

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA



1^{er}
CICLO
Educación Básica



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Guía metodológica de educación física para primer ciclo de educación básica

Carla Hanania de Varela
Ministra de Educación, Ciencia y Tecnología.

Ricardo Cardona A.
Viceministro de Educación y Ciencia y Tecnología *Ad honorem*

Wilfredo Alexander Granados Paz
Director Nacional de Educación y Currículo

Janet Lorena Serrano de López
Directora de Educación Básica I y II Ciclo

Gustavo Antonio Cerros Urrutia
Gerente Curricular para el diseño y desarrollo de
la Educación General Interino *Ad honorem*

Marcela Isabel Hernández González
Gerente de Trayectoria Educativa de
Educación Básica I y II Ciclo Interina *Ad honorem*

Jorge Alberto Marinero Merino
Jefe de Departamento Curricular de Educación Física

José Adolfo De la Cruz Majano
Autoría

David Rodríguez
Diagramación e ilustración.
503Media.net

372.860 43
D332g De la Cruz Majano, José Adolfo
Guía metodológica de educación física para primer ciclo de
SV educación básica/ José Adolfo De la Cruz Majano; ilustración Zoyla
Evangelina López Espinoza, Alejandro Torres; diseño de interiores y
diagramación David Rodríguez. -- 2a. ed. --
San Salvador, El Salv. : Ministerio de Educación (MINED), 2017.
221 p. : il. ; 28 cm.

ISBN 978-99961-70-07-2

Educación física-Enseñanza--Guías. 2. Métodos de estudio. 3.

372.860 43
D332g De la Cruz Majano, José Adolfo
Guía metodológica de educación física ... 2017 (Ficha 2)

Educación primaria. I. Título.

CARTA A DOCENTES

Queridas maestras y maestros:

El Ministerio de Educación hace un intenso trabajo para asegurar que los y las estudiantes, en sus primeros años de escuela, adquieran oportunamente las competencias, habilidades y destrezas necesarias que les a prepare para una vida efectiva y exitosa.

Con este propósito, la presente Guía Metodológica de Educación Física para el Primer Ciclo de Educación Básica, es un apoyo para a ustedes maestros y maestras. Para que atiendan con estrategias adecuadas el fortalecimiento eficaz del desarrollo psicomotriz, social y afectivo de los niños y las niñas. Preparándoles para la adquisición de aprendizajes significativos en el transcurso de sus vidas.

Esperamos que esta Guía Metodológica se constituya en una herramienta útil, para desarrollar habilidades y destrezas físicas en nuestros niños y niñas; y convertirla en estrategia que se integre al desarrollo del resto del currículo del primer ciclo de Educación Básica. Ofreciendo a la población estudiantil, procesos de aprendizaje con alto sentido lúdico, didáctico y con formación de valores.

Se les invita a aplicar la Guía con mucho entusiasmo, dinamismo y convicción para impregnar en las niñas y niños la motivación para protagonizar sus aprendizajes.

Recordemos que, en sus manos está la formación de nuevas generaciones que contribuirán a impulsar el desarrollo de nuestro país El Salvador.

DIOS UNIÓN LIBERTAD

Carla Hananía de Varela
Ministra de Educación, Ciencia y Tecnología.

ÍNDICE

I.	Presentación	5
II.	Orientaciones para el uso de la Guía Metodológica.	6
III.	Orientaciones generales para el desarrollo de contenidos de Educación Física.	7
IV.	Estructura de la Guía Metodológica.	8
V.	Orientaciones básicas para el desarrollo de las sesiones.	11
VI.	Relación de la Guía Metodológica de Educación Física con otras asignaturas.	12
VII.	Evaluación.	13
VIII.	Enfoque de la asignatura.	13
IX.	Competencias a desarrollar.	14
X.	Guía Metodológica de Educación Física, Primer Grado.	15
XI.	Guía Metodológica de Educación Física, Segundo Grado.	89
XII.	Guía Metodológica de Educación Física, Tercer Grado.	153
	Bibliografía.	207
	Sitios Web consultados	209
XIII.	ANEXOS.	210
	1. Juegos motrices para el acondicionamiento previo del organismo.	210
	2. Actividades de vuelta a la calma.	212
	3. Juegos lúdicos para Primer Grado.	215
	4. Juegos lúdicos para Segundo Grado.	221
	5. Juegos lúdicos para Tercer Grado.	226
	Glosario.	233

I. PRESENTACIÓN

La Educación Física, es un espacio didáctico donde las niñas y los niños se encuentran con su cuerpo y con todas sus potencialidades, tal como lo expresa el programa de estudio de 2008 de la asignatura de Educación Física en su página 156:

“Las vivencias educativas en esta asignatura se centran en la toma de conciencia del cuerpo, sus adaptaciones morfológicas y funcionales, los movimientos orientados, el aprendizaje de conocimientos, habilidades, conductas y hábitos positivos, en ámbitos de la salud y la convivencia”.

Todos estos aspectos que están presentes en el Programa de Estudio, han sido enfatizados en esta Guía Metodológica.

Bajo este enfoque, la Guía aborda los contenidos del Programa de Estudio de la asignatura de Educación Física para los tres grados que conforman el Primer Ciclo de Educación Básica. Dichos contenidos se han distribuido en lecciones. A su vez, las lecciones tienen un número de sesiones planificadas en las que se toma como base un indicador de logro. De esta forma, las sesiones son la clave para el desarrollo de las horas-clases con los y las estudiantes a partir de las necesidades de atención de forma sencilla. En cada Sesión se sugieren acciones de evaluación formativa, a fin de conocer el avance de los aprendizajes de los niños y niñas en los diversos contenidos desarrollados. De la misma manera, se establece una secuencia didáctica que pretende sistematizar los procesos de aprendizaje en los y las estudiantes. Acciones que ofrecen información sobre lo que se atenderá en la sesión, sus actividades físicas de apropiación y aplicación de los aprendizajes. Algunos puntos de atención que destacan en las sesiones, y elementos que se deben conocer, ya que están relacionados al contenido de la sesión.

Las sugerencias metodológicas que se aportan en esta especialidad, son sistemáticas y próximas a la realidad que se vive en los centros educativos. De tal manera que mediante la implementación de procesos lúdicos, propios para adquirir conocimientos, desarrollar habilidades, destrezas e inculcar valores en los niños y las niñas, se preparen para enfrentar la vida. A su vez, la Guía es un aporte creativo para el desarrollo de los contenidos de las demás asignaturas.

La implementación de esta Guía Metodológica, favorecerá en gran medida a los y las docentes que atienden el primer ciclo de Educación Básica y que no son especialistas en Educación Física; ya que no se cuenta con un material precedente que oriente la concreción de los contenidos que posee el Programa de Estudio de Educación Física.

II. ORIENTACIONES PARA EL USO DE LA GUÍA METODOLÓGICA.

Esta Guía Metodológica de Educación Física, surge de la necesidad de ofrecer procedimientos con actividades concretas para el desarrollo de los contenidos del Programa de Estudio de la Asignatura. La propuesta está planteada para que los y las docentes puedan desarrollar el proceso básico de formación de los niños y niñas en relación a:

1. Conocimiento de su cuerpo, sus acciones motoras en el espacio y el tiempo.
2. La protección de su organismo mediante la adopción de posturas adecuadas y la práctica de actividades físicas en condiciones de higiene.
3. La utilización de habilidades físicas básicas, movimientos de flexión-extensión, manipulación de implementos y movilización de objetos con las diversas partes de su cuerpo.
4. Experimentación y el dar significado a la expresión de emociones, ideas y representación de elementos naturales del entorno, potenciando habilidades comunicativas.

Con el desarrollo de este proceso básico de formación, la concepción de la Educación Física se verá amplificada, mejorada y orientada a conocimientos académicos de las capacidades que tiene el cuerpo humano; cómo sirven las habilidades físicas y cómo se pueden fortalecer para desempeñarse mejor en la vida.

La Guía, se ha diseñado para que sea una herramienta adecuada a la realidad de la población educativa, para que él y la maestra la utilicen con interés y ampliamente con sus estudiantes. Para esto, se han trabajado en 3 unidades por cada grado, tal como lo establece el Programa de Estudio de Educación Física.

En cada Unidad se han diseñado sesiones con actividades físicas relacionadas al contenido e indicador de logro. El número de sesiones es menor que el número de horas clase que propone el Programa de Estudio. Sin embargo, cada sesión ofrece actividades que pueden ser desarrolladas en dos o tres horas clase; todo dependerá del criterio del docente y de las necesidades e intereses de los y las estudiantes. A su vez, se sugiere repetir algunas sesiones si él o la docente considera que no fue suficiente el tiempo disponible para la práctica de algún ejercicio; pues para desarrollar efectivamente los procesos educativos, es necesario repetir varias veces las actividades físicas relacionadas a alguna de las áreas del desarrollo psicomotor. Esa es una de las razones por las que no concuerda la cantidad de sesiones de esta Guía Metodológica, con las horas clase previstas en el Programa de Estudio de Educación Física. Los contenidos e indicadores de logro están organizados en unidades didácticas, se integran contenidos de los diferentes bloques que se detallan en los Programas de Estudio. Cada unidad didáctica presenta preponderancia en uno o dos bloques de contenido, como se describe a continuación:

UNIDAD 1: “Así sentimos, nos movemos y orientamos”:

En esta Unidad se abordan contenidos para el conocimiento del cuerpo, esquema y movimiento corporal, participación de los órganos de los sentidos en la respuesta motora, hábitos higiénicos. La direccionalidad en el espacio (izquierda-derecha, arriba-abajo, etc.). La formación de grupos. La inhibición de movimientos en una acción motriz (disociación motriz). Trayectorias en línea curva, línea recta y en zigzag. Límites espaciales (hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, etc.).

UNIDAD 2: “Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas”:

En la Unidad se aborda y se promueve la formación motriz de los y las estudiantes en las habilidades: noción de flexión-extensión del cuerpo; fuerza muscular del tronco y extremidades; movimientos básicos (colgarse, saltar, caminar, correr, etc.); tensión-relajación muscular; la respiración y las habilidades manipulativas (golpear, cachar y rebotar pelotas); y, rodar objetos e implementos deportivos.

La intención básica, es ofrecer al niño y la niña las oportunidades de vivenciar sus capacidades en plena interacción social entre el grupo y su docente.

UNIDAD 3: “Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo”:

Con esta Unidad se pretende orientar a los y las estudiantes en el fortalecimiento de las habilidades de expresión corporal y las normas para interactuar en los juegos. Además, se busca crear consciencia desde la temprana edad escolar, sobre la importancia de las posturas correctas para protegerse en las tareas cotidianas, ya sea al caminar, correr, en posición de pie, en posición sentada y el cuidado que toda persona debe tener al levantar objetos desde el piso.

III. ORIENTACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La Guía ofrece las orientaciones básicas para el desarrollo de las lecciones. No obstante, se sugiere realizar las adecuaciones necesarias a la realidad particular de cada Centro Escolar; para lograr que los niños y las niñas del primer ciclo de Educación Básica, alcancen el aprendizaje útil y oportuno para su vida.

1. Disponer de un espacio limpio y libre de riesgos para la seguridad física y psicológica de estudiantes y docente, que permita hacer ejercicios, actividades y desplazamientos.
2. Realizar ejercicios, dinámicas y juegos antes del desarrollo de los contenidos como actividad de preparación corporal para generar en los y las estudiantes un estado anímico propicio para la clase.
3. Crear un ambiente lúdico, de confianza, de colaboración y respeto.
4. Disponer de distintos materiales para apoyar los procesos de enseñanza aprendizaje, tales como: pelotas plásticas de diversos tamaños, aros hula, papel periódico (para hacer pelotas de papel), conos plásticos, bolsitas de tela con aserrín en su interior, pelotas de calcetín, etc. Cabe mencionar que la mayoría de los materiales sugeridos se pueden elaborar fácilmente con materiales en desuso para reutilizar, ya que en este nivel no se requiere del material propio para deporte. Sin embargo, si se tienen los recursos no se restringe su utilización, solamente hay que asegurar que sean de tamaño y forma adecuada a la edad de las niñas y los niños.

5. El o la docente debe dirigir las sesiones a sus estudiantes con ropa adecuada, puesto que eso le ayudará a ejecutar cómoda e ilustrativamente los procedimientos, técnicas y demás acciones.
6. Solicitar al estudiantado que utilicen ropa cómoda, puesto que eso resulta fundamental para el buen desarrollo de los ejercicios, las dinámicas y los juegos motrices.
7. Concientizar a las niñas y niños, sobre el hábito del uso de una toalla o un trozo de tela para limpiarse el sudor, después de las prácticas físicas de la sesión desarrollada.
8. Actuar bajo una dirección no autoritaria, ofreciendo a los y las estudiantes la oportunidad de practicar con toda libertad, autonomía y confianza en un ambiente de respeto de las normas de convivencia establecidas.
9. Ser flexible para adecuar actividades propuestas, en función de las características de los y las estudiantes, de los espacios y recursos disponibles.
10. Crear condiciones didácticas que posibiliten la fantasía, la imaginación y que despierten el interés en los y las estudiantes. La reutilización de materiales es una buena opción para despertarles la creatividad.
11. Motivar la expresión de sus ideas y elogiar sus creaciones dando importancia a lo que hacen.
12. Retroalimentar constantemente y valorar los esfuerzos, sin crear desánimo y demostrándoles lo importante que son para usted. No establecer parámetros estándares de aprendizaje o ejecución de una tarea; establezca condiciones didácticas para que cada niño o niña se manifieste de acuerdo a su condición.
13. Promueva la utilización de un cuaderno propio de Educación Física, en el que anotarán aquellos aspectos importantes tratados en las prácticas de las sesiones. Esto les ayudará a internalizar la importancia de la asignatura y a valorarla para su vida futura.
14. Al inicio de cada sesión, es importante captar la mayor atención de los y las estudiantes. Por eso se recomienda brindarles la información e indicaciones relacionadas al contenido a desarrollar y preguntarles sobre las dudas que tengan para poder aclararlas antes de empezar.
15. Generalmente, se hace necesario repetir actividades físicas para reforzar conocimientos, habilidades y destrezas. En Educación Física se requiere mucho de eso, por lo que las horas clase libres o extra clase se pueden dedicar a esta necesidad.
16. La acción física solo es el medio o móvil para afianzar aprendizajes significativos en la población estudiantil.

IV. ESTRUCTURA DE LA GUÍA METODOLÓGICA.

ORGANIZACIÓN DE UNIDADES POR GRADO

Los cuadros por grados, ofrecen información de la cantidad de lecciones y sesiones diseñadas en cada Unidad. Así como la cantidad de contenidos del programa de estudio de Educación Física, retomados para su planificación.

PRIMER GRADO.

DISTRIBUCIÓN DE LECCIONES, SESIONES Y CONTENIDOS POR UNIDADES

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3
"Así sentimos, nos movemos y orientamos"	"Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas"	"Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo"
7 lecciones 20 sesiones 11 contenidos	8 lecciones 20 sesiones 12 contenidos	3 lecciones 11 sesiones 9 contenidos

SEGUNDO GRADO.

DISTRIBUCIÓN DE LECCIONES, SESIONES Y CONTENIDOS POR UNIDADES

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3
"Así sentimos, nos movemos y orientamos"	"Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas"	"Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo"
8 lecciones 18 sesiones 12 contenidos	6 lecciones 15 sesiones 7 contenidos	3 lecciones 8 sesiones 5 contenidos

TERCER GRADO.

DISTRIBUCIÓN DE LECCIONES, SESIONES Y CONTENIDOS POR UNIDADES

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3
"Así sentimos, nos movemos y orientamos"	"Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas"	"Nos comunicamos corporalmente y protegemos nuestro organismo"
8 lecciones 14 sesiones 11 contenidos	6 lecciones 13 sesiones 8 contenidos	3 lecciones 8 sesiones 5 contenidos

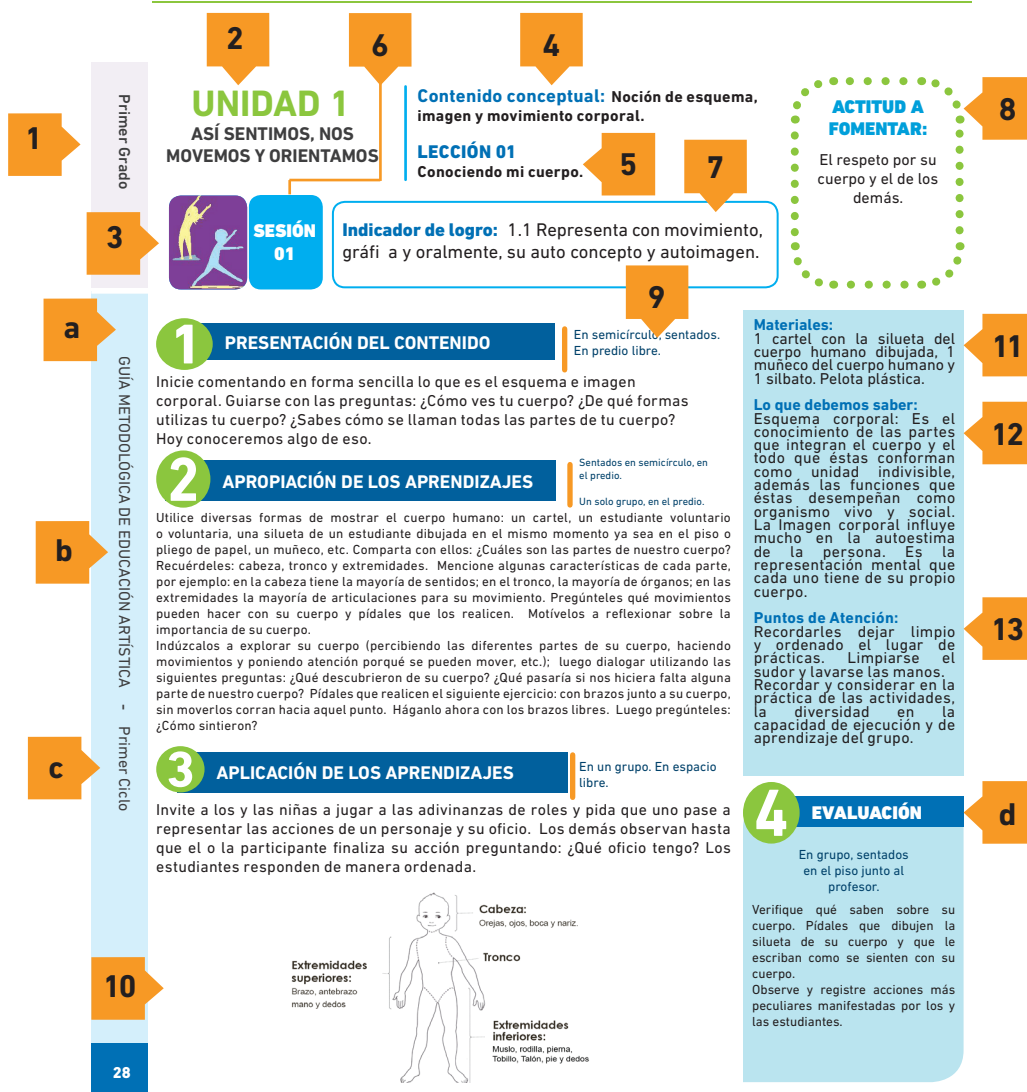
ESTRUCTURA DE CADA UNIDAD.

ESTRUCTURA DE CADA UNIDAD.

A. GENERALIDADES

Objetivo.
Relación y desarrollo.
Plan de enseñanza.
Puntos de lección.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES



Generalidades:

1. El grado: El grado al que pertenece el contenido.
2. Número de la Unidad y Nombre: Representa el número de la unidad y el nombre.
3. El icono de identificación: Cada una de las lecciones se identificará con el ícono según sea la rama artística a la que pertenece.
4. Contenido conceptual: Describe el nombre del contenido según el programa de estudio vigente en la asignatura de Educación Artística.
5. Lección: Describe el número de lección y el nombre sugerido para la clase.
6. Sesión: Se refiere al número de sesión.
7. El Indicador de Logro: Con referencia del Programa de Estudio.
8. Actitud a fomentar: Describe el contenido actitudinal que el docente debe fomentar en los y las estudiantes durante la lección y/o sesión.
9. Organización de los estudiantes: Describe una propuesta para organizar a los y las estudiantes para desarrollar el contenido de forma más lúdica y disfrutable.

10. Imagen de apoyo: Refuerza los pasos a desarrollar en la secuencia didáctica según sea requerido.
11. Materiales: Se describe los recursos a utilizar para desarrollar la lección y sesión.
12. Lo que debemos saber: Se describen los términos que fortalecen la explicación de la lección y sesión.
13. Puntos de atención: Se describen propuestas adicionales y alternativas para desarrollar la lección y/o sesión.

