **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.
- **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.
- **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!** En pares, sentados de enfrente, los participantes intentan mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe.
- **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.
- **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 estudiantes 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 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 estudiantes, cada grupo formará una palabra utilizando sus cuerpos, cada estudiante representará una letra.
- **Los mosquitos.** Todos los estudiantes andan dispersos por la zona como simulando volar como los mosquitos, el docente dirá “como me pica la articulación ...” puede mencionar cualquier articulación y los estudiantes deberán tocarse esa articulación mencionada, también el docente puede decir “me pica el hueso o el musculo...” Esto para variar el juego.
- **Pasa la máscara.** Uno estudiante comienza el juego realizando una mueca con la cara. Hace como si se quita una “máscara” y la lanza a un compañero, para que éste imite el gesto. Este compañero inventa un nuevo gesto y se la pasa a otro compañero.

4 Información de soporte

Unidad 1

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 3 Sesión 7, 8, 9 y 10	<p>Los signos fisiológicos perceptibles de adaptación del organismo al esfuerzo físico sistemático, se explican a continuación.</p> <p>Clasificación y tipos de adaptación orgánica.</p> <p>Platonov (1991) clasifica la adaptación en adaptación rápida o aguda y adaptación larga o crónica:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Adaptación rápida o aguda (compensatoria). Son aquellas reacciones iniciales del organismo ante el estrés causado por el esfuerzo, con carácter de adaptación metabólica. Se encuentra ligada a la intensidad del estímulo y al nivel de las reservas funcionales. Esta adaptación comprende: Ajustes cardiorrespiratorios y modificaciones bioquímicas. Estas alteraciones orgánicas inmediatas desaparecen de forma progresiva, una vez desaparecido el estímulo que las provocó. Es decir, la adaptación rápida no implica una adaptación estable del organismo. Comprende las siguientes fases:<ul style="list-style-type: none">• Activación de los sistemas funcionales. (aumento temperatura, aceleración de la respiración, aumento de la frecuencia cardíaca)• Alcance del “estado estable” de estos sistemas.• Pérdida de ese estado por fatiga del Sistema Nervioso o agotamiento de reservas energéticas.2. Adaptación larga o crónica. Son adaptaciones a consecuencia de someter al organismo a continuos y prolongados procesos de adaptación rápida. Comprende, por tanto, los cambios relativamente estables a nivel morfológico o funcional, en las estructuras donde la actividad es solicitada de forma repetida. Manifestándose en un aumento de la eficacia de los distintos sistemas funcionales implicados y en la coordinación de estos. Por ejemplo:<ul style="list-style-type: none">• Aumento del tamaño del corazón y mejora de su funcionalidad. (hipertrofia excéntrica del ventrículo izquierdo)• Aumento del tamaño de los músculos y de sus reservas energéticas. (hipertrofia muscular)• Mayor eficiencia de los pulmones para captar y utilizar el oxígeno. (aumento del VO₂ máximo)
Lección 4 Sesión 11	<p>El protocolo PRICE es una estrategia comúnmente utilizada para tratar lesiones deportivas. La palabra "PRICE" es un acrónimo que representa las siguientes pautas:</p> <p>Protección (Protection): El primer paso es proteger la lesión para evitar que empeore. Esto puede implicar el uso de una venda elástica, una férula u otro dispositivo para inmovilizar la zona afectada.</p> <p>Reposo (Rest): Es crucial dar tiempo a la lesión para sanar. Evita actividades que pongan presión o estrés en la zona afectada para permitir que el cuerpo se recupere adecuadamente.</p> <p>Hielo (Ice): Aplicar hielo en la zona lesionada ayuda a reducir la inflamación y el dolor. Se recomienda aplicar hielo durante 15-20 minutos cada 1-2 horas durante las primeras 48 horas después de la lesión.</p> <p>Compresión (Compression): Usar una venda elástica o una envoltura de compresión alrededor de la zona lesionada ayuda a reducir la hinchazón. La compresión debe ser firme, pero no demasiado apretada para evitar problemas circulatorios.</p> <p>Elevación (Elevation): Elevar la parte lesionada por encima del nivel del corazón ayuda a reducir la hinchazón al facilitar el retorno del flujo sanguíneo al corazón. Esto generalmente se logra colocando la zona lesionada en un cojín o almohada.</p> <p>Estas pautas, cuando se siguen correctamente, ayudan a controlar la inflamación, reducir el dolor y acelerar el proceso de curación de las lesiones deportivas. Sin embargo, es importante consultar a un profesional de la salud para evaluar la gravedad de la lesión y recibir orientación específica sobre el tratamiento adecuado.</p>

Lección 5 Sesión 12, 13 y 14

LA CARRERA, SUS FASES y LOS ASPECTOS IMPORTANTES A CONSIDERAR.

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.

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.



- 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 impacta con el suelo para seguidamente buscar de nuevo la impulsión lo más rápido posible. Cuanto más dure esta fase, menor será la frecuencia de carrera y por tanto la velocidad. En esta fase se produce un cambio de la posición de brazos, el de atrás pasa para adelante y viceversa. Estas tres fases se suceden cíclicamente, repitiéndose cientos, miles y millones de veces, por lo que cualquier error en la posición o movimiento de las distintas partes del cuerpo, por pequeño que sea, redundará en un mayor riesgo de lesión y una menor eficiencia de carrera.

¿CÓMO DESCUBRIR NUESTROS ERRORES?

Es importante que él y la docente tenga clara la técnica y sus fases, así como los errores técnicos que se dan con mayor frecuencia, para que a partir de ellos genere actividades o ejercicios enfocados a la corrección de 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.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LA CORRECCIÓN DE ERRORES:

No todas las personas corren de la misma manera, debido a las diferencias morfológicas y antropométricas, algo a tener en cuenta a la hora de identificar los errores. Es muy importante corregir los errores cuánto antes, pues cuánto se tarde en corregirlos más difícil será cambiarlos. Cuando intentamos solucionar un error, al principio da la sensación de que se mueve más lentamente, porque esta automatizado y es difícil cambiarlo, pero a corto plazo se percibirá que vale la pena haberlo corregido.

9 ERRORES MÁS COMUNES EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE CARRERA

1. Apoyo excesivo de talones.
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.

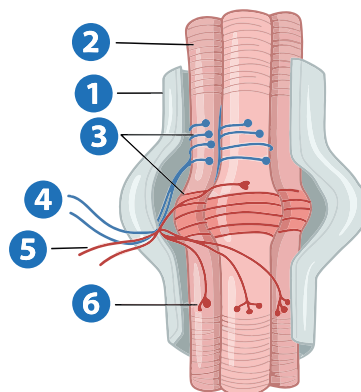
Lección 7 Sesión 16, 17 y 18

HUSO MUSCULAR

1. Cápsula o envoltura del huso.
2. Fibras intrafusales.
3. Terminales nerviosos anulo-espinales.
4. Fibras aferentes que se dirigen a la médula espinal.
5. Fibras eferentes que vienen de la médula espinal.
6. Corresponden a los axones de las motoneuronas.
7. Terminales nerviosos de las neuronas eferentes. Se ubican sobre la parte contráctil de las fibras intrafusales.

HUSO MUSCULAR

1. Cápsula o envoltura del huso.
2. Fibras intrafusales.
3. Terminales nerviosos anulo-espinales.
4. Fibras aferentes que se dirigen a la médula espinal.
5. Fibras eferentes que vienen de la médula espinal. Corresponden a los axones de las motoneuronas.
6. Terminales nerviosos de las neuronas eferentes. Se ubican sobre la parte contráctil de las fibras intrafusales.