Secuencia didáctica:

- a. Presentación del contenido: Se describen las acciones para iniciar y presentar el contenido de forma dinámica y atractiva para los y las estudiantes.
- b. Apropriación de los aprendizajes: Se describe el desarrollo teórico de la temática a desarrollar, explicándose además la actividad a desarrollar paso a paso.
- c. Aplicación de los aprendizajes: Se invita a los estudiantes a poner en práctica los aprendizajes.
- d. Evaluación: Se describen aspectos a tomar en cuenta para evaluar los aprendizajes adquiridos.

V. ORIENTACIONES BÁSICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES.

1. Cuando se hacen ejercicios de desplazamiento en grupo, es necesario considerar que la distancia corresponda a la capacidad y a la edad de los y las estudiantes.
2. Cuando por alguna ocasión o necesidad didáctica, se organicen competencias entre equipos durante el desarrollo de las actividades físicas, es recomendable que los equipos tengan la misma capacidad física y evitar expresiones denigrantes u ofensivas.
3. Es importante que los y las estudiantes participen con ropa adecuada y cómoda. También evitar el uso de prendas con las que se pueden lastimar al momento de los ejercicios, tales como: relojes, anillos, pulseras, etc.
4. Si la o el docente no puede hacer una demostración, se recomienda auxiliarse de un o una estudiante, para que muestre el ejercicio o actividad a los demás.
5. Se recomienda al docente desarrollar las sesiones con ropa adecuada y cómoda, para hacer las demostraciones o participaciones junto con sus estudiantes. Así mismo, dar el ejemplo de la forma de vestir en las prácticas.
6. Prever las condiciones de los espacios físicos o las instalaciones donde se realizarán las prácticas. De tal manera, que no existan riesgos de accidentes o amenazas a la seguridad de los y las estudiantes.
7. Antes de iniciar las actividades de afianzamiento, debe realizarse el acondicionamiento previo del organismo: estiramiento muscular, movilidad de articulaciones e incremento de las pulsaciones, de manera preponderantemente lúdica.
8. Es importante saber que una sesión en la presente guía metodológica, no es la planificación de una hora clase; es el desarrollo de un indicador de logro, ejecutado a través actividades didácticas bajo la orientación de una secuencia didáctica establecida en cada una de las sesiones definidas. La secuencia didáctica considera 4 momentos: 1) presentación del contenido, que consiste en informar a los y las estudiantes cual es el tema de la sesión y conocer sus pre saberes sobre él; 2) apropiación de los aprendizajes, en este apartado se adquiere el conocimiento, habilidades y destrezas necesarias para adquirir capacidades y competencias, a través de actividades concretas y particularmente definidas, según lo establece el indicador de logro; 3) aplicación de los aprendizajes, acá se ejecutan actividades físicas en las que los estudiantes demuestran el nivel de dominio de la capacidad o habilidad establecida en el indicador de logro; finalmente, 4) las sugerencias de evaluación, en donde se sugiere la identificación de actitudes, aptitudes, habilidades y destrezas que se van adquiriendo durante el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes, así como sus necesidades de refuerzo.
9. Preparar con anticipación, el material didáctico que se va a utilizar en la sesión.
10. Se recomienda utilizar material didáctico sencillo, incluso elaborado con materiales reutilizables. En este nivel no se requiere precisamente material deportivo, sino material didáctico para la Educación Física.
11. En la presente Guía, algunas sesiones sugieren el uso de conos plásticos, pelotas de futbol # 4, pelotas de baloncesto # 5. Sin embargo, este material no es básico para el desarrollo de las sesiones. En cada centro escolar se pueden crear recursos didácticos de acuerdo a la creatividad y disponibilidad del entorno.

12. Se recomienda a los y las docentes, crear las condiciones para un ambiente de armonía y respeto, para que los y las estudiantes participen con imaginación y esfuerzo en las actividades físicas de las sesiones.

13. Esta Guía propone actividades lúdicas. Sin embargo, el o la docente pueden crear más de ellas y ampliar las oportunidades a los y las estudiantes para su formación en los diversos contenidos del Programa de Estudio de Educación Física.

14. Las sesiones de esta Guía proponen actividades físicas, que pueden ser dosificadas por él o la docente y desarrollarlas en una, dos y hasta tres horas clase; de acuerdo a las necesidades e intereses de los y las estudiantes.

15. En cada Unidad se han dejado algunas horas clase libres para repetir, ampliar o aplicar nuevas actividades físicas diseñadas por él o la docente de acuerdo a las necesidades identificadas.

La Educación Física como una asignatura que integra el currículo del nivel de Educación Básica, posibilita encontrar otros escenarios de aprendizaje de los y las estudiantes. La diversidad de actividades que se pueden programar, brinda la oportunidad de provocar mayor atención e interés, por lo que facilita la integralidad con las otras asignaturas del currículo de Educación Básica. Esto requiere mayor integración del equipo de docentes de las diferentes especialidades.

VI. RELACIÓN DE CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA CON OTRAS DISCIPLINAS.

La Educación Física como una asignatura que integra el currículo del nivel de Educación Básica, posibilita encontrar otros escenarios de aprendizaje de los y las estudiantes. La diversidad de actividades que se pueden programar, brinda la oportunidad de provocar mayor atención e interés, por lo que facilita la integralidad con las otras asignaturas del currículo de Educación Básica. Esto requiere mayor integración del equipo de docentes de las diferentes especialidades.

Es importante el fortalecimiento de las habilidades del lenguaje lúdico, la creatividad y la expresión artística; como medio para relacionar y propiciar el aprendizaje de los diferentes contenidos de las asignaturas de grado.

En Lenguaje, a través de la utilización de sonidos, gestos y expresión oral y corporal, es la principal manera de relacionarse y de comunicación que realiza el ser humano. La Educación Física retoma las formas diversas que posee el cuerpo para expresar sus ideas, sentimientos y valores y mejorar su manera de comunicarse, por lo que se integra con facilidad con la asignatura de Lenguaje.

En las Matemáticas se propician condiciones complejas y completas, debido a las diferentes propuestas que se ofrecen dentro de las actividades lúdicas y deportivas. Algo simple y sencillo, es el conteo de las pulsaciones del corazón. La relación entre ambas asignaturas es mayor, puesto que la Educación Física aborda las áreas de habilidades perceptivo-motrices, en donde se fortalece al niño y a la niña para el desarrollo de conceptos espacio-temporales, estructuración espacial, lateralidad, equilibrio, etc. que son elementales en el área de las matemáticas también.

En la asignatura de Ciencia Salud y Medio Ambiente, el cuidado del cuerpo y su salud es una de las relaciones complementarias que hay con la Educación Física. Ya que ambas (aunque en diferente nivel y forma de abordaje), buscan el conocimiento del cuerpo, las capacidades de éste en la vida diaria, las formas de mantenerlo saludable, etc. Así mismo, alcanza relevancia el conocimiento del medio ambiente para meditar sobre los contextos adecuados para la convivencia con él y con sus congéneres.

En Estudios Sociales, se propicia el conocimiento de nuestra identidad cultural, por lo que la relación con la Educación Física, es estrecha. Debido a que en ésta última, se fortalece el ritmo, el equilibrio, la coordinación de movimientos, la lateralidad, la conceptualización de la capacidad de espacio-temporal y otras habilidades físicas que son básicas para las expresiones corporales que se requieren para desempeñarse en el arte, la convivencia social, la promoción del patrimonio cultural (danza, pintura, intercambios deportivos, identificación ciudadana, etc.).

Con la Educación Artística. Son casi inseparables las diferentes áreas de la Educación Física que contribuyen a que la persona alcance dominio en las diversas áreas de la Educación Artística. Porque el arte se demuestra y se vive con habilidades, destrezas y potencialidades físicas e intelectuales; situación que la Educación Física fortalece ampliamente.

Por lo tanto, es importante que la Educación Física tenga un papel preponderante en la Educación Básica. Ya que aporta las habilidades, destrezas y condiciones necesarias para que los y las estudiantes se conviertan en personas con pensamiento crítico en la percepción de su entorno por medio de la apreciación, la observación, la sensibilidad. Pues de esta forma, se contribuye a la capacidad de dominio personal y social de la población estudiantil.

VII. 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 les debe llevar a los y las estudiantes para conocer los avances en sus aprendizajes y progresos en su desarrollo psicológico, social, motriz y cultural. Por tal razón, en este proceso debe evaluarse tanto la capacidad física que los niños y las niñas van desarrollando, como también 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 a éstos, se recomienda definir criterios que servirán para reconocer los avances de los y las estudiantes en las prácticas y aprendizajes de los contenidos tratados 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 debe tenerse en cuenta, las orientaciones de evaluación del Programa de Estudio.

VIII. ENFOQUE DE LA ASIGNATURA

Tal como lo cita el programa de estudio de Educación Física, el enfoque retomado en esta Guía Metodológica es Motriz de Integración Dinámica. Dado que integra bloques de contenidos de tres tendencias reconocidas a nivel internacional: la Tendencia Psicopedagógica, la Tendencia Biológica y la Tendencia Crítico-reproductiva. En el desarrollo de la Guía, se hace énfasis en la atención preponderantemente lúdica y de cooperación, puesto que es la manera como todo ser humano en ayuda mutua y divertida, tiene mejores oportunidades de aprender y con mayor efectividad. Así mismo, los niños y las niñas tienen de manera natural esa inclinación de compartir, proponer y dar a conocer sus habilidades, destrezas, necesidades e intereses en coordinación con los demás para el desarrollo de sus acciones.

Esta Guía pretende orientar los contenidos no sólo para desarrollar hábitos, destrezas y habilidades motoras, sino también conocimientos y experiencias para enfrentar los retos que se presentan en la vida diaria. Con este enfoque y de forma lúdica, los niños y niñas irán adquiriendo los conocimientos de la Educación Física; no solo para recrearse sino para internalizar en ellos una forma permanente de cuidar su salud y reconocer procesos preventivos de salud corporal, mental y social.

IX. COMPETENCIAS A DESARROLLAR:

La asignatura de Educación Física 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 los riesgos de 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. COMUNICACIÓN CORPORAL.

Supone el conocimiento y la valoración del cuerpo y sus funciones desde una percepción global que integra lo físico, psicológico y social de la persona. Esta competencia moviliza las posibilidades expresivas del cuerpo por medio de los movimientos, gestos y otras posibilidades.

2. MOVIMIENTO Y SALUD.

Se enfatiza el desarrollo equilibrado, la atención de la base sensorial y perceptiva, así como los hábitos que promuevan la salud preventiva para la edificación de una motricidad consciente en los niños y niñas.

3. APTITUD FÍSICA Y DEPORTIVA.

Se manifiesta en el desarrollo de las propiedades y características anatómicas y fisiológicas innatas en cada individuo, de tal forma que se potencien para su desempeño óptimo en el contexto socio cultural. Así mismo, promociona el desarrollo de habilidades y destrezas técnicas, que facilitan la práctica de algunas modalidades deportivas, grupales e individuales.

X. Guía metodológica de educación física para primer grado.

PRESENTACIÓN.

La presente Guía Metodológica de Educación Física, es un esfuerzo por abordar las necesidades de atención en los aspectos psicomotor, biológico socio-afectivo de los niños y las niñas del primer grado de Educación Básica. El documento ha sido diseñado para ser aplicada por docentes que no tienen especialidad en la asignatura y se ofrecen estrategias metodológicas diversas para fortalecer las competencias de los docentes que tienen la especialidad.

La Guía está elaborada a partir de contenidos e indicadores de logro del Programa de Estudio de la asignatura; su estructura parte de un número de lecciones, cada una está integrada por un número de de sesiones, que a la vez tienen como base los indicadores de logro y sus correspondientes contenidos con similitud en sus temáticas.

Las sesiones diseñadas contienen actividades de aprendizaje que orientan al docente para atender de manera sistemática al estudiantado; por lo que en cada sesión se ha establecido una secuencia didáctica de cuatro momentos: la presentación del contenido, la apropiación de los aprendizajes, la aplicación de los aprendizajes y orientaciones para la evaluación formativa. Además, para facilitar el desarrollo de las sesiones se ofrecen puntos de atención y lo que debemos saber, elementos que brindan algunas orientaciones técnicas y conocimientos propios de la especialidad.

La propuesta se considera flexible, adecuada y pertinente, le brinda al docente ideas para atender a sus estudiantes y le permite crear nuevas actividades de aprendizaje que le faciliten ampliar las actividades didácticas y consecuentemente los aprendizajes.

Los contenidos se han organizado en tres unidades didácticas, tal y como se presentan en el programa de estudio, integrando y priorizando indicadores de logro, de tal manera que no se afecte la relación de alcance y secuencia en los aprendizajes de los educandos.

Se da a conocer las lecciones establecidas con su respectivo nombre y los contenidos involucrados en cada lección, con el fin de poder valorar el alcance que cada lección tiene en los procesos de aprendizaje en el estudiantado.

Para acompañar la práctica de actividades físicas de aprendizaje diseñadas en cada sesión, y con el objeto de facilitar aún más su aplicación, se propone el uso de recursos didácticos alternativos de fácil creación, elaborados con material reciclable de fácil adquisición en el ambiente de las diversas comunidades donde se encuentran los centros educativos; proponiendo con ello el involucramiento de las comunidades educativas en el aprovisionamiento de dichos recursos.

Finalmente, la presente guía tiene la intención de ofrecer sugerencias metodológicas para impartir la clase de educación física que contribuya a la formación integral del estudiantado.

PROGRAMACIÓN ANUAL

PRIMER GRADO.

EDUCACIÓN FÍSICA.

En esta programación anual, se presentan por cada Unidad la distribución de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales por cada lección organizada en la Guía Metodológica; a fin de que se identifique la intención de cada lección y el logro de aprendizaje en los y las estudiantes.

PRIMER TRIMESTRE. (Enero-abril)	UNIDAD 1	ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS.	LECCIONES (7) SESIONES (20)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: "Conociendo mi cuerpo".	<ul style="list-style-type: none"> - Noción de esquema, imagen corporal y movimiento corporal. - Participación de la vista, oído y tacto en la ejecución y orientación motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de su auto-concepto y autoimagen reflejada en sus movimientos, descripción oral y representación gráfica . - Movilidad funcional individual y global de cabeza, tronco y extremidades. - Seguimiento de las respuestas motoras a partir de estímulos visuales, auditivos y táctiles orientadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeto por su cuerpo y el de los demás. - Atención e interés por los estímulos que percibe por los sentidos.

<p>Lección 2: "La higiene y limpieza nos mantiene saludables".</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Efectos del sudor acumulado y la suciedad en la piel. - Efectos de la suciedad en los implementos que usamos y tocamos, sobre nuestro cuerpo. - Importancia de mantener limpio el lugar de las prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formas de eliminar la suciedad de la piel después de las prácticas físicas. - Efectos de la suciedad en los implementos que usamos y tocamos, sobre nuestro cuerpo. - Compartir y promover la práctica de medidas higiénicas para prevenir algunas enfermedades por la suciedad del lugar de las prácticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perseverar formas de eliminar la suciedad de la piel después de las prácticas físicas. - Habituarse al aseo corporal después de la práctica. - Evidenciar la aplicación de medidas higiénicas para prevenir algunas enfermedades por la suciedad del lugar de las prácticas.
<p>Lección 3: "Orientándonos mejor".</p>	<p>Noción y discriminación en referencia a sí mismo, de izquierda -derecha, arriba-abajo, adelante - atrás, sobre de, debajo de, en medio de, al lado de.</p>	<p>Desplazamientos y movimientos en referencia a sí mismo y a objetos del entorno con orientación de izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre, debajo de, en medio de, al lado de.</p>	<p>Atención y orden al seguir indicaciones con referencia a orientación espacial.</p>
<p>Lección 4: ¡Hagámonos equilibristas!</p>	<p>Noción de equilibrio y desequilibrio corporal.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equilibrio estático en diversas posiciones, sostenido con un pie. 2. Equilibrio al caminar sin observar el piso, con brazos cruzados, sobre una cuerda o línea. 	<p>Seguridad y confianza al realizar acciones que requieren equilibrio.</p>
<p>Lección 5: "Muevo mi cabeza, tronco y extremidades, y controlo mi cuerpo".</p>	<p>Noción de control de movimientos.</p>	<p>Impulsar el control motor con inhibición de movimientos de uno o más segmentos en una acción motora.</p>	<p>Esfuerzo y disposición a ejercitar las extremidades no diestras.</p>
<p>Lección 6: "Nos orientamos al movernos".</p>	<p>Noción de límites espaciales en el movimiento. Noción de desplazamiento en línea recta, línea curva, en zigzag.</p>	<p>Desplazamientos en línea recta, curvas, en zigzag, aplicando nociones de, hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, cerca de... y lejos de.</p>	<p>Respeto y comprensión por compañeros con desplazamiento lento o dificultades motoras.</p>
<p>Lección 7: ¡Qué fácil organizarnos en grupo!</p>	<p>Noción de formación grupal: parejas, tríos, filas, columnas y círculos.</p>	<p>Agrupamiento y formación en parejas, tríos, filas, columnas y círculos.</p>	<p>Interés y autonomía al agruparse y formarse en parejas, tríos, filas, columnas y círculos.</p>

SEGUNDO TRIMESTRE. (MAYO-AGOSTO)	UNIDAD 2	Nuestras habilidades físico- motoras y deportivas.	LECCIONES (8) SESIONES (20)
-------------------------------------	----------	---	-----------------------------

CONTENIDOS

GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: “La fuerza en la flexión- extensión en mi cuerpo”.	Noción de flexión-extensión del cuerpo.	Flexión y extensión de las extremidades y el tronco al reptar el cuerpo en superficie plana.	Disponibilidad para cooperar. Actitud positiva en su aseo personal.
	Noción de fuerza muscular.	Ejercitación de fuerza en las extremidades superiores e inferiores simultáneamente. (cuadrupedia).	Iniciativa para preservar condiciones de limpieza en el entorno. Protección de posibles daños al respetar su cuerpo.
	Noción de posición de cuadrupedia (postura con cuatro puntos de apoyo).	Ejercitación de fuerza del tronco y extremidades al respetar el cuerpo en su- perficie plana.	Realiza medidas de preven- ción de daños al cuerpo en superficies demasiado ásper- as y calientes.
	Noción de reptar o arrastrar el cuerpo en el piso.	Ejercitación de fuerza del tronco y extremidades al reptar el cuerpo en superficie plana.	Cuidado en el aseo del piso y el cuerpo al reptar su cuerpo.
Lección 2: ¡Que emoción al colgar el cuerpo!	Noción de colgar el cuerpo.	Suspensión y desplazamiento del cuerpo en barras, con cuerdas y con ayuda de un(a) compañero(a), utilizando solo los brazos.	Perseverancia al mantener tensos los músculos de los brazos por un lapso de tiempo.
Lección 3: “Con los músculos tensos y relajados”.	Noción de tensión-relajación muscular.	Ejercitación de tensión -relajación al sujetar, cargar, empujar y lanzar objetos livianos diversos.	Cooperación y solidaridad al compartir recursos de la clase.
Lección 4: “A esfuerzo físico, respiro bien”.	Noción de respiración.	Conciencia de la actividad respiratoria en el esfuerzo físico.	Perseverancia para realizar la respiración durante el esfuerzo físico

<p>Lección 5: Ubico correcto mi cuerpo al caminar y correr.</p>	<p>Descripción de la postura y movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar y correr.</p>	<p>Coordinación de movimientos de brazos y regulación de la postura del tronco y la cabeza al caminar y correr.</p>	<p>Postura adecuada del tronco, cabeza y extremidades superiores e inferiores al realizar movimientos de caminar y correr.</p>
<p>Lección 6: ¡Puedo moverme rápido y lento!</p>	<p>Noción de movimiento corporal rápido y lento. Noción de ritmo propio.</p>	<p>Saltos, carreras y otros movimientos con extremidades y todo el cuerpo con ritmo lento-rápido.</p>	<p>Respeto y comprensión del ritmo de ejecución de los demás.</p>
<p>Lección 7: Bonito golpear, cachar y rebotar pelotas.</p>	<p>Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.</p>	<p>Aplicación de golpes, recepciones y rebotes a situación de juego con pelotas, utilizando manos y pies.</p>	<p>Respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.</p>
			<p>Comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.</p>
<p>Lección 8: ¡A rodar las cosas redondas!</p>	<p>Noción de rodar (Aros, pelotas, ruedas y otros objetos redondos).</p>	<p>Manipulación de aros, pelotas y cuerdas en situación de juego.</p>	<p>Respeto y fomenta la participación ordenada en las actividades.</p>

TERCER TRIMESTRE (SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE)	UNIDAD 3	NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO.	LECCIONES (3) SESIONES (11)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: “Me comunico con mi cuerpo”.	Noción de comunicación corporal.	Comunicación con gestos y movimientos con los demás.	Respeto la expresión y el cuerpo de los demás
	Noción de gesto.	Representación de animales y elementos naturales del entorno con movimientos, gestos y sonidos.	Espontaneidad y disfrute al representar y expresarse con su cuerpo.
	Utilización del gesto y los movimientos en la conversación y cotidianidad.	Expresión de llanto, tristeza, alegría e ira en las relaciones cotidianas.	Respeto y empatía con los demás ante el esfuerzo que hacen al representar emociones con gestos y movimientos.
	Significado de algunas expresiones gestuales comunes.	Reconocimiento de movimientos y expresiones gestuales utilizadas en las relaciones cotidianas.	Respeto y empatía con los demás ante el esfuerzo que hacen al representar emociones con gestos y movimientos.
Lección 2: “¡A jugar legal!”.	Noción de normas en el juego.	Creación, aceptación y práctica de normas de juego.	Disposición para autorregular conductas normadas en el juego.
Lección 3: “Con buena postura soy sano”	Noción de postura corporal global saludable.	Comparación entre posturas corporales globales saludables e insalubres.	Persistencia en mantener posturas globales saludables.
	Aspectos globales que orientan la postura de pie saludable.	Adopción y descripción de posturas de pie saludables.	Persistencia en mantener posturas saludables en posición de pie.
	Aspectos globales que orientan la postura sentado saludable.	Adopción y descripción global de la postura al sentarse.	Persistencia en mantener posturas saludables en posición sentado.

	Aspectos globales que orientan la postura al levantar o empujar objetos desde el piso.	Adopción de la postura adecuada al levantar o empujar objetos del piso.	Persistencia para adoptar la postura saludable al levantar objetos pesados del piso.
--	--	---	--

PRIMER GRADO

UNIDAD 01

**“ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS
Y ORIENTAMOS”.**

PRIMER TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Aplicar habilidades perceptivo-motoras en acciones dirigidas, a fin de tener conciencia del cuerpo y sus movimientos; tomando en cuenta hábitos higiénicos para conservar su salud y desenvolverse eficientemente en su entorno”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del primer grado con los de segundo grado que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de primer grado que se perfilan hacia el segundo grado.

PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO
1. Noción de esquema, imagen y movimiento corporal.	1. Relación entre imagen y estructura exterior del cuerpo con la aptitud física. 2. Definición de movimiento a partir de la estructura corporal.
2. Participación de la vista, oído y tacto en la ejecución y orientación motriz. 3. Efectos del sudor acumulado y la suciedad en la piel.	3. Proceso de la respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, oído y tacto. 4. Signos, síntomas y efectos del sudor acumulado por mucho tiempo en la piel (mal olor, pie de atleta y picazón de la ingle).
4. Efectos de la suciedad en los implementos que usamos y tocamos.	5. Características de las axilas, ingle o encajes y zonas de los pies que facilitan el desarrollo de hongos, mal olor y pie de atleta.
5. Importancia de mantener limpio el lugar de las prácticas.	6. Riesgos de adquirir enfermedades gastrointestinales en las prácticas físicas.
6. Noción y discriminación en referencia a sí mismo, de izquierda a derecha, arriba, abajo, adelante, atrás, sobre, debajo de, en medio de, al lado de.	7. Descripción de la ubicación y la trayectoria de movimientos, considerando puntos de referencia del entorno.
7. Noción de equilibrio y desequilibrio corporal.	8. Características básicas de equilibrio estático y equilibrio dinámico. 9. Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas.

8. Noción de inhibición de movimientos.	10. Noción de independencia motriz de un segmento corporal respecto a su par (brazo izquierdo del brazo derecho, pierna izquierda de la derecha, entre otros).
9. Noción de límites espaciales en el movimiento. 10. Noción de desplazamiento en línea recta, línea curva, en zigzag.	11. Formas de desplazamiento: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante y marchando hacia atrás y como caballito trotón.
11. Noción de formación grupal: parejas, tríos, filas, columnas y círculos.	12. Definición de ritmo propio y su relación con la conducta motora.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (20 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada Lección, los contenidos procedimentales de apoyo y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
LECCIÓN 1: "CONOCIENDO MI CUERPO"	3	Conciencia de su auto-concepto y autoimagen reflejada en sus movimientos, descripción oral y representación gráfica. Movilidad funcional individual y global de cabeza, tronco y extremidades. Seguimiento de las respuestas motoras a partir de estímulos visuales, auditivos y táctiles orientadores.
LECCIÓN 2: "LA HIGIENE Y LIMPIEZA NOS MANTIENE SALUDABLES."	1	Formas de eliminar la suciedad de la piel después de las prácticas físicas. Habituar el aseo corporal después de la práctica. Compartir y promover la práctica de medidas higiénicas para prevenir algunas enfermedades por la suciedad del lugar de las prácticas.
LECCIÓN 3: "ORIENTÁNDONOS MEJOR"	3	Desplazamientos y movimientos en referencia a sí mismo y a objetos del entorno con orientación de izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre, debajo de, en medio de, al lado de.
LECCIÓN 4: "¡HAGÁMONOS EQUILIBRISTAS!"	3	Equilibrio estático en diversas posiciones, sostenido con un pie. Equilibrio al caminar sin observar el piso, con brazos cruzados, sobre una cuerda o línea.

LECCIÓN 5: "MUEVO MI CABEZA, TRONCO Y EXTREMIDADES Y CONTROL MI CUERPO"	3	Impulsar el control motor con inhibición de movimientos de uno o más segmentos en una acción motora.
LECCIÓN 6: "NOS ORIENTAMOS AL MOVERNOS"	4	Desplazamientos en línea recta, curvas, en zigzag, aplicando nociones de hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, cerca de... y lejos de...
LECCIÓN 7: "¡QUÉ FÁCIL ORGANIZARNOS EN GRUPO!"	3	Agrupamiento y formación en parejas, tríos, fi as, columnas y círculos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Respeto por su cuerpo y el de los demás.
- Atención e interés por los estímulos que percibe por los sentidos.
- Perseverar formas de eliminar la suciedad de la piel después de las prácticas físicas.
- Habituarse al aseo corporal después de la práctica.
- Evidencia la aplicación de medidas higiénicas para prevenir algunas enfermedades por la suciedad del lugar de las prácticas.
- Atención y orden al seguir indicaciones con referencia a orientación espacial.
- Seguridad y confianza al realizar acciones que requieren equilibrio.
- Esfuerzo y disposición a ejercitar las extremidades no diestras.
- Respeto y comprensión por compañeros con desplazamiento lento o dificultades motoras.
- Interés y autonomía al agruparse y formarse en parejas, tríos, fi as, columnas y círculos.

4. PUNTOS DE LA LECCIÓN

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1 “CONOCIENDO MI CUERPO”

Es importante que los niños y las niñas conozcan las partes de su cuerpo con las cualidades de cada una de ellas; así mismo, que le den el valor que merece su cuerpo, sus reacciones oportunas y efectivas a estímulos externos percibidos.

LECCIÓN No. 2. “LA HIGIENE Y LIMPIEZA NOS MANTIENE SALUDABLES”

Las niñas y los niños deben concientizarse de la limpieza que debe darle a su cuerpo después de prácticas físicas y el beneficio que esto provee a la protección de su salud. Además, las medidas de aseo y seguridad en los espacios donde realizará las prácticas de Educación Física.

LECCIÓN No. 3 “ORIENTÁNDONOS MEJOR”

Esta lección tiene gran importancia para la formación de los y las estudiantes, ya que se practican los procesos de orientación espacial, lateralidad y ubicación de su cuerpo en relación a si mismo. Esta habilidad contribuye a que los niños y las niñas aprendan con mayor facilidad la lectura y escritura.

LECCIÓN No. 4 “¡HAGÁMONOS EQUILIBRISTAS!”

El dominio del equilibrio es elemental en todas las actividades diarias del ser humano. En esta lección se practica con los niños y las niñas diversas dinámicas para fortalecerles su equilibrio, así como que logren el aprendizaje de acciones para mejorarlo.

LECCIÓN No. 5 “MUEVO MI CABEZA, TRONCO Y EXTREMIDADES Y CONTROL MI CUERPO”

En esta lección se orienta a los y las estudiantes, para que logren realizar movimientos con una parte de su cuerpo y realicen simultáneamente otros movimientos diferentes con otra parte de su cuerpo. Capacidad que naturalmente la tiene el cuerpo humano, pero que requiere activación para mejorarla y ser más eficientes en la vida.

LECCIÓN No. 6 “ORIENTANDONOS AL MOVERNOS”

Similar a la lección No. 3. En esta Lección se practican actividades con los y las estudiantes para fortalecer los procesos de orientación espacial; es decir que las niñas y niños perciban la ubicación de su cuerpo en el espacio que ocupan y la relación de su cuerpo con otras personas y objetos.

LECCIÓN No. 7 “¡QUÉ FÁCIL ORGANIZARNOS EN GRUPO!”

En esta Lección se orienta al niño y la niña para que logre ubicarse ordenadamente en grupos y alcance el desplazamiento adecuado para organizarse en diversas formas de agrupamiento con fluidez, orden, disciplina y armonía en su grupo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de esquema, imagen y movimiento corporal.

LECCIÓN 01: Conociendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto por su cuerpo y el de los demás.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.1 Representa con movimiento, gráfico a y oralmente, su auto concepto y autoimagen.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo, sentados.
En predio libre.

Inicie comentando en forma sencilla lo que es el esquema e imagen corporal. Guiarse con las preguntas: ¿Cómo ves tu cuerpo? ¿De qué formas utilizas tu cuerpo? ¿Sabes cómo se llaman todas las partes de tu cuerpo? Hoy conoceremos algo de eso.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Utilice diversas formas de mostrar

Sentados en semicírculo, en el predio.

Un solo grupo, en el predio.

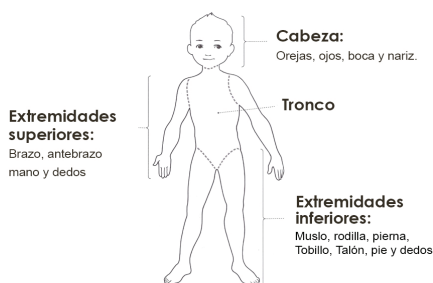
el cuerpo humano: un cartel, un estudiante voluntario o voluntaria, una silueta de un estudiante dibujada en el mismo momento ya sea en el piso o pliego de papel, un muñeco, etc. Comparta con ellos: ¿Cuáles son las partes de nuestro cuerpo? Recuérdeles: cabeza, tronco y extremidades. Mencione algunas características de cada parte, por ejemplo: en la cabeza tiene la mayoría de sentidos; en el tronco, la mayoría de órganos; en las extremidades la mayoría de articulaciones para su movimiento. Pregúnteles qué movimientos pueden hacer con su cuerpo y pídeles que los realicen. Motívelos a reflexionar sobre la importancia de su cuerpo. Indúzcalos a explorar su cuerpo (percibiendo las diferentes partes de su cuerpo, haciendo movimientos y poniendo atención porqué se pueden mover, etc.); luego dialogar utilizando las siguientes preguntas: ¿Qué descubrieron de su cuerpo? ¿Qué pasaría si nos hiciera falta alguna parte de nuestro cuerpo? Pídeles que realicen el siguiente ejercicio: con brazos junto a su cuerpo, sin moverlos corran hacia aquel punto. Háganlo ahora con los brazos libres. Luego pregúnteles: ¿Cómo sintieron?

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo. En espacio libre.

Motívelos para que comparen su cuerpo con algo que conocen y que comenten ¿por qué lo comparan? y que ejecuten algunos movimientos o expresiones de eso, con lo que se han comparado. Hoy levanten una pelota plástica a la altura de su pecho sin usar manos. ¿Es fácil? ¿Quiénes pudieron? (Esto se hace como una reflexión, para que consideren el valor de cada parte del cuerpo).



Materiales:

1 cartel con la silueta del cuerpo humano dibujada, 1 muñeco del cuerpo humano y 1 silbato. Pelota plástica.

Lo que debemos saber:

Esquema corporal: Es el conocimiento de las partes que integran el cuerpo y el todo que éstas conforman como unidad indivisible, además las funciones que éstas desempeñan como organismo vivo y social. La Imagen corporal influye mucho en la autoestima de la persona. Es la representación mental que cada uno tiene de su propio cuerpo.

Puntos de Atención:

Recordarles dejar limpio y ordenado el lugar de prácticas. Limpiarse el sudor y lavarse las manos.

Recordar y considerar en la práctica de las actividades, la diversidad en la capacidad de ejecución y de aprendizaje del grupo.

4

EVALUACIÓN

En grupo, sentados en el piso junto al profesor.

Verifique qué saben sobre su cuerpo. Pídeles que dibujen la silueta de su cuerpo y que le escriban como se sienten con su cuerpo.

Observe y registre acciones más peculiares manifestadas por los y las estudiantes.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Participación de la vista, oído y tacto en la ejecución y orientación motriz.

LECCIÓN 01: Conociendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención y el interés por los estímulos que percibe por los sentidos.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.3 Nombra con seguridad el sentido que más utilizó para obtener la información que le provocó la respuesta motora.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el predio de práctica física.

Inicie la sesión recordando que todos tenemos sentidos y su utilidad. Intente provocarles una respuesta a algún estímulo que les aplique, ya sea auditivo, visual o táctil. ¿Por qué creen que son importantes nuestros sentidos para movernos? Escuche sus respuestas. Coménteles que estas situaciones nos ayudan a ser más dinámicos en la vida.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En el predio de práctica.
Todo el grupo, en el predio libre.

Como inicio desarrolle una actividad lúdica o juego, en la que los niños y niñas realicen movimientos de manos y pies, flexión y extensión de extremidades inferiores, superiores, tronco y cuello. Trotes, carreras y saltos.

Solicíteles que corran despacio, moviéndose libres por todo el espacio de práctica. Realice una dinámica en la que utilicen el sentido de la vista, estimulándoles para que reaccionen con una respuesta motora. Por ejemplo: ellos corriendo libremente en el espacio de prácticas, como que fueran vehículos en las calles. Si les muestra una tarjeta roja, se detienen, si les muestra tarjeta verde continúan corriendo; si les muestra tarjeta amarilla, corren muy, muy despacio. En esta actividad puede combinar estímulos auditivos (con silbato, panderetas, palmadas, u otro material.) y táctiles (toques). Por ejemplo dar un silbatazo y todos se sientan, otro silbatazo todos se paran y siguen corriendo.

Variante: puede tocar a un o una estudiante (conductor) y éste debe detenerse para mostrar su "tarjeta" de circulación. Se sugiere también aplicar el juego: "come cocos". Búsquelo en Anexo Juegos de Animación.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Distribuidos en dos grupos. En predio libre.

Practique con los y las estudiantes actividades lúdicas en las que apliquen reacción efectiva y segura a estímulos visuales, auditivos o táctiles. Practique el juego "LOS PAÑUELOS DE COLORES" (verlo en archivo de soporte).



Materiales:

3 tarjetas de cartón, cartulina, plástico firme, etc. de 3" x 3" aproximadamente: una de cada color (verde, roja y amarilla), una banderola o un trozo de tela y 1 silbato.

Lo que debemos saber:

La información en Educación Física se transmite a través de tres canales de comunicación: el visual, el auditivo y el táctil. Por eso es importante estimularles sus sentidos constantemente. La respuesta motora es la acción motriz que muestra el niño y la niña después de recibir un estímulo auditivo, visual o táctil.

Puntos de atención:

Esté pendiente de la participación de aquellos que tienen menor capacidad física, por la diversidad de condición física entre los y las estudiantes.

Vinculaciones con otras asignaturas: 1) Ciencia, salud y Medio Ambiente: Partes externas del cuerpo, Unidad uno. 2) Lenguaje: El nombre propio y dirección del domicilio. Unidad Uno. 3) Estudios Sociales: Señales de tránsito. El semáforo, Unidad dos.

4 EVALUACIÓN

En grupo e individual. En el lugar de prácticas físicas.

Pídales que corran de un extremo al otro extremo del espacio de práctica y regresen cuando les muestre una banderola, cuando les dé un pitazo y cuando toque a un o una compañera. También puede preguntarles ¿Cuáles partes del cuerpo se han utilizado, cabeza, tronco, extremidades? Y registre resultados en su anecdotario y ponga atención a los y niños las niñas que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Participación de la vista, oído y tacto en la ejecución y orientación motriz.

LECCIÓN 01: Conociendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención y el interés por los estímulos que percibe por los sentidos.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.4. Ejecuta la respuesta motora apropiada en correspondencia al estímulo orientador, la situación o necesidad planteada.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo. En predio libre.

Coménteles que el saber diferenciar o distinguir los estímulos que percibimos en el medio ambiente, es importante porque nos permiten orientarnos y saber cómo vamos a responder en las situaciones que se viven en la vida cotidiana. Por ejemplo en las situaciones de peligro (dar ejemplos).

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo, en el predio libre

Individualmente y en parejas. En espacio de prácticas.

Utilice una actividad lúdica o un juego en donde los niños y niñas flexionen y extiendan las extremidades superiores e inferiores, tronco y cuello; realicen saltitos, trote y carreras. También mover muñecas y tobillos.

Invítelos a ejecutar actividades en las que se realicen estímulos visuales, auditivos y táctiles. Trate de hacerlos de manera sorpresiva para fortalecerles su respuesta motora. Una de ellas puede ser:

Informe a los y las estudiantes que caminarán libres por el espacio de prácticas y luego al oír un pitazo, caminarán más rápido; al oír dos pitazos trotarán despacio; al oír tres pitazos, se reunirán frente a Ud. Utilice también esta otra dinámica aplicando el estímulo visual: lance una pelota que con facilidad rebote (de baloncesto, fútbol o ahulada) hacia arriba y por cada rebote que ésta de, los y las estudiantes deben saltar al mismo tiempo de la pelota.

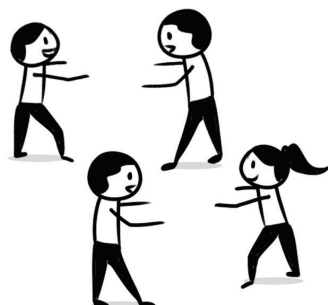
Colóquese en un extremo del predio, en el otro extremo un niño de espaldas a ud y el otro de su pareja viéndolo a Ud. Con la mano o algún objeto hágale señal para que el niño que lo ve toque a su compañero que está de espaldas para que corra rápido al extremo donde está Ud. ¿Quién es más rápido?

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En el espacio de práctica.

Fortalezca la capacidad de reacción a los estímulos sensitivos. Realice juegos en los que tengan esa oportunidad de aplicar lo aprendido en esta sesión. Se le sugiere el Juego: "Te toco, te sigo" (verlo en archivo de soporte).



Materiales:

1 silbato, 3 conos o platos señaladores, 2 lazos. 1 banderola.

Lo que debemos saber:

Proceso del estímulo-respuesta motora: Acto reflejo. Son respuestas rápidas y automáticas que no implican un control. El receptor sensitivo manda información a la médula y ésta envía impulsos nerviosos a los correspondientes músculos para la respuesta motora.

Puntos de atención:

Para el juego organizar parejas de niños de forma equitativa en relación a sus capacidades físicas.

Para la próxima clase, cada estudiante debe traer una toallita para limpiarse el sudor y dos bolsitas plásticas para protegerse las manos. Puede hacer vinculación con dos contenidos de Ciencia, salud y Medio Ambiente, Unidad uno: 1) Funciones de las partes externas del cuerpo humano y otros seres vivos. 2). Semejanzas y diferencias del cuerpo de la niña y el niño.

4

EVALUACIÓN

Observe la respuesta de los y las estudiantes a los estímulos que reciben, pues de acuerdo al indicador de logro deben ejecutar una respuesta motora apropiada al estímulo recibido. Se sugiere utilizar anecdotario para registrar resultados.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Efectos del sudor acumulado y la suciedad en la piel.

LECCIÓN 02: La higiene y limpieza nos mantiene saludables.

ACTITUD A FOMENTAR:

Las Formas de eliminar la suciedad de la piel después de las prácticas físicas.

El hábito al aseo corporal después de la práctica.

Las medidas higiénicas para prevenir algunas enfermedades por la suciedad del lugar de las prácticas.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.8 Manifiesta iniciativa para ejecutar acciones de aseo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Semicírculo en el predio de práctica.

Inicie la sesión preguntándoles: ¿Sabían qué es sudar? ¿Por dónde nos sale el sudor en la piel? ¿Es bueno sudar? ¿Sabían por qué? Hoy vamos a aprender por qué sudamos y si es bueno sudar. De eso trataremos en esta sesión.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por el predio de prácticas físicas con el grupo.