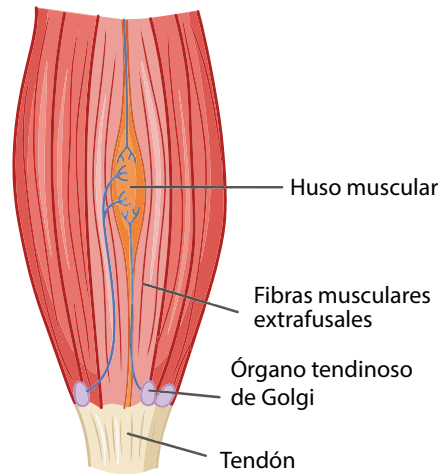


En resumen, facilita a los agonistas e inhibe a los antagonistas.

El órgano tendinoso de Golgi. Se sitúan dentro de los tendones musculares e inmediatamente delante de sus inserciones en las fibras musculares.

Es un órgano estimulado por la tensión producida por ese pequeño haz de fibras musculares.

El órgano tendinoso tiene una respuesta dinámica y una respuesta estática. Responde con intensidad cuando la tensión del músculo aumenta súbitamente, pero dentro de una pequeña fracción de segundo el órgano tendinoso de Golgi se acomoda en un nivel inferior de disparo constante, que es casi directamente proporcional a la tensión muscular.



- Así, el órgano tendinoso de Golgi proporciona al sistema nervioso una información instantánea del grado de tensión de cada pequeño segmento de cada músculo.
- Las fibras del tipo Ib. transmiten señales tanto para las áreas localizadas de la médula como para las áreas cerebrales distantes, tales como el cerebelo y córtex cerebral por medio de vías largas, tales como los haces espino-cerebelares y otros haces para el córtex cerebral. La señal local en la médula estimula la interneurona inhibitoria única que, por su parte, inhibe la moto neurona anterior. Ese circuito local inhibe directamente el músculo individual, sin afectar los músculos adyacentes.
- A veces, el reflejo causado por la estimulación del órgano tendinoso cuando es sometido a un aumento de la tensión muscular es enteramente inhibitorio (las señales son transmitidas hacia la médula espinal para causar efectos reflejados en el propio músculo estimulado), exactamente lo contrario al reflejo del huso muscular.
- Otra probable función del reflejo del órgano de Golgi es la de igualar las fuerzas contráctiles de las fibras musculares dispersas, es decir, las fibras que están ejerciendo tensión excesiva son inhibidas, mientras las que están ejerciendo tensión muy baja, ellas son más estimuladas.

Unidad 2

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 6 Sesión 16, 17 y 18	<p>La fuerza es una capacidad física fundamental que se puede manifestar de diversas formas en el ámbito de la educación física y el deporte. Existen diferentes tipos de fuerza, siendo dos de los más comunes la fuerza resistencia y la fuerza explosiva, cada uno con aplicaciones específicas y ejemplos cotidianos:</p> <p>Fuerza Resistencia: La fuerza resistencia se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar un trabajo repetido o sostenido durante un período de tiempo prolongado. Implica la resistencia de los músculos a la fatiga mientras se realizan actividades que requieren fuerza, como levantar pesas, nadar distancias largas o hacer abdominales repetidas. Un ejemplo cotidiano sería subir escaleras durante un tiempo prolongado sin sentir fatiga excesiva en las piernas.</p> <p>Fuerza Explosiva: La fuerza explosiva, por otro lado, se enfoca en la capacidad del cuerpo para generar una gran cantidad de fuerza en un corto período de tiempo. Este tipo de fuerza es crucial en actividades que requieren movimientos rápidos y potentes, como saltar, lanzar, o levantar objetos pesados de manera rápida y controlada. Un ejemplo cotidiano de fuerza explosiva sería el impulso rápido y potente que un atleta utiliza al saltar en un deporte como el baloncesto.</p> <p>Ambos tipos de fuerza son importantes en el rendimiento deportivo y en las actividades diarias. La fuerza resistencia es esencial para mantener la resistencia física durante actividades prolongadas, como correr un maratón, mientras que la fuerza explosiva es crucial para realizar movimientos rápidos y potentes en deportes como el fútbol o el levantamiento de pesas.</p> <p>En resumen, la fuerza es una capacidad versátil que se manifiesta como fuerza resistencia y fuerza explosiva. Ambas son fundamentales en diversas actividades deportivas y cotidianas, contribuyendo significativamente al rendimiento físico y la calidad de vida.</p>