Todos en grupo en el espacio de prácticas Físicas

Todos en grupo en el espacio de prácticas

Explíqueles y amplíeles lo siguiente: 1. ¿Qué efecto causa en el cuerpo el sudor acumulado en la piel? 2. ¿Cómo afecta la manipulación de materiales sucios utilizados en la clase de educación física? 3. ¿Por qué asear el espacio donde se realizan las prácticas físicas?

Haga un recorrido con los y las estudiantes por el espacio de las prácticas e identifiquen amenazas a la higiene y aseo personal, converse con ellos cómo tratarlas. Utilice una bolsa para basura y recojan lo que afecte y promueva algunas medidas de protección a los y las estudiantes. Utilizar bolsitas plásticas como guantes.

Para la actividad siguiente, utilice una actividad lúdica en la que salten, caminen, corran, flexionen y extiendan extremidades, tronco y cuello. Giren brazos adelante y atrás. Esmerarse en el calentamiento de todas las articulaciones.

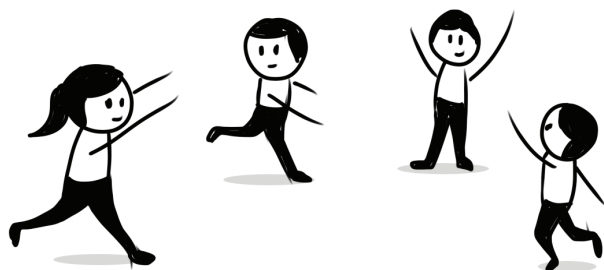
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En el espacio para la práctica física.

Ejecute un Juego o actividad para estimular la sudoración en los y las estudiantes y hacer reflexión sobre sus efectos. Se le sugiere el juego "LADRÓN LIBRADO EN PAREJA" (Verlo en archivo de soporte).

Indúzcalos a que tengan interés por mantener aseado su cuerpo y el lugar donde practican. Motíveles para que propongan acciones a realizar en el futuro para protegerse del sudor y mantener aseado el lugar de sus prácticas.



Materiales:

1 toallita por cada estudiante (llevada por ellos) y 1 par de bolsitas plásticas para cada niño y niña.

Lo que debemos saber:

Sudar es algo muy natural, diseñado para ayudar al cuerpo para mantener la temperatura adecuada. Sin embargo, si no se asea el cuerpo del sudor, produce mal olor y picazón, especialmente en algunas zonas del cuerpo: axilas, genitales, cuello, pies y otras.

Puntos de atención:

Estar pendiente de que los y las estudiantes lleven su toallita u otro recurso similar. Incentivarles a mantener las medidas de aseo personal después de las prácticas físicas y estar pendientes de las condiciones higiénicas del lugar de las prácticas.

4

EVALUACIÓN

En grupo, en el espacio libre.

Dirija a los y las estudiantes las siguientes preguntas: ¿Qué beneficios tienes si te aseas después de las actividades? ¿Cómo ayuda a tu salud el mantener limpio el lugar donde jugamos? Registre resultados en una lista de cotejo y verifique necesidades de refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción y discriminación en referencia a sí mismo, de izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante -atrás, sobre, debajo de, en medio de, al lado de.

LECCIÓN 03: Orientándonos mejor.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención y orden al seguir indicaciones.

El dominio de la orientación espacial correspondiente a sus pertenencias y a su cuerpo



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.10. Ejecuta movimientos y desplazamientos precisos siguiendo indicaciones de orientación espacial y la ubicación de los objetos del entorno como referencia.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo, en el lugar de la práctica física.

Inicie la sesión preguntándoles: ¿Dónde está ubicado Ud. en este momento? ¿Dónde estamos ubicados todos? Pregunte a algunos: ¿Quién está a su derecha... a su izquierda, etc. Coménteles que es muy importante saberse orientar. Invítelos a practicar la orientación espacial. Enfáticeles la importancia de saber ubicarse en el espacio.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos en grupo en el espacio de la práctica física.

En un solo grupo, caminando en el espacio de prácticas.

Dos grupos en filas de frente. En el espacio de prácticas físicas.

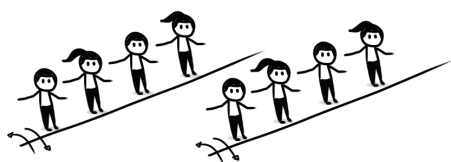
Para iniciar la sesión ejecute con ellos actividades lúdicas o juegos ejercitando las diferentes partes del cuerpo. Enfátice en las articulaciones, flexiones de extremidades, tronco, cuello. Que se muevan de un lugar a otro, caminando, saltando y corriendo. Simule un paseo y encabece el grupo, cuénteles y vivencien una historieta muy amena y dinámica creada por Ud. En la que se utilicen los conceptos: izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre, bajo de, en medio de, al lado de. Concentre la atención de ellos, para que cada vez que diga un concepto, ellos hagan la actividad relacionada con aquel. Vea un ejemplo de la historieta en archivo de soporte.

Organícelos en dos filas de frente, con distancia de dos metros entre ellas, coloque dos lazos en el piso, uno al frente de cada fila como señal. Oriéntelos para que salten sobre el lazo, con las consignas: Adelante, atrás; brazos arriba-brazos abajo (deben hacerlo en el mismo lugar sin saltar). Para hacerlo ameno, puede repetirles una consigna después de haberlos condicionado con un par de consignas: Ejemplo: adelante, atrás, adelante, atrás...atrás, atrás. Luego colóquelos en columnas junto al lazo y que salten con las consignas: izquierda, derecha, arriba, abajo, etc.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Cuatro grupos en columnas. En el espacio libre.

Aplique una actividad o juego en donde se pueda observar la utilización correcta de los conceptos: arriba, sobre, debajo de, en medio de, adelante, atrás. Aplique el juego: "PELOTA POR EL TÚNEL". (En Archivo Soporte.) Cuando explique el juego, enfáticeles los diferentes conceptos que se utilizaran.



Materiales:

Pelotas de plástico o similares.
Dos lazos. Un silbato.

Lo que debemos saber:

Orientación espacial: Es una habilidad básica dentro del desarrollo de aprendizaje de los niños y niñas. Depende de la lateralización y el desarrollo motor. Juega un rol fundamental en la adquisición de la escritura y lectura.

Puntos de atención:

Crear una historieta amena, alegre, que induzca a los y las estudiantes a participar con mucha motivación; haciendo todas las actividades que el docente menciona.

Con esta sesión puede vincular el contenido La historieta, Unidad cuatro, Lenguaje. También Contenido: Ubicación espacial, Unidad Uno, Matemática.

4 EVALUACIÓN

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Verifique el dominio que tienen de su orientación espacial (Arriba, adelante, en medio de, hacia atrás, etc.), en relación a algún objeto. Pregúnteles: En qué posición esta Ud. de...? ¿Qué tiene a la derecha? ...a la izquierda? ...arriba? Atrás? ¿Adelante...? O, en qué posición esta tal cosa, en relación a... Luego registre resultados de aprendizaje en anecdotario o lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción y discriminación en referencia así mismo, de izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre de, debajo de, en medio de, al lado de.

LECCIÓN 03: Orientándonos mejor

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención y orden al seguir indicaciones

El dominio de la orientación espacial correspondiente a sus pertenencias y a su cuerpo.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.10. Ejecuta movimientos y desplazamientos precisos siguiendo indicaciones de orientación espacial y la ubicación de los objetos del entorno como referencia.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo, frente al docente.

Invítelos a pensar donde guardan sus cosas. Pregúnteles ¿Dónde guardas tus útiles escolares? Pídales a dos o tres estudiantes que participen a fin de detectar el dominio de orientación espacial.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el predio de prácticas físicas.

En grupos de cinco, en el predio de prácticas físicas.

Inicie la sesión utilizando un juego o actividad lúdica en la que se ejerciten las articulaciones, se flexionen y extiendan extremidades, el tronco y el cuello; movimientos de la cabeza. Donde se hagan saltos, trotes y carreras.

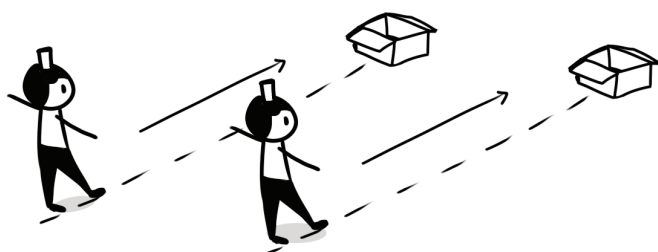
Oriente a cada grupo, por turno, tomados de la mano sin soltarse, para que pasen sobre la mesa, debajo de la cuerda (colocarla a unos 50 cms de altura), en medio de los conos y al lado de los aros. Colocar los materiales a 3 mts de distancia aproximadamente. Pueden usarse otros elementos que estén disponibles en el lugar. Recomiéndeles que deben cooperar para tener buenos resultados. Establecerles un tiempo total para el grupo, y que sumados los tiempos que hagan cada uno de los equipo sea igual al establecido. Cada equipo deberá esmerarse en hacerlo en el menor tiempo posible, sin descuidar la ejecución correcta. Sin competir. Después podrá hacer una competencia pero orientando a los niños y niñas que lo más importante es aprender los conceptos de ubicación espacial.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Grupos de cinco jugadores. En el predio de prácticas.

Invítelos a practicar un juego que les permita la aplicación de los conceptos de ubicación estudiados en las actividades anteriores. Utilice el juego: RELEVOS LOCOS (Encuéntrelo en archivo de soporte).

Antes del juego explíqueles la forma cómo se deben colocar la lata cada vez. Tal como lo indica el juego.



Materiales:

1 mesita de pupitre, 1 cuerda, 2 conos señaladores, 2 aros hula, 1 lata vacía de refresco y 1 recipiente para cada grupo de jugadores.

Lo que debemos saber:

Los juegos de orientación espacial ayudan al desarrollo de las capacidades de orientación de los niños y niñas de manera dinámica y divertida. Mientras juegan, se desenvuelven en situaciones que precisan de su atención y percepción espacial.

Puntos de atención:

Colocar los materiales del recorrido, antes de iniciar la sesión. Promover el trabajo cooperativo entre los y las estudiantes.

Esta sesión puede vincularla con el contenido: Ubicación espacial, Unidad Uno, Matemática.

4 EVALUACIÓN

Sentados en círculo frente al docente.

Solicítele que expongan: ¿Cuáles son los conceptos espaciales que practicamos? ¿Por qué creen que es importante dominar estos conceptos? Obsérvelos cuando ejecutan las actividades en el transcurso de la sesión, a fin de saber si hacen los movimientos precisos según las indicaciones de orientación espacial dadas. Al inicio de la sesión comuníqueles que se les estará observando su forma de practicar. Registre los resultados en una lista de cotejo, con criterios con base al indicador de logro.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción y discriminación en referencia a sí mismo, de izquierda–derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre de, debajo de, en medio de, al lado de.

LECCIÓN 03: Orientándonos mejor

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención y orden al seguir indicaciones

El dominio de la orientación espacial correspondiente a sus pertenencias y a su cuerpo.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 1.10. Ejecuta movimientos y desplazamientos precisos siguiendo indicaciones de orientación espacial y la ubicación de los objetos del entorno como referencia.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Inicie pidiendo a dos o tres niños o niñas que digan donde está ubicada su casa, utilizando conceptos de orientación espacial. Luego utilice los conceptos que dijeron para enfatizar la importancia de saber utilizarlos para la vida.

En semicírculo parados en el espacio de prácticas físicas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Como actividad inicial, aplique alguna actividad lúdica o juego en el que los niños y niñas realicen movimientos de brazos arriba abajo, a los lados, círculos. Flexión- extensión de extremidades inferiores, saltos y trotes. Movimientos de manos y tobillos.

Invítelos a jugar con un globo en las manos, méncioneles que el globo se lo colocaran en su cuerpo de acuerdo al concepto que Ud. les indique, ejemplos: arriba de la cabeza, sobre la cabeza, debajo de brazo izquierdo, en medio de piernas, en medio de muslos, etc. Observe que todos los y las estudiantes ejecuten los movimientos siguiendo sus indicaciones. Méncioneles partes del cuerpo que desconocen su nombre, ej.: dedo meñique, muñeca, pómulo, cadera, glúteo, antebrazo, pierna, muslo, etc.

Combine estas actividades con desplazamiento. Ej.: Con el globo sobre la cabeza que corran hacia su izquierda, etc

De forma individual, en el predio de práctica.

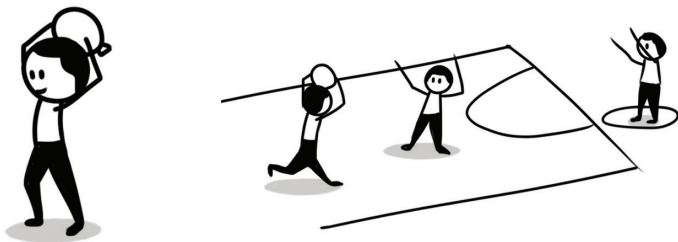
Individual en el predio de práctica.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Promueva la aplicación de los aprendizajes invitándoles a realizar el JUEGO: "PELOTA AL ESPACIO" (Verlo en archivo de soportes).

Sentados en semicírculo en predio libre.



Materiales:

Globos para cada estudiante, 1 pelota plástica o similar. 2 aros hula.

Lo que debemos saber:

La orientación espacial es una habilidad muy útil para moverse y situarse dentro del espacio. Además es necesaria para actividades comunes como escribir recto, leer, diferenciar entre derecha e izquierda y situar los objetos y orientar los movimientos en el espacio que rodea.

Puntos de atención:

Dar orientaciones sencillas, amplias y factibles de realizar en el juego "Pelota al espacio". Si algunos estudiantes no logran dominar movimientos de los conceptos, establecer solamente uno o dos conceptos espaciales. **VINCULACIONES.** Contenido: Ubicación espacial, Unidad Uno, Matemática.

4

EVALUACIÓN

De acuerdo con el indicador de logro, se debe estar atento, observando al estudiante cuando realiza los movimientos según las indicaciones dadas y así registrar los resultados en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de equilibrio y desequilibrio corporal.

LECCIÓN 04: Hagámonos equilibristas.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad y confianza al realizar acciones que requieren equilibrio.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.11. Describe y ejemplifica posturas corporales en las que experimenta desequilibrio.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Individual, en predio libre.

Pregúnteles: ¿Sabén en qué consiste el equilibrio y desequilibrio? Ahora pónganse todos en un pie con los brazos cruzados. Luego con los brazos extendidos durante un minuto. Pida a dos o tres que digan cómo sintieron su equilibrio en ese minuto. Coménteles que practicarán el equilibrio en esta sesión.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual en el predio libre.

Para iniciar la sesión ejecuten las actividades lúdicas o juegos donde ejerciten las diferentes partes del cuerpo. Enfaticé en las articulaciones, flexiones de extremidades, tronco, cuello. Que se muevan de un lugar a otro, caminando, saltando y corriendo.

Individual en el predio libre.

Individual y en pareja, en el predio libre.

Coménteles que harán equilibrio estático y solicíteles pararse solo en su pie derecho, y en esa posición levantar hacia atrás el otro pie y luego hacia adelante, cruzar los brazos, levantar los brazos rectos hacia arriba, hacer medios giros con brazos extendidos a los lados.

Guíelos a las mismas actividades con pie izquierdo. Propóngales a crear otros movimientos.

Explíqueles que el equilibrio puede ser en dos puntos de apoyo (mano-pie, dos pies, dos manos, etc.); en tres puntos de apoyo (una mano-dos pies, un pie-dos manos); cuatro puntos de apoyo. Invítelos a practicar esas posturas. Para postura mano-mano que se agrupen por pareja y se apoyen.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Organizados en tres o más columnas
En el predio libre.

Explíqueles que el equilibrio también se utiliza en movimiento y que ejecutaran un juego en donde aplicaran el equilibrio en movimiento. Utilice el juego: "EQUILIBRISTAS" (ver archivo de deportes)

Materiales:

1 vaso plástico para cada estudiante. Podría utilizarse otro tipo de material que facilite su uso con los y las estudiantes, saquitos pequeños llenos con aserrín y 1 silbato.

Lo que debemos saber:

El equilibrio es algo muy básico que debe controlar la persona para realizar con éxito sus actividades físicas diarias.

Puntos de atención:

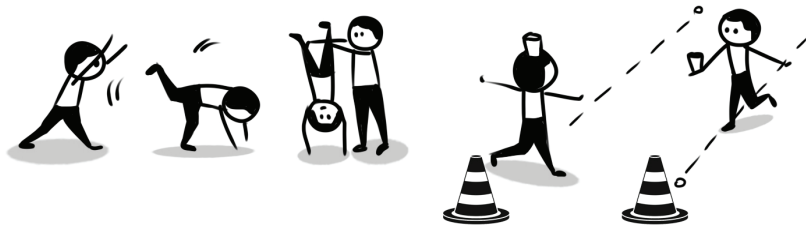
Puede comentárseles que el oído tiene una parte que controla el equilibrio de nuestro cuerpo.

VINCULACIONES. Contenido: Estímulos percibidos por los órganos de los sentidos, Unidad 2, Ciencia, Salud y Medio Ambiente.

4 EVALUACIÓN

En grupo, sentados frente a docente por el predio libre.

Indúzcales a reflexionar ¿Qué podemos entender ahora como equilibrio y desequilibrio? ¿Cuándo creen que se necesita el equilibrio? ¿Toda la vida o por momentos? Pregúnteles ¿En qué posturas de tu cuerpo sientes desequilibrio? Hagan una de ellas y descríbanla. Pueden responder en equipo. Registre los resultados en un anecdotario o lista de cotejo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de equilibrio y desequilibrio corporal.

LECCIÓN 04: Hagámonos equilibristas.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad y confianza al realizar acciones que requieren equilibrio.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.12. Mantiene posturas corporales estáticas que generan desequilibrio.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo, en el espacio de prácticas.

Inicie la sesión preguntándoles: ¿hacen equilibrio cuando están sentados? Y... ¿cuándo están parados? Y... ¿cuándo van corriendo? Coménteles que el cuerpo tiene equilibrio permanentemente en posición normal, pero cuando está en movimiento o disminuye las superficies de apoyo, hay desequilibrio.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de práctica física.

En varios grupos. En espacio de práctica físicas.

Iniciar la sesión ejecutando actividades lúdicas o juegos ejercitando las diferentes partes del cuerpo. Enfaticé en las articulaciones, flexiones de extremidades, tronco, cuello. Que se muevan de un lugar a otro, caminando, saltando y corriendo.

Organícelos en círculos, columnas o filas para que practiquen el equilibrio estático en dos puntos de apoyo, manteniendo posturas que generan desequilibrio. Pueden tomar diversas posturas tal como de pie, hincados, sentados, etc. pasándose algún material, ya sea pelota, pañoleta, una regla, etc.

Controle que los niños y niñas mantengan el equilibrio y que sus puntos de apoyo no los desplacen. Si no hay mucha exigencia, poner más distancia entre las y los niños.

Aplique también actividades en las que se utilicen tres puntos de apoyo (Una mano dos pies).

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Estudiantes en columnas, en el predio libre.

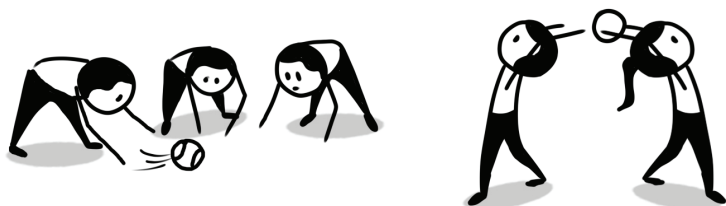
Motívelos a participar en el juego de aplicación: "HACIA ATRÁS CON EQUILIBRIO", para mantener posturas corporales estáticas que generan desequilibrio. Verlo en archivo de soporte.

4

EVALUACIÓN

En el transcurso de la clase observar la práctica de equilibrio en posturas estáticas que hacen los y las estudiantes y retomar aquellas que provocan más desequilibrio en ellos.

Registre en anecdotario los resultados en base a criterios establecidos por el indicador de logro.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de equilibrio y desequilibrio corporal.

LECCIÓN 04: Hagámonos equilibristas.

ACTITUD A FOMENTAR:

La seguridad y confianza al realizar acciones que requieren equilibrio.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 1.13. Camina con equilibrio sin observar el piso, con brazos cruzados, sobre una cuerda o línea en el piso.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Inicie la sesión preguntándoles ¿Para qué nos sirve en la vida el tener equilibrio? ¿Crees que el equilibrio te puede ayudar a protegerte de algún peligro? Escuchen unas tres respuestas y coménteles que el equilibrio es necesario para muchas situaciones en la vida. Ejemplifique.

En semicírculo frente al docente. En el predio libre.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Realice con ellos una actividad lúdica tratando de hacer movimientos con las extremidades superiores e inferiores (flexión-extensión), rotación suave con la cabeza, flexión-extensión de tronco. Trotecito suave y rotación de muñecas y tobillos.

Estudiantes en semicírculo, en el predio de prácticas físicas

En parejas, en el predio de prácticas

Estudiantes en grupo, en espacios libres de la escuela.

Motívelos a valorar individualmente su equilibrio, con una actividad lúdica en la que pulsen el equilibrio que poseen. Parados en un pie y luego en el otro, inclinando su cuerpo hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados. Y luego, tomados de las manos en un pie que intenten obligar al otro a que coloque el otro pie en el piso. Simule un recorrido por el bosque, narrando una HISTORIETA DIVERTIDA, practicando el equilibrio en movimiento. Ver historieta en archivo de soporte.

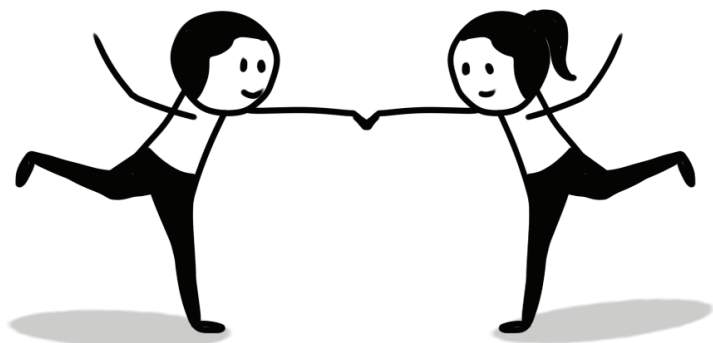
3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Póngalos a caminar sobre un lazo y que lo hagan sin verlo, primero con los brazos extendidos horizontalmente, y luego brazos cruzados (colocar el lazo en línea recta y luego en líneas curvas). Practicarlo hasta que la mayoría de estudiantes logre hacerlo con los brazos cruzados.

Una columna o en grupo, en el predio de práctica.

4 EVALUACIÓN

Con base en el paseo simulado, pregúnteles: ¿Cómo nos ayudó el equilibrio para salvarnos? Compártales información sobre los beneficios del equilibrio. Observe en el transcurso de la sesión, el desempeño de los niños y niñas, utilice criterios con base al indicador de logro. Valore y analice los resultados. Registre el avance de estudiantes en su anecdotario para uso en la evaluación formativa.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de inhibición de movimientos.

LECCIÓN 05: Muevo mi cabeza, tronco y extremidades y controlo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El esfuerzo y disposición a ejercitar las extremidades no diestras.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.14. Mueve la cabeza controlando el movimiento de las extremidades y el tronco a partir de indicaciones y modelaje.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo, en el predio libre.

Solicíteles darse golpecitos en el estómago con la mano derecha y sobaditas en la cabeza con mano izquierda simultáneamente; luego invertir movimiento de las manos. ¿Quiénes pudieron hacerlo? ¿Qué descubrieron? Coménteles: En esta sesión practicaremos movimientos con una parte del cuerpo y movimientos diferentes con otra parte al mismo tiempo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo, en predio libre.

En parejas, libres por el predio de práctica.

Individualmente, en el predio de práctica.

Inicie las actividades con un juego en el que hagan acondicionamiento físico de todas las partes de su cuerpo; extremidades superiores e inferiores, cuello, tronco, tobillos y muñecas. Invítelos a realizar las siguientes actividades:

Un niño/a mantiene flotando un globo tocándolo solo con la cabeza y con las manos se va frotando el estómago durante un minuto, desplazándose de un punto a otro; mientras el otro niño o niña de la pareja lo observa y lo apoya al requerirlo, luego intercambian roles. Para promover el trabajo cooperativo, en grupos de tres, cuatro o cinco que se desplacen flotando entre todos un solo globo de un punto a otro preestablecido.

También en otra actividad, un estudiante impulsa el globo una vez con la mano y con la cabeza se lo pasa al compañero compañera y luego éste hace lo mismo.

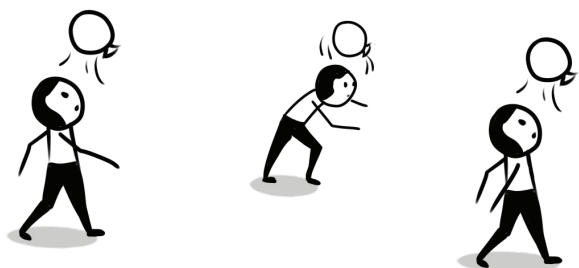
Oriéntelos para que cada niño y niña haga flotar el globo con sus manos desplazándose y tratando de pasar bajo un cordel sin perder el control del globo, para ello, coloque un cordel a una altura promedio de los y las estudiantes. El cordel puede colocarse inclinado para que el estudiante sienta reto a querer pasar por una altura más baja.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dividir en grupos a criterio del o la docente.

Invítelos a realizar el JUEGO: "GLOBO ARRIBA, GLOBO ABAJO", pues en este juego podrán aplicar el dominio de movimiento de la cabeza, inhibiendo los movimientos de las extremidades inferiores.



Materiales:

1 globo para cada estudiante. 1 cordel y 1 silla. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

La capacidad de inhibir movimientos es congénita en del ser humano. Sin embargo, ésta se mejora con la constante práctica. Inhibir movimientos implica controlar movimientos diferentes con diferentes partes del cuerpo. Ejemplo: El conductor de un automotor, inhibe movimientos de sus extremidades superiores con las inferiores.

Puntos de atención:

Organizar grupos de estudiantes de acuerdo a su condición física, especialmente si es aula multi-grado.

Para Aulas Multigrado: Organizar parejas de similar condición física y para el juego organizar grupos también con similar condición física.

4

EVALUACIÓN

Aplicar criterios tal como: mueve la cabeza controlando el movimiento de sus extremidades inferiores. Observar y evaluar, registrando los resultados en una lista de cotejo o anecdotario.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de inhibición de movimientos.

LECCIÓN 05: Muevo mi cabeza, tronco y extremidades y controlo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El esfuerzo y disposición a ejercitar las extremidades no diestras.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 1.15. Mueve las extremidades superiores controlando el movimiento de cabeza, tronco y extremidades inferiores a partir de indicaciones y modelaje.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De pie en círculo. En el predio libre.

Indíqueles que muevan los brazos en círculo hacia adelante y al mismo tiempo flexión-extensión de extremidades inferiores. Pregúnteles si pudieron hacerlo. Explíqueles que son movimientos diferentes con cada parte del cuerpo y que es muy importante tener ese dominio.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo en el predio de prácticas.

Realice actividades lúdicas para que calienten su cuerpo ejercitando extremidades superiores e inferiores, cuello, tronco y articulaciones de brazos y piernas.

Estudiantes organizados en tres columnas. En el predio libre.

Oriéntelos para que conduzcan una pelota con mano derecha, ya sea rodada, rebotando o empujando, sin llevarla sostenida en su mano. Superando obstáculos en el recorrido: un cordel atravesado a media altura, pasar alrededor de dos aros hula, rebotar caminando hacia atrás, mientras que en su mano izquierda lleva colgando un pañuelo a la altura del hombro en todo el recorrido. Luego cambiar funciones de cada mano.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Grupos de diez formando círculos. En el predio libre.

Que los y las estudiantes practiquen el JUEGO: "REBOTO Y PATEO", para darles oportunidad de fortalecer el dominio de inhibición de movimientos de las partes de su cuerpo. Ver el juego en archivo de soportes.



Materiales:

Conos señaladores, 1 cordel, 8 aros hula, 4 pañuelos.

Lo que debemos saber:

Toda inhibición de movimientos requiere una amplia coordinación motriz. La coordinación motriz es el ordenamiento, la organización de acciones motoras en dirección a un objetivo determinado.

Puntos de atención:

El uso de materiales didácticos de Educación Física en esta sesión y ubicarlos oportunamente. Si tuviere estudiante con problemas motrices o necesidades especiales, seleccione otro estudiante aventajado para que lo apoye como tutor en las diversas actividades a realizar. Trate que siempre participe pero no obligue.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos en su práctica en el transcurso de la sesión y evalúelos con criterios deducidos con base al indicador de logro, tales como: controla movimiento de cabeza, moviendo simultáneamente extremidades superiores; atiende indicaciones de control de movimiento, etc. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de inhibición de movimientos.

LECCIÓN 05: Muevo mi cabeza, tronco y extremidades y controlo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El esfuerzo y disposición a ejercitar las extremidades no diestras



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.16. Muevo el tronco controlando el movimiento de la cabeza y las extremidades a partir de indicaciones y modelaje.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el predio de prácticas

Pregúnteles cuál es el tronco del cuerpo. Luego invítelos a moverlo. Solicíteles que muevan otra parte del cuerpo. Después de la acción, aproveche para conversarles lo valioso que es tener ese dominio con su cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un grupo, en el predio de prácticas.

En varias columnas según criterio del docente. En predio de prácticas físicas.

Desarrolle con los y las estudiantes, actividades lúdicas o juegos para que ejerciten extremidades superiores e inferiores, cuello tronco y articulaciones preparándose para las siguientes actividades.

Oriéntelos para que el primero de cada columna conduzca una pelota plástica con los pies por un recorrido preestablecido y la introduzca a manera de anotación en una caja de cartón (utilizada como marco) colocada al final del recorrido. En este recorrido, recoge dos o tres elementos (pelota, aro hula, un plato o un cono señalador, etc.) del piso. Al regresar, siempre conduce la pelota plástica con los pies y coloca en el mismo lugar, los elementos que recogió. Toca al siguiente compañero o compañera de su columna para que realice la misma actividad y así sucesivamente hasta que participen todo el grupo de estudiantes.

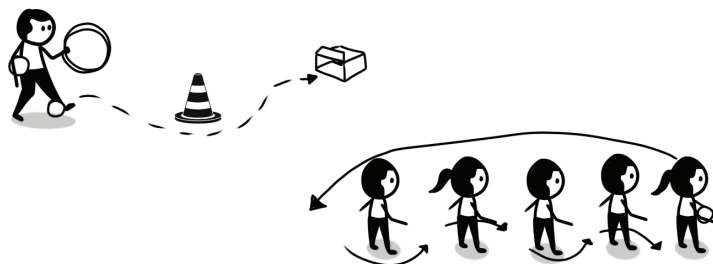
Recuérdelos que pongan atención al movimiento que hace su tronco, cabeza y extremidades.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En varias columnas a criterio del docente, en el predio de prácticas físicas.

Ofrézcales la oportunidad de aplicar movimientos del tronco de forma diferente a las extremidades superiores e inferiores. Utilice el Juego: "PÁSALA POR IZQUIERDA Y POR DERECHA" (Verlo en archivo de soportes).



Materiales:

5 aros hula, 10 pelotas plásticas pequeñas, 4 botellas plásticas medianas, 4 pelotas plásticas medianas. 3 o 4 cajas de cartón medianas.

Lo que debemos saber:

Todas las partes del cuerpo están interconectadas y todas tienen relación aunque haga movimiento una sola parte, ya que existen habilidades físicas que son inseparables tal como el equilibrio.

Puntos de atención:

Trate de inculcar en los y las estudiantes que si hay competencia en las actividades no es para establecer diferencias, que quienes terminan primero deben animar a los niños y niñas que faltan en hacer bien y terminar las actividades. Inducir a evitar las confrontaciones y animar el apoyo entre todos y todas.

4

EVALUACIÓN

En grupo sentados en el piso frente a su docente.

Hágales confiar, ¿Qué movimientos hicieron las partes de su cuerpo en el juego, el tronco en relación con la cabeza y las extremidades? ¿Sintieron dificultad para hacerlos? ¿Por qué? Recapitule la importancia del dominio de esa habilidad física. Así mismo, obsérvelos en el transcurso de la sesión el desempeño de los niños y niñas, utilice criterios con base al indicador de logro. Valore y analice los resultados. Registre el avance de estudiantes en su anecdotario para uso en la evaluación formativa.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Nociones de límites espaciales en el movimiento.

LECCIÓN 06: Nos orientamos al movernos.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y comprensión para los y las compañeros/as con desplazamiento lento o dificultades motoras.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.18. Se desplaza con precisión en el espacio cumpliendo indicaciones: hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, cerca de..., y lejos de..., hasta aquí, hasta ahí, hasta allá.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el piso del espacio de práctica.

Consúlteles ¿Dónde están ubicados ustedes? Y ¿Dónde estoy ubicado yo? Retome los conceptos espaciales utilizados por ellos y hábleles de la importancia de conocer y dominarlos. Coménteles que practican eso en la sesión.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Varios grupos, a criterio del/la docente.

Para iniciar utilice una actividad lúdica o un juego en donde los niños y niñas flexionen y extiendan extremidades superiores e inferiores, tronco y cuello; realicen saltitos, trote y carreras. También que giren muñecas y tobillos.

Organícelos un recorrido hacia tres puntos consecutivos, como vértices de un rombo. Utilice las indicaciones: hasta ahí para los dos puntos más cercanos; hasta allá para el punto más lejano del rombo, y el hasta aquí para el punto donde está ubicado usted.

Orienteles para que caminen hasta ahí (donde está algún objeto cerca que identifique el lugar); luego que se vayan hasta allá (donde está otra cosa lejos que identifique el lugar) y hasta ahí (el otro lugar cercano) y luego regresen hasta aquí (al punto donde usted está). Establézcales diversas formas de desplazarse (dando giros, saltando en un pie, en pareja como amigos, etc. Explíqueles de forma sencilla las diferencias entre los tres conceptos.

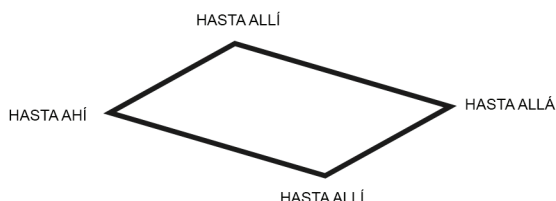
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Varios grupos a criterio del/la docente.

Motívelos a que por iniciativa del grupo se desplacen a un punto lejos de donde están y luego a un punto cerca de donde están, con alguna forma de desplazamiento.

Utilice diversas formas de desplazamientos hacia los puntos de ubicación, tales como: trotando, saltando como conejos, caminando como elefantes, como tortugas, trotando como caballitos, tomados de las manos, haciendo contacto con alguna parte del cuerpo, etc.



Materiales:

4 o 5 pelotas plásticas medianas o similares. 4 conos señalizadores u otro material similar. 4 a 5 platos señalizadores. Un silbato.

Lo que debemos saber:

Orientación espacial: Habilidad y capacidad para orientarnos en el espacio y sigue siendo fundamental para nuestra vida, es una destreza natural que necesita ser ejercitada para desarrollar una inteligencia espacial.

Puntos de atención:

Promover protagonismo de quienes se destacan en sus actividades y darles la oportunidad de proponer actividades y retomarlas para practicarlas, así también dar la oportunidad de dirigir a sus compañeros y compañeras en sus propuestas.

VINCULACIONES: Matemática, Unidad 3., Contenidos: Líneas por su forma: recta, curva, quebrada, mixta, abierta, cerrada. Estudios Sociales, Unidad 1, noción de espacio: Relaciones espaciales entre los objetos (dentro, fuera, próximo-lejano).

4

EVALUACIÓN

Observe a los y las estudiantes en la práctica, de acuerdo al indicador de logro. Establezca criterio de evaluación de acuerdo a él. Registre sus observaciones en una bitácora o lista de cotejo, a fin de aplicar evaluación formativa.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de límites espaciales en el movimiento.

LECCIÓN 06: Nos orientamos al movernos

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y comprensión para los y las compañeros/as con desplazamiento lento o dificultades motoras.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.18. Se desplaza con precisión en el espacio cumpliendo indicaciones: hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, cerca de..., y lejos de..., hasta aquí, hasta ahí, hasta allá.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En dos filas frente a su docente.

Pregúnteles ¿Cuál es la diferencia entre hasta ahí y hasta allá? ¿Cuál es la diferencia entre aquí y ahí? ¿Y entre acá y allá? ¿Recuerdan lo que hicimos en la sesión anterior? Escuche las respuestas refuércelas y coménteles que se harán actividades similares.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos filas. En el espacio de prácticas físicas.

Inicie la sesión con juegos en los que hagan ejercicios con extremidades superiores e inferiores moviéndolos en círculos, extensión-flexión, rotación de muñecas y tobillos. Moviendo la cabeza a los lados y en círculo. Y flexión-extensión de tronco, adelante atrás y a los lados.

Oriénteles para que rueden un aro hula, dígalos que lo lleven hasta allá, por donde está el cono señalador, lejos del grupo. Luego en la siguiente ronda de la columna, que lo rueden hasta ahí, donde está el plato señalador, cerca de nosotros.

Utilizando dos aros hula, colocados uno cerca del grupo y otro lejos del grupo, que cada estudiante lance de cualquier forma, un material (un saquito de arena o una pelota de calcetín o una pelota de papel, etc.) dentro de cada uno de los aros. Podrían concursar entre columnas, registrando cual tuvo más aciertos.

En tres columnas, distribuidos por capacidad física. En el predio libre.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Tres grupos. (Sugerido) En predio libre.

Asegure la aplicación de los aprendizajes a través del juego: "SIMÓN (DOCENTE) DICE" (Buscarlo en archivo de soporte.)

Materiales:

3 a 5 aros hula, 3 a 5 pelotas de fútbol # 4, saquitos llenos de aserrín, o pelotas de papel o de trapo, uno por cada estudiante.

Lo que debemos saber:

La orientación espacial es la habilidad natural que tenemos todos para mantener la orientación del cuerpo y la postura en relación al espacio físico que nos rodea.

Puntos de atención:

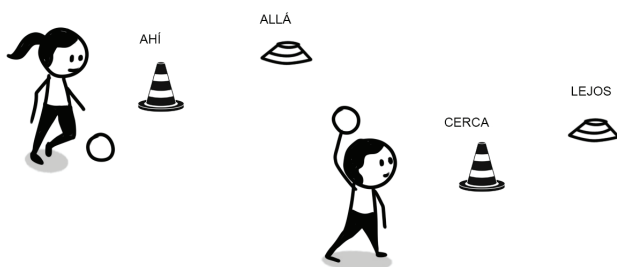
Que los niños y las niñas necesitan practicar muchas actividades de orientación espacial para ubicar su cuerpo en el espacio, además le ayudará a mejorar el aprendizaje de lectura y escritura.

VINCULACIONES: Matemática, Unidad 3, contenidos: Líneas por su forma: recta, curva, quebrada, mixta, abierta, cerrada. Unidad 8, Figuras geométricas: Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo. Estudios Sociales, Unidad 1. Contenidos: noción de espacio: Relaciones espaciales entre los objetos (dentro, fuera, próximo-lejano).

4

EVALUACIÓN

En esta sesión se necesita estar observando a los y las estudiantes en cada práctica que hacen para aplicar la evaluación formativa, ya que los indicadores de logro nos piden observar su desplazamiento con precisión. Se recomienda utilizar una lista de cotejo u otro instrumento similar.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de desplazamiento en línea recta, línea curva, en zigzag.

LECCIÓN 06: Nos orientamos al movernos

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y comprensión para los y las compañeros/as con desplazamiento lento o dificultades motoras.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.19. Se desplaza con precisión, en trayectorias recta, curva, zigzag y en círculo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo. En predio de práctica física.

Coménteles sobre los desplazamientos en línea recta, línea curva, en zigzag, en círculo y la importancia de dominarlos para su uso adecuado en la vida. Plánteeles algunos ejemplos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en predio de prácticas físicas

Tres grupos cada uno en columna. En un predio libre.

Inicie la sesión aplicando alguna actividad lúdica o juego en el que los niños y niñas realicen movimientos de brazos arriba, abajo, a los lados, círculos. Flexión-extensión de extremidades inferiores, saltos y trotecitos. Movimientos de manos y tobillos.

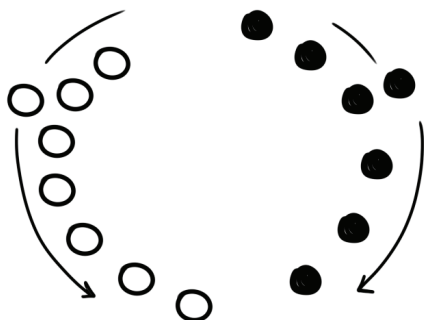
Oriente a los y las estudiantes para que las 3 columnas al mismo tiempo, recorran espacios en línea recta (coloque lazos que orienten la trayectoria), curva (colocar aros hula que permitan recorrer líneas curvas) y en zigzag (colocar cinco conos señaladores en línea para que hagan zigzag). Luego que el primer estudiante de cada columna haga el mismo recorrido y al finalizarlo lo releva el siguiente estudiante de la columna.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos grupos haciendo un solo círculo. En el espacio de práctica.