Unidad 3

Vínculo	Información de apoyo y juegos
Lección 1 Sesión 1	<p>Conceptos que relacionan tiempo y ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pulsación. Batimientos regulares con igual intervalo de intensidad que sirven de base a la estructura musical y de movimiento.• Acentuación. Aumento de la intensidad o energía aplicada a determinados batimientos de la pulsación o de un movimiento en relación con otros. Concepto fuerte/débil.• Duración. En la música el tiempo de un sonido, en el movimiento el tiempo de una acción. Concepto largo/corto.• Pausa. En sonido el silencio, y en el movimiento la inexistencia de este.• Compás. Cada una de las partes de igual duración de una obra musical. 4/4, ¾, 2/4• Patrón rítmico sonoro. Secuencia de sonidos y pausa con duración variada e intensificada regularmente o no por acentos.• Patrón rítmico de movimiento. Secuencia de acciones variadas con diferentes duraciones, intensidades, pausas y velocidad.• Frase musical. Agrupación de sonidos o notas musicales con un principio y un fin.• Frase de movimiento. Agrupación de diversos movimientos o acciones con un principio y un fin. <p>El ritmo en los niños y las niñas. El ritmo está presente desde el vientre materno, una serie de ritmos naturales como los latidos del corazón o la respiración marcan nuestra vida. Aunque no existe un ritmo común a todos los seres humanos si es bueno educar el sentido del ritmo para desarrollar la serenidad, el equilibrio y la armonía. El movimiento rítmico ayuda al estudiante a tomar conciencia y hacerse dueño de su cuerpo, le proporciona una mayor agilidad psicológica y le ayuda en el afianzamiento de su personalidad así como a adaptarse mejor al medio socio-cultural.</p> <p>Actividades de ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar movimientos con el cuerpo mientras escuchamos un sonido, puede ser el sonido de un tambor, una pandereta o nuestras manos. Ir aumentando el movimiento a medida que aumente el ritmo del instrumento.• Moverse por la habitación libremente y parar cuando suene un determinado sonido, una palmada, una campana, un timbre.• Elegir un movimiento diferente para cada sonido, hacer sonar los instrumentos y poner en marcha los movimientos.• Transcribir los sonidos: líneas largas para los sonidos continuados, cortas para los sonidos cortos, puntos para los golpes secos, etc.• Bailar una canción primero solo con los pies, luego solo con los brazos, luego solo con la cabeza, finalmente con todo el cuerpo.• Hacer sonar diferentes melodías y repetirlas por orden. <p>La educación del ritmo incluye la educación del sentido auditivo. El oído se adapta al ritmo y posteriormente el cuerpo lo traduce en movimiento.</p>

Lección 1
Sesión 1
Sesión 3, 4, 5 y 6

Lanzar (proyección):

El desarrollo de esta habilidad ha sido muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar esta habilidad en el estudiantado.

Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente, se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los estudiantes nada más adquirir la habilidad y, difícilmente, clasificables en otras formas de lanzamiento; lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás hacia delante.

- Los infantes de 2 y 3 años lanzan empleando, exclusivamente, un movimiento de los dos brazos en el eje anteroposterior; lo cual viene a ser un balanceo del brazo hacia delante y abajo, manteniendo los pies quietos.
- A partir de los 3 años y medio y hasta aproximadamente los 5 años de edad, ya ejercen un movimiento rotatorio sobre el plano horizontal, por ello, en movimiento preparatorio para lanzar, se produce una rotación hacia un lado del cuerpo y un balanceo del brazo hacia un lado y hacia atrás. Al igual que en el primer estadio los pies no varían su posición.
- Entre los 5 y 6 años de edad, a todo lo anterior, los estudiantes añaden un paso adelante con el pie del mismo lado que el brazo lanzador. Los movimientos para empezar a lanzar son parecidos a los del estadio anterior, en este momento los pies están juntos y comienza el movimiento del brazo que se balancea hacia un lado, arriba y atrás, y en el momento que se inicia el lanzamiento, da un paso adelante; al desplazar el peso hacia delante añade fuerza al lanzamiento. Sucede lo contrario al usar el pie del mismo lado que el brazo ejecutor, limita la acción coordinada de movimientos y por tanto el lanzamiento adquiere el mismo ritmo extraño que en estadios anteriores.
- A partir de los 6 años y medio de edad, aparece la forma madura o experta de efectuar un lanzamiento (patrón motor maduro).