Compártales el juego: "CÍRCULOS CONTRARIOS", con el objeto de que apliquen los conceptos practicados en actividad anterior (Ver en archivo de soportes).



Materiales:

6 aros hula grandes, saquitos con aserrín o arena (uno para cada estudiante) y 2 pañuelos u otro material similar.

Lo que debemos saber:

La orientación espacial es importante para evitar complicaciones presentadas en el ámbito de estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.

Puntos de atención:

En la organización de estudiantes para los juegos, tenga presente la equidad en cuanto a las condiciones físicas de cada uno de ellos

Se propone competencia en las actividades como un incentivo para los y las estudiantes, pues se considera que les agrada mucho. Sin embargo, el o la docente debe promover solidaridad, compañerismo, respeto, comprensión, tolerancia, etc., en el seno de cada equipo y entre los equipos. VINCULACIONES: Matemática, Unidad 3, contenidos: Líneas por su forma: recta, curva, quebrada, mixta, abierta, cerrada. Unidad 8, Figuras geométricas: Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo. Estudios Sociales, Unidad 1, noción de espacio: Relaciones espaciales entre los objetos (dentro, fuera, próximo-lejano).

4

EVALUACIÓN

Es necesario estar pendiente del desempeño de los y las estudiantes en las actividades en la clase, para aplicar la evaluación formativa y retroalimentar a aquellos que lo necesitan. Se recomienda llevar una lista de cotejo u otro instrumento similar.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de desplazamiento en línea recta, en línea curva, en zigzag.

LECCIÓN 06: Nos orientamos al movernos.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y comprensión para los y las compañeros/as con desplazamiento lento o dificultades motoras.



SESIÓN 04

Indicador de logro: 1.19. Se desplaza con precisión, en trayectorias recta, curva zigzag y en círculo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De pie frente a su docente. En el espacio de juego.

¡A ver! ¿Cómo es desplazarse en círculo? ¿Cuántos pueden desplazarse en círculo? ¿Caminando, trotando, corriendo? ¡Tenemos que practicar! Hoy haremos unos juegos en los que tendremos que caminar y correr en círculo. ¡Vamos!

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo, en el predio de prácticas físicas.

En círculo dividido en dos grupos. En el espacio de práctica.

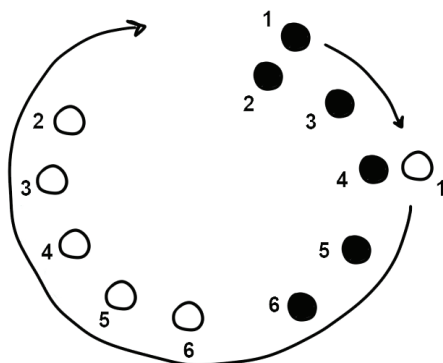
Para iniciar la sesión ejecuten actividades lúdicas, ejercitando las diferentes partes del cuerpo. Enfatique en las articulaciones, flexiones de extremidades, tronco, cuello. Que se muevan de un lugar a otro, caminando, saltando y corriendo.

Indíqueles para que en cada grupo se enumeren del uno al infinito. En el círculo debe haber dos estudiantes con números iguales. Luego vaya mencionando un número alternadamente; y cuando lo menciona, los y las niñas que lo poseen deben correr alrededor del círculo por su derecha y regresar al mismo lugar. En algún momento usted puede cambiar el sentido de la carrera hacia la izquierda. Gana el que llega primero y, el grupo que tiene más llegadas primero.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo, en el espacio de práctica física.

Aplíqueles el juego: "EL GATO Y EL RATÓN". Para estimular los procesos de aprendizaje del movimiento en círculo de los niños y las niñas (verlo en archivo de soporte).



Materiales:
1 silbato.

Lo que debemos saber:

La estructuración espacial sirve para que no se presenten dificultades en el plano perceptivo, plano motor y el plano personal y social.

Puntos de atención:

Escuchar comentarios de los niños y las niñas, puede ser importante para superar sentimientos de frustración en la actividad. Apoye y trate de ayudar a resolver.

VINCULACIONES: Matemática, Unidad 3, contenidos: Líneas por su forma: recta, curva, quebrada, mixta, abierta, cerrada. Unidad 8, Figuras geométricas: Triángulo, cuadrado, rectángulo, círculo. Estudios Sociales, Unidad 1, noción de espacio: Relaciones espaciales entre los objetos (dentro, fuera, próximo-lejano)

4 EVALUACIÓN

Se necesita observar a los y las estudiantes la forma de desempeñarse en las actividades para la evaluación formativa de acuerdo a los indicadores de logro y a criterios que se establezcan. Se sugiere registrar los resultados en lista de cotejo e identificar estudiantes que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.20. Se agrupa ordenadamente en pareja, trío, fila, columna y círculo a partir de indicaciones orales y gráficas.

Contenido conceptual: Noción de formación grupal: parejas, tríos, filas, columnas y círculos.

LECCIÓN 07: ¡Que fácil organizarnos en grupo!

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y autonomía al agruparse y formarse en parejas, tríos, filas, columnas y círculos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En dos filas por género. En predio libre.

Pregúnteles ¿Pueden formarse rápido sin golpearse? ¿Quieren conocer otras formas de formarse y agruparse ordenadamente? ¿Y pueden organizarse en grupos grandes y pequeños? Hoy haremos esas prácticas ¡Vamos con ánimo a hacerlo y jugando!

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas y grupos, en el predio de práctica.

Inicie la sesión con algún juego o dinámica para preparar extremidades, tronco, cuello, articulaciones y todo el organismo de los niños y niñas para las siguientes actividades.

Caminando en un solo grupo o en fila en el predio de las prácticas.

Utilice las frases: “En un barco vamos navegando sin parar, pero esta tormenta, nos hará naufragar, solo nos salvamos si nos agrupamos...en parejas...en tríos...” etc. Haga esta acción dos o tres veces.

En un solo grupo en el espacio de prácticas.

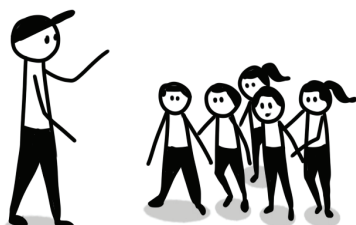
Luego, muéstreles sus dos manos abiertas, alzadas arriba de su cabeza y dígales: “reunión”, indíqueles que deben colocarse en grupo frente a Ud. Cámbiese de posición y vuélvales a hacer la señal para que ellos se ubiquen frente a usted ejercitando ese agrupamiento. Esto le ayudará para organizarlos pronto en futuras sesiones.

Repentinamente sorpréndalos y dígales que se organicen: “en pareja”...“en tríos”... como consignas; también puede decirles: “reunión” y haga la señal...; le ayudará a que los niños y niñas vayan condicionándose a esas orientaciones y usted se beneficiará para organizarlos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En pareja, en el predio libre.

Para esta actividad distribuya pelotas plásticas por el espacio de prácticas. Indíqueles que si da la consigna “en parejas”, deben formar parejas tomados de la mano; recoger una pelota y llevarla a un punto definido. La pareja que no lleve pelota, debe caminar alrededor del espacio de prácticas. Usted continuará mencionando consignas tal como: “en tríos”, “en grupos de cuatro”, “en grupos de cinco” y los niños y niñas se tomarán de las manos, según el número que usted les haya indicado. Valore el nivel de asimilación, mencionando una variedad de consignas.



Materiales:

Pelotas plásticas medianas. Cantidad de acuerdo al número de estudiantes y un silbato.

Lo que debemos saber:

Acostumbrar a los y las estudiantes a organizarse pronto a través de consignas que usted proponga, esto facilita el desarrollo ágil de las actividades programadas en la sesión.

Puntos de atención:

Observar frecuentemente a cada uno de los y las estudiantes para valorar su aprendizaje. Se sugiere llevar una lista de cotejo o anecdotario. Establezca consignas y señales permanentes en las clases durante el año escolar, ello facilitará la práctica eficaz de las actividades planificadas.

4 EVALUACIÓN

Para aplicar la evaluación formativa es necesario observar el desempeño de los y las estudiantes en el transcurso de las actividades; ya que el indicador de logro propone el orden en el agrupamiento. Establezca criterios para la evaluación, ejemplo: orden, comprensión de indicaciones, etc. Registre sus apreciaciones en un anecdotario.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.20. Se agrupa ordenadamente en pareja, trío, fila, columna y círculo a partir de indicaciones orales y gráficas.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y autonomía al agruparse y formarse en parejas, tríos, filas, columnas y círculos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo frente a su docente. En el predio

Consúlteles ¿Podríamos organizarnos solo con una señal que nos hagan? ¿Tienen esa habilidad? Hoy lo vamos a comprobar.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Todos en grupo atentos a orientaciones del docente, en el espacio de prácticas físicas.

Iniciar con una actividad lúdica o juego en el que los niños y niñas realicen movimientos de brazos arriba abajo, a los lados, círculos. Flexión-extensión de extremidades inferiores, saltos y trotecitos. Movimientos de manos y tobillos.

Llámelos con la consigna “reunión” y hágales la señal establecida (manos hacia adelante a la altura de la cabeza); oriénteles para conformar columnas y fi as. Luego establezca una señal que indique fi a (puede ser sus brazos extendidos a los lados) y siempre puede utilizar la consigna “reunión” para estas formas de organizarse. También establezca una señal para formar columna (puede ser un brazo extendido hacia adelante). Muévase un poco rápido a diferentes lugares del espacio y condícionelos a moverse pronto frente a usted y organizarse de acuerdo a la consigna que usted indique. Eso ayudará a que vayan aprendiendo a formar fi as y columnas con agilidad. Además obtendrán dominio en su orientación espacial.

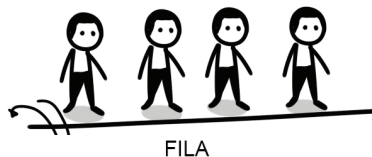
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

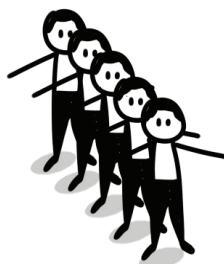
Todos en grupo atentos a orientaciones de su docente.

Combine las consignas con las señales: “reunión”, “columna”, “fi a”. Cuando las niñas y los niños han logrado organizarse, ordénelos por estatura y dígalos que mantengan siempre esas posiciones en futuras sesiones. Puede organizar fi as por género o una sola fi a combinando los géneros y agregando el orden de estatura. Es importante que los niños y las niñas conozcan a quien tienen a su izquierda y quien a su derecha. Pida que digan el nombre de los compañeros que tienen a cada lado y que se lo graben para futuras sesiones.

De nuevo ya ordenados por estatura, repita los ejercicios con consignas y señales.



FILA



COLUMNA

Materiales:

1 silbato.

Lo que debemos saber:

La noción de formación grupal tiene mucha relación con el dominio de la orientación espacial, la que nos da la habilidad consciente de ubicar nuestro cuerpo en el espacio que ocupa y relacionarlo con el espacio que ocupan las otras personas.

Puntos de atención:

Ayudar pacientemente a los niños y niñas a organizarse en fi as y columnas.

Para las fi as se puede utilizar la señal de brazos extendidos a los lados y se puede agregar colocar un brazo hacia arriba, indicando que a ese lado deberá estar el estudiante más alto, formándose por orden de estatura. Para la columna la señal puede ser un brazo extendido hacia adelante, si se quieren dos columnas, los dos brazos extendidos hacia adelante.

4

EVALUACIÓN

Para aplicar la evaluación formativa es necesario observar en el transcurso de las actividades, el desempeño de los y las estudiantes; ya que el indicador de logro propone el orden en el agrupamiento. Se debe llevar un registro de los avances de aprendizaje de los niños y las niñas en un anecdotario o lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de formación grupal: parejas, tríos, filas, columnas y círculos.

LECCIÓN 07: ¡Que fácil organizarnos en grupo!

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y autonomía al agruparse y formarse en parejas, tríos, filas, columnas y círculos.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.20. Se agrupa ordenadamente en pareja, trío, fila, columna y círculo a partir de indicaciones orales y gráficas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo frente a su docente en el predio de prácticas físicas.

Incentíveles a iniciar con alegría la sesión, pregúnteles: ¿ya podemos organizarnos rápidamente en varias formas de agrupamiento? En las sesiones pasadas lo hemos practicado. Hoy lo vamos a saber y vamos a aprender más. Coménteles que se utilizarán unas gráficas. Explíqueles cómo se usarán.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas.

En dos grupos, en el predio de prácticas físicas.

Inicie la sesión con algún juego o actividad lúdica para preparar extremidades, tronco, cuello, articulaciones y todo el organismo de los niños y niñas para las siguientes actividades.

Utilice un círculo de cartón u otro material, de color llamativo, dos reglas o palos, un cuadro de papel o cartón con varias cabezas o círculos dibujados (símbolo de grupo).

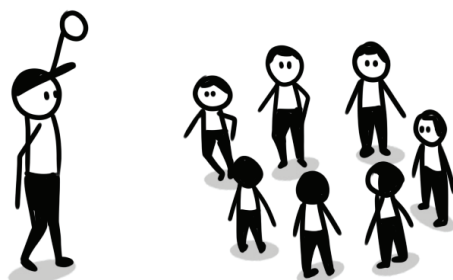
Organícelos en fila, luego muéstreles la gráfica del círculo y orientelos para convertir la fila en círculo; lo mismo si están en columna también puede convertirla en círculo. Si les muestra el cuadro con varios círculos pequeños, los y las estudiantes se deben colocar en grupo frente a usted desintegrando la organización en la que estén. Desplácese de lugar para que los niños y las niñas también adquieran la habilidad de desplazarse y hacer las agrupaciones que les indique en ese nuevo lugar.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos círculos concéntricos, con el frente hacia adentro. En el espacio de práctica.

Orientelos para que el círculo exterior camine alrededor del círculo interior. Los y las estudiantes del círculo interior deben tener las piernas abiertas y estar estáticos. A una señal, los niños y las niñas del círculo exterior se introducen en el círculo interior pasando en medio de las piernas del compañero o compañera que tienen delante. El último jugador en lograrlo queda fuera del juego hasta cambiar roles en los círculos. Se juega hasta que solo queda un jugador, que será el ganador de su grupo. Luego se cambian los roles de cada círculo y se reinicia el juego.



Materiales:

1 círculo de cartón de color llamativo; 1 dibujo con varios círculos dibujados que represente grupo de personas.

Lo que debemos saber:

La organización grupal es una dinámica que fortalece en los niños y niñas la habilidad de orientación espacial, en relación a su cuerpo con el espacio disponible y relacionándola con el cuerpo de otros.

Puntos de atención:

Recordar a los y las estudiantes la importancia de movilizarse en círculo, ya que son movimientos que se utilizan en la vida.

Fortalezca la capacidad de organización de grupo en sus niños y niñas, pues le ayudará también al desarrollo ágil de todas las sesiones de Educación Física.

4

EVALUACIÓN

Es necesario estar atentos en el transcurso de la sesión, para observar el orden con que se agrupan. Se recomienda observar el desempeño y registrar en lista de cotejo o anecdotario. Establezca algunos criterios en base al indicador de logro.

PRIMER GRADO

UNIDAD 02

**“NUESTRAS HABILIDADES
FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS”.**

SEGUNDO TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Formar, desarrollar y aplicar acciones motoras rápidas que requieren coordinación, control motor, flexión-extensión corporal, así como habilidades manipulativas-pedipulativas con aros, pelotas y cuerdas para instalar habilidades y destrezas físico-funcionales básicas”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del Primer Grado con el de Segundo Grado, que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de Primero que se perfilan hacia el Segundo grado.

PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO
1. Noción de flexión-extensión del cuerpo.	1. Definición de flexión-extensión corporal. 2. Importancia de la flexión-extensión en la movilidad del cuello, extremidades y tronco.
2. Noción de fuerza muscular.	3. Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.
3. Noción de posición de cuadrupedia. (postura con cuatro puntos de apoyo) 4. Noción de reptar o arrastrar el cuerpo en el piso. 5. Noción de colgar el cuerpo. 6. Noción de tensión-relajación muscular. 7. Noción de respiración,	
8. Descripción de la postura y movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar y correr.	4. Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.
9. Noción de movimiento corporal rápido y lento.	5. Noción de velocidad de reacción del organismo.
10. Noción de ritmo propio.	
11. Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.	6. Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.

3. Noción de rodar. (aros, pelotas, ruedas y otros objetos redondos).

7. Descripción de técnicas básicas para rodar, empujar y conducir aros, pelotas, ruedas entre otros objetos redondos y cilíndricos.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (20 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
LECCIÓN 1: La fuerza en la flexión- extensión en mi cuerpo.	3	Flexión y extensión de las extremidades y el tronco al reptar el cuerpo en superficie plana. Ejercitación de fuerza en las extremidades superiores e inferiores simultáneamente (cuadrupedia)
LECCIÓN 2: “¡Que emoción al colgar el cuerpo!”	2	Suspensión y desplazamiento del cuerpo en barras, con cuerdas y con ayuda de un(a) compañero(a), utilizando solo brazos.
LECCIÓN 3: “Con los músculos tensos y relajados”	2	Ejercitación de tensión -relajación al sujetar, cachar, empujar y lanzar objetos livianos diversos.
LECCIÓN 4: “A esfuerzo físico, respiro bien”	1	Conciencia de la actividad respiratoria en el esfuerzo físico.
LECCIÓN 5: “Ubico correcto mi cuerpo al caminar y correr”	3	Coordinación de movimientos de brazos y regulación de la pos-tura del tronco y la cabeza al caminar y correr.
LECCIÓN 6: “¡Puedo moverme rápido y lento!”	2	Salto, carreras y otros movimientos con extremidades y todo el cuerpo con ritmo lento-rápido.

LECCIÓN 7: "Bonito golpear, cachar y rebotar pelotas"	5	Aplicación de golpes, recepciones y rebotes a situación de juego con pelotas, utilizando manos y pies.
LECCIÓN 8: "¡A rodar las cosas redondas!"	2	Manipulación de aros, pelotas y cuerdas en situación de juego.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Disponibilidad para cooperar.
- Actitud positiva en su aseo personal.
- Iniciativa para preservar condiciones de limpieza en el entorno.
- Protección de posibles daños al reptar su cuerpo.
- Cuidado en el aseo del piso y del cuerpo al ejercitarse.
- Realiza medidas de prevención de daños al cuerpo en superficies demasiado ásperas y calientes.
- Cuidado en el aseo del piso y el cuerpo al reptar su cuerpo.
- Perseverancia al mantener tensos los músculos de los brazos por un lapso de tiempo.
- Cooperación y solidaridad al compartir recursos de la clase.
- Perseverancia para realizar la respiración durante el esfuerzo físico.
- Postura adecuada del tronco, cabeza y extremidades superiores e inferiores al realizar movimientos de caminar y correr.
- Respeto y comprensión del ritmo de ejecución de los demás.
- Respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.
- Comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.
- Respeta y fomenta la participación ordenada en las actividades.

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN NO. 1 “La fuerza en la flexión-extensión en mi cuerpo”

En esta lección se conduce al niño y niña a comprobar la forma como las extremidades flexionan y se extienden cuando se hace la acción de reptar el cuerpo. Actividad que en muy pocas ocasiones se realiza. Y es una forma creativa para que reconozcan el movimiento de las extremidades y el tronco, en esa posición.

LECCIÓN No. 2 “¡Qué emoción al colgar el cuerpo!”

En Educación Física toda actividad física deja un beneficio para el desarrollo de habilidades físicas. En esta lección se pone al niño y niña a experimentar esa sensación de mantener colgado el cuerpo, y no solo es por que tengan esa agradable sensación para ellos, también se está utilizando esa actividad para darles a conocer una forma grata de desarrollar fuerza en los brazos, ubicación espacial y coordinación dinámica general.

LECCIÓN No. 3 “Con los músculos tensos y relajados”

Esta lección se centra en dar a conocer a las y los y las estudiantes, a través de actividades de sujetar, cachar empujar y lanzar objetos, la cualidad de tensión y relajación que experimentan los músculos en las diversas actividades físicas.

LECCIÓN No. 4 “A esfuerzo físico respiro bien”

La importancia de esta lección radica en que los niños y niñas, reconocen la necesidad de aprender a respirar adecuadamente en los esfuerzos físicos que se realizan y en las actividades físicas de determinada intensidad. Así mismo a reconocer la importancia de mantener saludables los pulmones.

LECCIÓN No. 5 “Ubico correctamente mi cuerpo al caminar y correr”

La lección da a conocer a las y los estudiantes, las diversas posturas correctas que se deben tomar con el cuerpo en actividades que se realizan en la vida diaria, como caminar, correr, saltar. La posición que deben tomar la cabeza, tronco y extremidades en esas acciones.

LECCIÓN No. 6 “Puedo moverme rápido y lento”

La lección está diseñada para dar a conocer a los y las estudiantes, que todo movimiento del cuerpo en la vida tiene un ritmo. Da a conocer la diferencia entre movimiento rápido y lento con actividades lúdicas orienta al estudiante a reconocer su propio ritmo.

LECCIÓN No. 7 “¡Qué divertido golpear, cachar y rebotar pelotas!”

La importancia de esta lección radica en que a los niños y niñas se les enseña a controlar y adquirir el dominio de golpear cachar y rebotar pelotas. Con esta actividad se orienta al estudiante a controlar en la vida diaria el momento de tener ese dominio con otros objetos que necesita manipular.

LECCIÓN No. 8 “¡A rodar las cosas redondas!”

En muchas ocasiones, en la vida se necesita el dominio de rodar materiales u objetos y es una habilidad que se hace difícil si no se ha tenido esa práctica. En esta lección se orienta a los niños y niñas para que con actividades lúdicas vayan adquiriendo ese dominio, considerando que poco a poco lo van asimilando para su uso en la vida.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de flexión-extensión del cuerpo.

LECCIÓN 01: La fuerza en la flexión-extensión en mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

- La disponibilidad para cooperar.
- La protección de posibles daños al reptar su cuerpo en el piso.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.1. Describe la utilidad de flexionar el tronco y las extremidades para mover todo el cuerpo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo en el espacio de prácticas.

Inicie la sesión preguntándoles ¿Cuáles son las partes del cuerpo que se pueden flexionar o doblar? (partes que tienen articulaciones). Luego que mencionen lo descubierto. Explíqueles que a esos “doblecés” se les llaman flexiones y que cuando estiramos esos “doblecés” se les llama extensiones. Coménteles que en muchas flexiones y extensiones se aplica la fuerza. Amplíeles de manera sencilla esos conocimientos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un círculo, de pie. En el espacio de prácticas físicas.

En dos columnas, dependiendo del tamaño del material utilizado. En el espacio de prácticas físicas.

Continúe la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que acondicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión.

Coloque un cordel o una manta o algún otro material a una altura del piso adecuada para que los niños y las niñas pasen debajo de ella reptando. Inicie con el cordel a una altura mediana y que pasen debajo de él como puedan. Poco a poco vaya bajándolo y obligándolos a pasarlo reptando. Oriénteles sobre la forma de reptar; si algún niño o niña lo hace muy bien póngale de modelo. Dígalos que deben fijarse cómo flexionan y extienden sus extremidades y tronco. Además que deben fijarse en la fuerza que hacen y que deben cuidarse al hacer el movimiento para no dañar su cuerpo. Hacer hincapié en los daños de una mala flexión.

Coménteles la utilidad que tiene el dominio de reptar, pues en muchas situaciones de la vida se hace necesario utilizar esa habilidad. Plantéeles algunos ejemplos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de seis. En el espacio de prácticas físicas.

Aplíqueles el juego: “LOS ARCOS”. Con el

objetivo de que valoren su habilidad de reptar y reconozcan lo valioso que es para el éxito en la vida. Recomiéndeles que se concentren en su capacidad de flexión-extensión de extremidades y tronco y en la fuerza que realizarán. Distribuya los equipos por diversos puntos del espacio y no uno junto al otro; esto para que se concentren en la flexión y extensión del tronco y extremidades.

Después podría hacer una competencia entre los equipos. Colocándolos uno junto al otro (ver Archivo de soportes).

Materiales:

2 cordeles o 1 manta u otro material similar. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

La flexión de tronco se da hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados. Al reptar la flexión generalmente se realiza hacia los lados. Sin embargo es importante cuidar la flexión hacia atrás, pues podría causar daño a la columna vertebral.

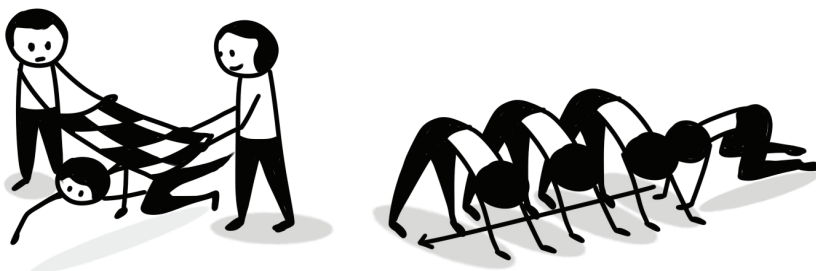
Puntos de atención:

Que para poner a los y las estudiantes a reptar debe ser en una superficie que no les dañe su cuerpo. Si hay dificultad para colocar los cordeles, podría solicitar a algunos estudiantes que sostengan los cordeles y luego sustituirlos para que ellos puedan hacer la práctica de reptar. Otra alternativa sería solicitar apoyo a estudiantes tutores de otros grados.

4

EVALUACIÓN

Solicítele que describan cómo flexionaron el tronco y las extremidades. ¿Por qué se movió todo el cuerpo? Registre las respuestas de los y las estudiantes en un anecdotario, para valorar la evaluación formativa.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de posición de cuadrupedia (Postura con cuatro puntos de apoyo).

LECCIÓN 01: La fuerza en la flexión-extensión en mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El cuidado en el aseo del piso y del cuerpo al ejercitarse.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.3. Enumera las partes del cuerpo que ejercen fuerza en el desplazamiento en posición de cuadrupedia.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo frente al docente.
En el predio libre.

Para hacerles recordar, pregúnteles:

Cuando caminamos ¿en cuántos puntos de apoyo vamos? Y cuando gateamos ¿en cuántos puntos de apoyo vamos? ¿En cuántos puntos de apoyo podemos desplazarnos? Infórmeles que a cada parte de nuestro cuerpo que se coloca en el suelo para desplazarnos se le llama punto de apoyo. Coménteles que a la acción desplazarse en cuatro puntos de apoyo se le llama cuadrupedia.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo. En el predio libre.

En un solo grupo o varios según criterio docente. En espacio de prácticas físicas.

Inicie las actividades de aprendizaje con una actividad lúdica en la que los niños y niñas calienten las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Ejercicios de flexión-extensión, rotación de manos, pies, cabeza, hombros. Caminar, trotar y correr.

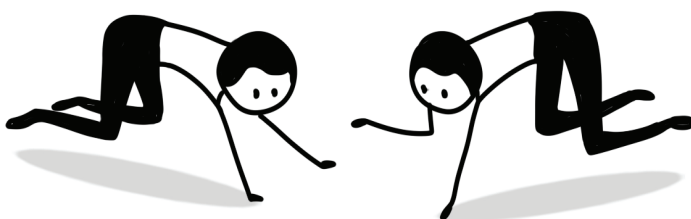
Solicíteles que en cuatro puntos de apoyo, se desplacen de un extremo a otro del espacio de prácticas físicas y luego que regresen, recomiéndeles que pongan atención en cuáles partes de su cuerpo tienen que hacer mucha fuerza para mantener la postura cuadrúpeda. Indíqueles que pueden descansar cuando lo requieran en el trayecto del desplazamiento. Sería divertido para ellos simular desplazamiento de animales cuadrúpedos, tales como: toros/vacas, elefantes, tigres, leones, etc. Pregúnteles a qué animales quieren simular y que lo hagan. Valore si es necesario ejecutar de nuevo la actividad, si es que vio a sus estudiantes motivados o si se requiere reforzar.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas. Dispersos en el espacio de práctica.

Para medir el aprendizaje en los y las estudiantes, realice el juego "EL PUENTE". El cual da la oportunidad de recrearse y resaltar la fuerza que deben hacer con sus extremidades, tronco y cuello (Verlo en archivo de soporte).



Materiales:

1 silbato.

Lo que debemos saber:

En la posición de cuadrupedia se realiza fuerza con extremidades, tronco y cuello, además se utilizan con intensidad las articulaciones de las extremidades superiores y de la columna vertebral. Así mismo se necesita resistencia si la postura se mantiene con mayor tiempo.

Puntos de atención:

Que el ejercicio en postura de cuadrupedia es agotador, es necesario estar atento al cansancio de los y las estudiantes.

Al conformar las parejas para el juego, tenga cuidado de conformarlas con similar complejidad física.

4

EVALUACIÓN

En grupo sentados en el piso. En el predio libre.

Evalúe preguntándoles ¿Hicieron fuerza para mantener la postura de cuadrupedia? ¿En qué partes de su cuerpo hicieron más fuerza o menos fuerza? Identifique estudiantes que no comprenden. Explíqueles de nuevo. Registre los resultados en un anecdotario, le será útil en la evaluación formativa.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de fuerza muscular.

LECCIÓN 01: La fuerza en la flexión-extensión en mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

Las medidas de prevención de daños al cuerpo en superficies demasiado ásperas y calientes.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 2.2. Describe el momento y la reacción que experimenta al acortar los músculos de las extremidades y el tronco al reptar el cuerpo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo en el espacio de prácticas físicas

Hágales un recordatorio sobre la acción reptar, solicíteles que describan como se mueve el cuerpo cuando se repta. Pregúnteles ¿Hay flexión y extensión de las extremidades? ¿Qué sucede cuando un miembro del cuerpo se flexiona? Infórmeles que la flexión implica acortamiento. Que es esta sesión practicaremos esa habilidad.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo ejecutando ejercicios en el espacio de prácticas físicas

Como actividad inicial desarrolle una actividad lúdica o juego, en la que los niños y niñas realicen movimientos de manos y pies, flexión y extensión de extremidades inferiores, superiores, tronco y cuello. Trotes, carreras y saltos.

Realice una actividad lúdica en la que se practica el reptar y se experimenta el acortamiento de extremidades superiores. Organícele una "carrera de focas" por grupos. Cada grupo hace competencia entre sus miembros, con el cuerpo extendido sobre el piso (decúbito prono, acostado sobre el pecho y estómago), sin mover sus extremidades inferiores, se desplazan impulsándose solo con las extremidades superiores. Gana el estudiante que llega primero a la meta. Establezca una distancia muy corta para la carrera. Coménteles que en el desplazamiento, además de acortar los músculos de sus extremidades superiores, también se alargarán.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos o tres columnas según criterio del o la docente. En el predio libre.

Organícelos en columnas para que realicen una competencia de carrera (unos 15 metros de distancia aprox.). Colocándoles un obstáculo en el recorrido, para que deban reptar un tramo de dos metros aproximadamente. Utilice dos o tres cordeles colocados en el intermedio de la carrera, a una altura en la cual sea necesario reptar para pasar debajo de ellos. Recuérdeles que deben poner atención de cómo acortan y extienden (flexionan y extienden) los músculos de las diversas partes de su cuerpo: extremidades, tronco, cuello, etc.

Materiales:

1 silbato, 2 o 3 cordeles.

Lo que debemos saber:

Así como todas las habilidades físicas son importantes en el ser humano, así es de suma importancia el tener la capacidad de reptar. Aunque no siempre necesitamos hacer actividades de ese tipo, llega el momento en que los necesitamos, por eso es importante que los niños y niñas lo practiquen para que cuando sean adultos lo dominen.

Puntos de atención:

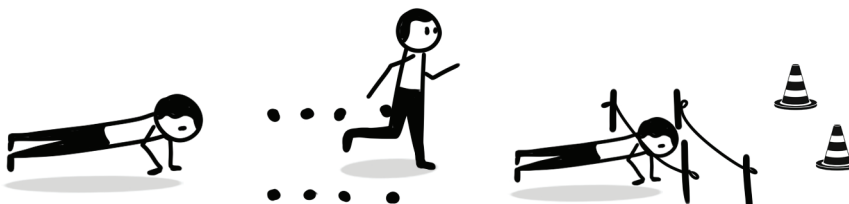
Es importante y necesario mantener limpio el lugar de prácticas físicas y más en esta sesión en la que los y las estudiantes deben reptar. En las próximas sesiones, aplique con frecuencia actividades lúdicas de reptar a sus estudiantes. Eso les permitirá adquirir mucha habilidad y capacidad física.

4

EVALUACIÓN

En semicírculo, sentados en el espacio de prácticas físicas.

Solicíteles que describan como sienten cuando se acortan y se extienden los músculos de sus extremidades y tronco. ¿Qué sucede cuando se acortan los músculos? ¿Y cuándo se extienden? Escuche las respuestas y regístrelas en un anecdotario. Luego fortalezca los conocimientos de los niños y niñas.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de colgar el cuerpo.

LECCIÓN 02: Que emoción al colgar el cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia al mantener tensos Los músculos de los brazos por un tiempo prudencial.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.5. Sostiene su cuerpo colgado en una barra horizontal por lo menos 30 segundos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el predio libre.

Inicie la sesión consultándoles ¿Qué es estar colgado? ¿Qué se necesita para estar colgado? ¿Alguien puede comentar cuánto tiempo puede estar colgado? Mencíóneles que se harán prácticas en las que colgarán y que para ello deben ser ordenados y solidarios.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo en una columna o en varios grupos de acuerdo a los recursos.

Continúe la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que acondicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión.

Utilizando una barra o tubo de metal u otro material como madera fi me, o un lazo colgado de regular grosor. Ponga a las niñas y niños a practicar el colgado, de acuerdo a sus capacidades. Identifique estudiantes que no poseen esa habilidad, apóyelos sosteniéndoles lo mejor posible para que puedan colgarse. Si fuere posible colocar la barra a diversas alturas, le daría la oportunidad de practicar con más confianza a aquellos estudiantes que tienen dificultades para hacer la práctica. Y también dar la oportunidad a quienes quieran agregar habilidades en esta práctica, como levantar su cuerpo estando colgados, etc.

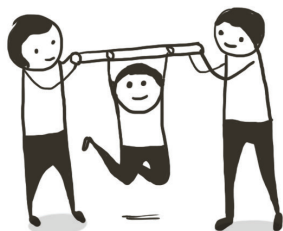
Si se tiene varios trozos de madera rolliza para colgarse, puede hacer grupos de tres para que mientras dos sostienen el trozo de madera uno de ellos se cuelga. Enséñeles como agarrar el palo mientras el compañero se cuelga.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de tres, en el espacio de prácticas físicas.

Realice la práctica de “desplazamiento de colgados”. Cada trio, lleva colgado de un palo a un compañero y recorre una distancia preestablecida. Ya sea caminando o corriendo suave. El desplazamiento deberá realizarse tres veces, para dar oportunidad al equipo de llevar colgado a cada uno de sus miembros.



Materiales:

1 silbato, 1 barra o tubo de metal o un lazo grueso, varios trozos (palos) de madera rollizos de 1 metro aproximado.

Lo que debemos saber:

En el niño y la niña el colgarse, como rodar, girar, caminar, equilibrarse, construir, destruir, gritar, reír, etc. son actividades que producen placer y que van dirigidas al desarrollo de su esquema corporal y la construcción de su propia identidad, pero también es un medio que permite el desarrollo personal en dos aspectos: el intelectual y el afectivo. Pues el movimiento y la expresión corporal permite el trabajo de funciones cognitivas: atención, memoria, concentración y la expresión de emociones, el desarrollo de la autoestima y el vencer nuestros temores.

Puntos de atención:

Orientar a los y las estudiantes para que atiendan las indicaciones de orden y disciplina en la práctica de colgarse, pues posiblemente no se tengan tantos recursos para ello.

En los centros escolares donde no se tiene el recurso de la barra o tubo de metal, puede utilizarse alguna infraestructura o espacio en el ambiente (rama de algún árbol) de donde los y las estudiantes se puedan colgar. Pero debe tomar en cuenta la seguridad de los niños y las niñas que no se vayan a lastimar.

4

EVALUACIÓN

En equipos de tres, en el predio libre.

Evalúelos en base al indicador de logro, póngalos por equipos a colgarse y verifique si logran estar así por lo menos 30 seg. Puede ser que en el juego “desplazamiento de colgados”, usted los haya observado y tenga ya los resultados. Registre los resultados en una lista de cotejo o escala de valores.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de colgar el cuerpo.

LECCIÓN 02: ¡Que emoción al colgar el cuerpo!

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia al mantener tensos los músculos de los brazos por un tiempo prudencial.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.6. Se desplaza sin temor en una barra horizontal utilizando solo sus brazos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo frente a su docente.

Recordarles que en la sesión anterior, tuvieron la oportunidad de colgarse, con base en ello, pregúnteles: ¿Qué les pareció el colgarse de una barra? ¿Hay algo que les dificultó mantenerse colgados por un tiempo? ¿Qué sugieren? Escuche sus comentarios.

Dígales que hoy se colgarán pero trataran de desplazarse solo con los brazos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo frente a su docente.

En columnas uno tras otro, En el espacio de prácticas físicas.

Desarrolle una actividad lúdica o juego, en la que los niños y niñas realicen movimientos de manos y pies, flexión y extensión de extremidades inferiores, superiores, tronco y cuello. Trotes, carreras y saltos. Enfatique movimientos de rotación de las manos para calentar las muñecas, pues esa parte la utilizarán con mayor frecuencia.

Motívelos para que se cuelguen de un lazo tensado horizontalmente y a una altura adecuada para que se desplacen por él solo con las manos y brazos (usar algún trozo de tela que proteja las manos de niñas y niños. Si algunos niños y niñas no lo pueden hacer, permita que lo hagan utilizando también las piernas. Permita el apoyo de otros estudiantes, induciéndoles al trabajo cooperativo. Cree una situación lúdica en los niños y niñas, comentándoles que todos y todas deben pasar colgados de un extremo al otro, porque donde están hay peligro de que se hundan.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo(s). En el predio libre.

Utilice una barra o tubo de metal, o algo firme (adecuado) para que los niños y las niñas, practiquen el desplazamiento colgados en una distancia considerable, uno o dos metros. Considere la condición física de cada estudiante. Permita apoyo de otros estudiantes, a aquellos que tienen dificultades para hacerlo, por diversas razones.

Materiales:

1 lazo de regular grosor. 1 barra o tubo de metal. Varios trozos (palos) de madera rollizos de un metro aprox. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

La capacidad de colgarse, le produce al niño y niña, autoconfianza y seguridad en sí mismo. Fuerza y control de todo su cuerpo.

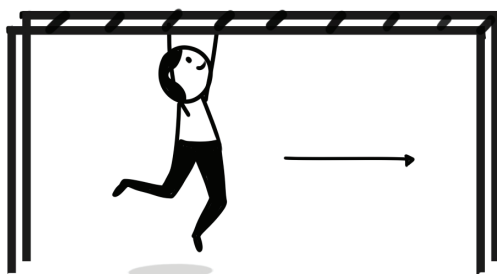
Puntos de atención:

Buscar un espacio que tenga recursos y condiciones para que los niños y niñas se cuelguen o se pueda colocar algo para ello. Que se debe afianzar muy bien la barra o lazo que se utilizará, para que los niños y las niñas no tengan riesgo de dañarse. Si es posible utilizar más que un lazo.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos con base al criterio deducido del indicador de logro. Registre resultado en lista de cotejo o anecdotario, valioso para la evaluación formativa.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de tensión-relajación muscular.

LECCIÓN 03: Con los músculos tensos y relajados.

ACTITUD A FOMENTAR:

La cooperación y solidaridad al compartir recursos de la clase.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.7. Señala la parte del cuerpo donde hay tensión y relajación muscular al sujetar, cachar, empujar y lanzar objetos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo con su docente en el predio de prácticas físicas.

Inicie la sesión consultándoles: ¿Qué sistema del cuerpo hace que se muevan los huesos? ¿Y cómo lo hace? Después de escucharlos, explíqueles cual es la función de los músculos y coménteles que se tensan y se relajan. Es decir se endurecen y se “aflojan”. Así mismo, la intervención del sistema nervioso central.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo junto con su docente.

Individualmente, en el espacio de prácticas físicas.

En tríos, en el espacio de prácticas físicas.

En equipos de cuatro a seis jugadores. En el predio libre

Indúzcalos a hacer ejercicios con cada parte de su cuerpo con una actividad lúdica o un pequeño juego.

Es necesario que ellos preparen su cuerpo para realizar actividades físicas de fuerza y resistencia.

Invítelos a que individualmente se agarren las manos, y que se hagan presión sobre ellas hacia arriba y hacia abajo, una sobre la otra. Oriénteles que pongan atención en los músculos de sus brazos, luego que comenten que observaron. Explíqueles que cuando los músculos se endurecen están tensos y que cuando se “aflojan” están relajados.

Oriénteles para que con una cuerda, uno de ellos sujete a los otros dos por la cintura e intenta halarlos, los otros dos se oponen. Indíqueles que se fijen con qué miembros de su cuerpo hacen fuerza para desarrollar esta actividad y en qué momento se tensan y se relajan.