Coger o Atrapar (recepción):

Coger o atrapar, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo, para parar y controlar una pelota u objeto aéreo. El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. Cuando se emplean otras partes del cuerpo junto con las manos, la acción se convierte en una forma de parar y no coger o atrapar.

El dominio de la habilidad se desarrolla a ritmo lento, en comparación con otras habilidades; porque necesita de la sincronización de las propias acciones con las acciones del móvil, exigiendo unos ajustes perceptivo-motrices complejos. Los brazos han de perder la rigidez de las primeras edades (2 a 3 años), para hacerse más flexibles, localizándose junto al cuerpo (4 años). Hacia los 5 años la mayoría, al menos el cincuenta por ciento, de los infantes tienen la capacidad para recepcionar al vuelo una pelota.

A la hora de desarrollar esta habilidad, es necesario tener en cuenta aspectos importantes como el tamaño y la velocidad del móvil.

La primera experiencia que se tiene a la hora de recoger un balón, es aquella en la que la pelota viene rodando lentamente y el estudiante la espera sentado con las piernas abiertas, con lo cual sólo tiene que pararla. A partir de aquí, el movimiento mejora en cuanto a la percepción espacio-temporal y se es capaz de enfrentarse a tareas más complejas. El siguiente paso para alcanzar esta habilidad es difícil y lento. Consiste en controlar una pelota que viene por el aire y el niño y niña deben realizar movimientos concretos para cogerlas. Cuando a la edad de 2 años, no reacciona ante una pelota que le va al pecho, sino que deja que le golpee y después la persigue, suele ser necesario decirle como debe colocar los brazos para atraparla (recepcionarla).

5 Evaluación

Lineamientos de evaluación

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

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

Tipos de evaluación

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

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

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

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

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

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

Evaluación en Desarrollo Corporal

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

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

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

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

Instrumentos de evaluación

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

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

Lista de cotejo

Técnica de observación que permite a los docentes identificar un comportamiento con respecto a los contenidos, las habilidades y las actitudes de asignaturas específicas. Tiene siempre dos posibilidades de respuesta: *sí o no, logrado o no logrado*, etc., sin intención de calificar el nivel en que se realizó cada uno. Es una herramienta que se puede utilizar para observar sistemáticamente un proceso al ocupar una lista de preguntas cerradas, respondiendo a la pregunta ¿Lo tengo o no lo tengo?

Ejemplo de lista de cotejo

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

Escala de rango o categorías

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

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

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

Ejemplo de escala de valoraciones

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

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

Rúbrica

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

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

Cada uno de los rangos debe definirse. Por ejemplo:

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

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

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 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 con 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 y 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. 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 se conoce como «en cuatro patas».
- **Cuclillas.** Palabra que se utiliza en la locución adverbial «en cuclillas» y 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 niño con el ambiente y con el espacio.
- **Estructuración especial.** Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los que son fruto de la imaginación.
- **Relaciones de tipo tridimensionales.** Permiten que el niño adquiera noción de volumen.
- **Expresión corporal.** Forma más antigua de comunicación entre las personas; expresa sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. 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.** Zigzaguar entre diferentes obstáculos. La palabra proviene del término noruego *slalom*.
- **Flexibilidad.** Capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación. Es de carácter involutivo, ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.
- **Flexión-extensión corporal.** La flexión es consecuencia de la contracción de uno o más músculos flexores, por ejemplo, el bíceps braquial contraído aproxima el antebrazo al hombro. El movimiento opuesto a la flexión es la extensión, la cual se produce gracias a la acción de los músculos extensores, que actúan como antagonistas de los músculos flexores durante la flexión. Por ello, al contraerse el bíceps braquial, se extiende el tríceps braquial, y viceversa.
- **Fuerza.** La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento
- **Fuerza explosiva.** También conocida como pliometría o potencia. Se define como la mayor fuerza que actúa en el menor tiempo posible ($Fuerza + Velocidad = Potencia$). 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 re-

poso 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 espaciotemporal, el equilibrio y la coordinación.
- **Higiene postural.** Hábitos para mantener una buena postura y evitar lesiones.
- **Juego.** Actividad recreativa que implica diversión y competición.
- **Juegos de equipo.** Juegos en los que participan dos o más personas con objetivos comunes.
- **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.
- **Kinestésico o cenestésico.** Ambas palabras 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.
- **Manipulación.** 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, en la esquina, en perpendicular*.
- **Orientación espacial.** Capacidad para colocarse con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denomina «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 del organismo para afrontar la 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.** La región 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 de este, permanece a una distancia constante del eje de rotación.
- **Sensopercepción.** La sensación es aquello que se experimenta a partir de los estímulos que se reciben mediante los sentidos (el gusto, el tacto, el olfato, la audición y la vista). La percepción, por su parte, supone el registro y el reconocimiento de la realidad física a través de la organización de estas sensaciones.
- **Tono muscular.** También conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos. Ayuda a mantener la postura y suele decrecer durante la fase REM del sueño. Se refiere a la tensión (contracción parcial) que exhiben los músculos cuando se encuentran en estado de reposo, la cual es mantenida gracias a la acción de las unidades motoras respectivas y al correcto funcionamiento del reflejo miotático.
- **Tensión muscular.** Es cuando un músculo agonista se contrae; este músculo es aquel que, al entrar en tensión o contracción, aproxima su origen e inserción para oponerse a una resistencia.
- **Torsión.** Se denomina así a las rotaciones de tronco y cabeza
- **Torcedura.** Distensión o estiramiento violento que se produce en las partes blandas que rodean la articulación de un hueso a causa de un movimiento brusco o forzado.
- **Velocidad.** Capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción.** Capacidad de dar respuesta a un estímulo, ya sea visual, auditivo o táctil, en el menor tiempo posible.

Bibliografía

- *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA LA VIDA*. LIBRO DE TEXTO PARA ALUMNO. COLECCIÓN DEPORTE PARA TODOS. EDUCAR JUGANDO. EDITORIAL KINESIS: COLOMBIA.
- BALLESTEROS, S. (1982). *EL ESQUEMA CORPORAL*. TEA EDICIONES: MADRID.
- BATLLORI, J. Y BLANCH, I. (2001). *JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA*. LIBROS PARA MAESTROS. GIL EDITORES: BARCELONA.
- LE BOULCH, J. (1989). *LA EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO*. PAIDÓS: BARCELONA Y BUENO AIRES.
- CASTAÑER, M. Y CAMERIÑO, O. (1996) *LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA*. INDE: BARCELONA.
- CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1993). *FUNDAMENTOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ENSEÑANZA PRIMARIA*. INDE: BARCELONA.
- CONDE, J. Y 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 PREDEPORTIVO 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://psicologiaymente.com/neurociencias/arco-reflejo>
- Tiempo de reacción Habilidad cognitiva. Neuropsicología. En línea en:
<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/tiempo-de-respuesta>
- Percepción espacial. 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>
- Expresión corporal. En línea en:
<https://efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20Expresi%C3%B3n%20Corporal%20surge%20como,aglutinasen%20cuerpo%2C%20espacio%20y%20tiempo.>



MI
**NUEVA
ESCUELA**
Reforma Educativa



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

**Material en
validación**