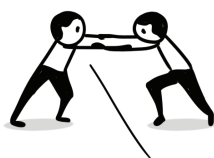
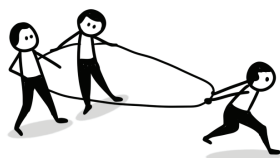
Utilizando una pelota de baloncesto por equipo, póngalos a lanzárselas y recibirlas entre ellos, realizando diversas formas de lanzamiento. Siempre indíqueles que estén atentos a la reacción de sus músculos y se fijen cuáles músculos se tensan y cuáles se relajan, además en qué momento se tensan y cuando se relajan.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas, en el espacio de prácticas físicas.

En la pareja, ambos tomados de las manos, se empujan tratando de desplazarse el uno al otro hacia un punto preestablecido (un metro aproximado hacia atrás). Recomendarles de nuevo poner atención en que partes de su cuerpo hacen más tensión.



Materiales:

1 silbato, trozos de cuerda o tela un poco gruesos. De 4 a 6 pelotas de baloncesto o pelotas plásticas grandes.

Lo que debemos saber:

Los músculos mueven las partes del cuerpo contrayéndose y relajándose. Los músculos pueden tirar de los huesos, pero no pueden empujarlos nuevamente a su posición original. Por lo tanto, trabajan en pares de flexores y extensores. El flexor se contrae para doblar una extremidad en la articulación. Después, una vez completado el movimiento, el flexor se relaja y el extensor se contrae para extender o estirar el miembro en la misma articulación.

Puntos de atención:

Organizar las parejas con similar complejidad física.

Para que los y las estudiantes identifiquen con amplitud la tensión y relajación puede ponerlos a hacer sentadillas de forma lenta y que pongan atención en los músculos del muslo.

4

EVALUACIÓN

Reunidos en semicírculo, sentados en el espacio de prácticas físicas.

Evalúe preguntándoles: Cuando empujaron, lanzaron, cacharon ¿En qué parte de su cuerpo sintieron tensión? ¿Y en qué parte de su cuerpo sintieron relajación? ¿En qué momento? Registre las respuestas en un anecdotario en base a criterios deducidos del indicador de logro.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de tensión-relajación muscular.

LECCIÓN 03: Con los músculos tensos y relajados.

ACTITUD A FOMENTAR:

La cooperación y solidaridad al compartir recursos de la clase.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.8. Discrimina entre sujetar, cachar, lanzar y empujar.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En círculo con su docente en el predio de prácticas físicas.

Inicie preguntándoles: Si tienen una pelota de baloncesto en las manos ¿Qué hacen con ella? Después de escuchar sus respuestas, retome los conceptos sujetar, cachar, lanzar y empujar y coménteles que esas son algunas de las acciones que se puede hacer con ellas; así mismo, no solo con la pelota de baloncesto se hace eso sino que se aplican también en la vida.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En semicírculo en predio libre.

En equipos de seis a ocho miembros, organizados en columna en el espacio de práctica.

Cada equipo en círculos, en el predio libre.

Continúe la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que acondicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión.

Oriéntelos para que sujeten la pelota contando hasta tres, luego que la lancen al compañero que está en la columna del frente, el estudiante que la lanza se va atrás de su columna y el que la recibe también se va al final de su columna.

Enfatíeles los conceptos que se utilizarán, sujetar, lanzar, cachar y empujar. Después de que han practicado una forma cámbieles a otra forma. Cuando les toque la forma empujar la pelota, que lo hagan con las manos o con los pies como ellos deseen. Invítelos a empujar la pelota sobre el piso y llevársela al compañero de la columna del frente.

Pídales que en el mismo círculo pero más cercano todos sus miembros, pasen a un compañero al centro con los brazos cruzados y los pies muy juntos, se inclina muy firme hacia un compañero y éste lo sujeta, luego lo empuja suave hacia otro compañero y a otro... otro...otro, etc. Luego pasar a otro estudiante al centro y hacen la misma acción, pasando todos los miembros del equipo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas, en el predio libre.

Apliqueles el juego "SIMÓN (DOCENTE) DICE" con variante utilizando los términos: Sujetar, empujar, lanzar, cachar. A fin de fortalecer el aprendizaje en los y las estudiantes. Ver archivos de soportes.

Materiales:

De 4 a 6 pelotas plásticas grandes.
1 silbato.

Lo que debemos saber:

Se conoce como relajación muscular a lo que ocurre cuando la contracción de un músculo finaliza.

La tensión hace que los músculos se contraigan y los músculos contraídos son una gran ventaja cuando tenemos que reaccionar a alguna eventualidad.

Puntos de atención:

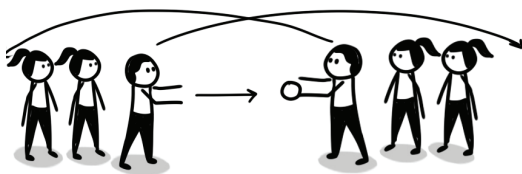
Que en todos los procesos de formación de los y las estudiantes en educación física, estamos inculcando valores para la buena convivencia.

Trate de crear otras actividades que fortalezcan los procesos de aprendizaje y oriente a los niños y las niñas sobre el valor que tienen para la vida estas prácticas.

4

EVALUACIÓN

Evalúe con base al indicador de logro, el desempeño de los y las estudiantes en sus prácticas realizadas en la sesión, especialmente en el desarrollo del juego. Identificar si supieron discriminar en los cuatro conceptos practicados. Registre los resultados en un anecdotario con el objeto de identificar el avance en los aprendizajes.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de respiración.

LECCIÓN 04: A esfuerzo físico, respiro bien.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para realizar la respiración durante el esfuerzo físico.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.9 Enfatiza en la respiración durante el esfuerzo físico.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En filas en el predio de prácticas físicas.

Distribuya un globo a cada niño y niña y solicíteles que lo inflen. Luego pregúnteles ¿Cómo hicieron para inflar el globo? Coménteles que la respiración es una capacidad que tiene el cuerpo y que sin ella moriríamos. Solicíteles que se fijen en la respiración que están haciendo en ese momento, luego póngalos a hacer unos veinte saltos y que sientan la diferencia de la respiración.

De nuevo pregúnteles ¿Por qué se nos hace rápida la respiración cuando hacemos ejercicio? Explique un poco.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de práctica.

Individual por el espacio de prácticas físicas.

En pequeños grupos en el espacio de prácticas físicas.

Inicie las actividades físicas con actividades lúdicas o juegos sencillos para que los niños y las niñas condicionen las partes de su cuerpo y sus articulaciones.

Fortalézcales de forma sencilla el conocimiento del proceso respiratorio.

Oriéntelos para que conduzcan un globo solo con soplos, sin utilizar ninguna parte de su cuerpo, ya sea en el aire o sobre el piso, desde una señal a otra preestablecida con una distancia aproximada de 5 metros. Explíqueles que para ello harán un esfuerzo físico y que la respiración es necesaria.

Organícelos para que corran de un extremo a otro del predio de prácticas, impulsando el globo con la mano, de tal manera que hagan un esfuerzo físico y les exija mayor frecuencia de respiración.

Solicíteles que pongan atención en la forma de su respiración y que narren lo que sienten.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en espacio del predio libre.

Aplíqueles alguna actividad en la que hagan esfuerzo físico y que se sientan obligados a enfatizar su respiración, por ejemplo: LA OLA (Ver archivo de soportes)



Materiales:

1 globo para cada estudiante. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

La respiración es un proceso involuntario y automático que realiza nuestro organismo para absorber el oxígeno del aire y expulsar el dióxido de carbono (CO₂).

Ahí radica su importancia. Por ejemplo, podemos estar varias horas sin comer, dormir o tomar agua, pero no podemos dejar de respirar por más de dos minutos. Sin embargo por ser involuntario, casi no reparamos en su importancia en los esfuerzos físicos.

Puntos de atención:

Tener una reserva de globos para suplir a los y las estudiantes que se les revientan. Así mismo dar tiempo adecuado para que los inflen y apoyar a aquellos estudiantes que tienen dificultades para hacerlo. Y si soplan el globo sobre el piso, tener cuidado que sea una superficie lisa, como el piso del salón de clases.

Induzca a los y las estudiantes a anotar en un cuaderno especial para educación física, los datos que consideran más significativos de la sesión. Oriente esos datos.

4

EVALUACIÓN

Observe cómo los y las estudiantes enfatizan su respiración en los momentos de mayor esfuerzo físico y registre esos datos en un anecdotario, a fin de reconocer el nivel de aprendizaje como parte de la evaluación formativa.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Descripción de la postura y movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar y correr.

LECCIÓN 05: Ubico correctamente mi cuerpo al caminar y correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en mantener la mirada al frente al caminar y correr.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 2.10 Mantiene su cabeza con la mirada al frente al caminar y correr.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo con su docente. En el predio libre.

Resalte las actividades que se realizarán en la sesión, coménteles que se harán ejercicios en los que deben esmerarse por la postura correcta de la cabeza al caminar y correr. Que es importante ubicar adecuadamente la cabeza y la mirada al caminar o correr.

Pregúnteles: ¿Cómo ubican su cabeza cuando caminan? Reflexione sobre las respuestas de los y las estudiantes.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En semicírculo junto con su docente.

Inicie la sesión con algún juego o dinámica que le produzca al estudiante calentamiento de las diversas partes de su cuerpo y realizar sin riesgo las siguientes actividades físicas.

En columnas, en el espacio de prácticas físicas.

En columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Oriéntelos para que detrás de una línea de salida, se coloquen en columnas para realizar una marcha en puntillas, brazos arriba, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las rodillas, los niños y las niñas deben de tratar extender el cuerpo al máximo y mantener la mirada al frente, se regresa con un trote suave. El cuerpo se debe mantener con control muscular y no se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.

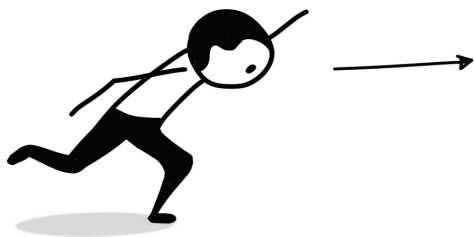
Organícelos para realizar la actividad "vuelo de aviones". Colóquelos en columnas desde un punto de salida y establezca un punto de retorno a una distancia de 4-5 metros. Los primeros estudiantes de cada columna tienen que correr con los brazos extendidos a los lados, simulando un avión, y regresar a su columna, colocándose al final. Luego corren los siguientes estudiantes de cada columna. Recomiéndeles que mantengan la cabeza con la mirada al frente.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Combine las dos actividades anteriores y dígales que caminarán un tramo del recorrido y a su señal, cambiarán su desplazamiento a corriendo, simulando que son aviones; y cuando lleguen al punto de retorno, regresen a su columna. Inician los primeros de cada columna. Recuérdeles mantener la cabeza con la mirada al frente. Después de esta práctica, si lo considera adecuado realice una competencia entre columnas...



Materiales:

1 silbato, conos para delimitar espacio físico.

Lo que debemos saber:

Ejecutar los juegos posturales para la adopción de una postura correcta al incidir los mismos en el correcto control de las posturas y que el niño sea capaz de conocer el mecanismo de relajación y contracción muscular mediante el fortalecimiento de los planos musculares del cuello, extremidades superiores, tronco en los escolares, así como su influencia en la prevención y profilaxis de las deformaciones de la columna vertebral.

Puntos de atención:

Utilizar materiales muy visibles para establecer señales en las actividades físicas lúdicas que se realizan, tales como: conos, platos, lazos, etc.

Dirigir los juegos posturales poniendo atención permanente en la correcta realización de los movimientos de los niños y niñas para obtener mejores resultados, así mismo enfatizar en ellos la importancia de las actividades para la vida.

4

EVALUACIÓN

En esta sesión puede utilizar la técnica de la observación, puesto que el indicador de logro induce a observar la acción. Algunos criterios pueden ser: mantiene la mirada al frente, realiza la acción ordenadamente, etc. Registre sus observaciones en un anecdotario o lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Descripción de la postura y movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar y correr.

LECCIÓN 05: Ubico correctamente mi cuerpo al caminar y correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en mantener inclinado el cuerpo hacia adelante al caminar y correr.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.11 Inclina un poco su cuerpo hacia adelante.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Invítelos a recordar las actividades de la sesión pasada ¿hay algo que les gustó o que les interesó? Explíqueles que al caminar y correr también hay que tener buena postura del tronco, así mismo del cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Inicie las actividades físicas con dinámicas o juegos sencillos para que los niños y las niñas condicionen las partes de su cuerpo y sus articulaciones.

En grupo, en el predio libre.

En parejas con complejión física similar. Dispersas en el predio libre.

Todo el grupo en círculo, integrando dos equipos. En el predio libre.

Oriéntelos para que uno trate de caminar y el otro lo sujeta de la cintura para que no se desplace, esto obliga al cuerpo a hacerse hacia adelante. Luego cambie los roles en la pareja. Después, solicíteles que practiquen la carrera en la que uno sostiene al otro con una cuerda por la cintura. Explíqueles que al caminar y correr, el cuerpo se debe inclinar un poco hacia adelante para mejorar el movimiento.

Enumere a los y las estudiantes de cada equipo del uno al infinito. En el centro del círculo se coloca una pelota plástica u otro objeto. Cuando les dice un número de los que poseen, los dos que tienen ese número deben correr a tomar el objeto que se encuentra en el centro. El que logra recoger la pelota anota un punto para su equipo. Gana el equipo que anota más puntos.

Enfatice que para caminar o correr es importante inclinar su cuerpo hacia adelante.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todo el grupo por el espacio de prácticas.

Aplique un juego en donde los niños y niñas tengan la oportunidad de combinar las acciones de caminar y correr adecuadamente. Se le sugiere el Juego ¿Qué hora es señor lobo? (Ver archivo de soporte).

Materiales:

1 cuerda por pareja. 1 pelota plástica o similar.

Lo que debemos saber:

El tronco debe estar erguido para mantener el equilibrio corporal. Si caminamos hacia adelante, nuestros músculos lumbares y abdominales soportarán el peso del cuerpo.

Puntos de atención:

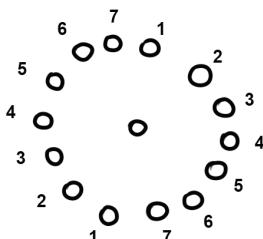
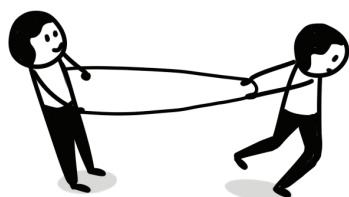
Reforzar, en el salón de clases (cuando considere oportuno), algunos aspectos importantes tratados en la sesiones de Educación Física y sugiera que hagan apuntes en su cuaderno.

Con frecuencia brinde la oportunidad a los niños y niñas de caminar y correr jugando. Trate de crear actividades lúdicas para aplicarlas con ellos.

4

EVALUACIÓN

Puede utilizar la técnica de la observación, puesto que el indicador de logro induce a observar la acción. Registre sus observaciones en un anecdotario o lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Descripción de la postura y movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar y correr.

LECCIÓN 05: Ubico correctamente mi cuerpo al caminar y correr.

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en mover brazos y piernas alternadamente hacia adelante y hacia atrás.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 2.12 Mueve sus brazos y piernas alternadamente hacia delante y atrás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el predio libre.

Menciónales que al correr y caminar, el cuerpo completo debe tener una postura correcta para hacer los movimientos correctos. ¿Han visto a los atletas correr? ¿Cómo mueven las extremidades superiores e inferiores para correr? ¡Hoy aprenderemos algo de eso!

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispensos individuales en el predio libre.

Dispensos individuales en el predio libre.

Conduzca a acondicionar su cuerpo (calentamiento) en cada una de sus partes, para las siguientes actividades de la sesión. Seleccione una actividad lúdica para ello.

Explíqueles que para caminar y correr se deben mover los brazos y piernas hacia adelante y hacia atrás alternadamente. Haga modelaje de caminar y correr o elija un estudiante voluntario que realiza bien las acciones.

Invíteles a caminar y a correr dispersos, tocando diferentes lugares del área y objetos que se colocan por distintos lugares. Correr como los carros locos con cambios de dirección.

Estimule a los niños y niñas diciéndoles que son “súper atletas” y deben estar fuertes y saludables por lo que se colocan detrás de una marca en el piso, en fila a la orden de, “súper atletas a entrenar”, salen todos corriendo dispersos por el área y “súper atletas a sus puestos” todos se colocan detrás de la marca. Indíqueles que deben mover de forma natural los brazos y las piernas...y obsérvelos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En filas de seis estudiantes En el predio libre.

Motívelos para caminar rápido y a una señal auditiva o visual que corran, poniendo atención en movilizar sus brazos y piernas alternadamente. Alterne la participación de cada fila. Una fila a tras otra.

Si las condiciones son favorables, podría clasificar al primer lugar de cada fila y luego hacer una fila al

Materiales:

1 silbato.

Lo que debemos saber:

Las capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de Educación Física.

Puntos de atención:

Utilizar materiales para establecer señales de límites en el espacio de prácticas físicas. Si es posible repetir varias veces las actividades físicas y si existe la motivación en los y las estudiantes por hacerlo, hágalo porque habrá mayor asimilación.

4

EVALUACIÓN

Observe a las y los estudiantes e identifique a aquellos que su movimiento de brazos y piernas no es satisfactorio, registre los resultados en una lista de cotejo o algún instrumento que usted ya tiene definido para la evaluación formativa. Establezca estrategias de refuerzo para esos estudiantes.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de movimiento corporal rápido y lento.

LECCIÓN 06: ¡Puedo moverme rápido y lento!

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y comprensión del ritmo de ejecución de los demás.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.13 Pasa con facilidad de un ritmo lento a un ritmo más rápido al saltar, caminar y correr.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, de pie frente a su docente.

Inicie preguntándoles: ¿Qué es ritmo? Escuche las respuestas y compártales de manera sencilla qué es ritmo. Realice con ellos la simulación del sonido de la lluvia con aplausos lentos y luego aumente la velocidad. Enfatique la diferencia de ritmo lento y rápido. ¿Cuándo necesitas cambiar de ritmo tus movimientos? Comente los términos aprisa y despacio. ¿En qué acciones pueden encontrar los tipos de ritmo? Fortalezca los comentarios de los y las estudiantes.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el predio libre. Individuales en el predio libre.

Continúe la sesión con algún juego o actividad lúdica que le produzca al estudiante calentamiento de las diversas partes de su cuerpo y realizar sin riesgo las siguientes actividades físicas.

Invítelos a bailar música de ritmo lento y cámbieles repentinamente a música de ritmo rápido o viceversa. Explíqueles que debemos capacitar nuestro organismo para cambiar de repente el ritmo de sus movimientos en la vida. Póngalos a realizar movimientos rápidos y lentos con pelotas, ya sea rebotando, lanzando-cachando, empujando sobre el piso, etc.

Diríjalos para que simulen movimientos de animales corriendo, saltando, caminando, etc. por ejemplo: Tortuga, elefante, caballo, tigre, venado, etc. "Niños como tortuga caminando, y ahora corriendo", etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual en el espacio de prácticas físicas.

Practique con los y las estudiantes una actividad lúdica en donde ellos apliquen el ritmo lento y lo cambien a ritmo rápido con facilidad; ya sea caminando, corriendo y saltando. Podría ser el juego "Cocodrilo dormilón" (ver archivo de soporte).

Materiales:

Reproductor de audio, música de ritmo lento y rápido. 6 pelotas de baloncesto o similares.

Lo que debemos saber:

El ritmo ayuda a desarrollar el control motor elemental y la coordinación sensomotora. Puede hacer que todas las cosas permanezcan dinámicas y vivas; por ejemplo, en los humanos, la respiración, el ritmo cardíaco, los desplazamientos, y las funciones más complejas como el habla, la lectoescritura, entre otras.

Puntos de atención:

Orientar el uso de materiales adecuados. Es bueno utilizar estímulos sensoriales para indicar cambios de ritmo. (sonidos con manos u objetos, señales o tocarlos).

4

EVALUACIÓN

En grupo sentados frente a su docente. En el espacio de prácticas físicas.

La evaluación formativa en esta sesión se debe realizar con la técnica de observación, en los momentos de ejecución de las actividades. Utilice criterios con base al indicador de logro, tales como: Aplica ritmo lento, aplica ritmo rápido, cambia con facilidad de ritmo. Utilice lista de cotejo o algún instrumento similar.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de ritmo propio.

LECCIÓN 06: ¡Puedo moverme rápido y lento!

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y comprensión del ritmo de ejecución de los demás.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 2.14 Describe la noción de ritmo propio.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, de pie frente a su docente.

Haga un recordatorio de la sesión anterior y coménteles que practicaron ritmo lento y ritmo rápido. Pídeles que expresen sus vivencias en la sesión anterior. Fortalezca los conocimientos explicando que el ritmo lo tiene también cada persona en los movimientos de su cuerpo, incluso en sus diferentes órganos. Ejemplo: el corazón.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo e individualmente en el espacio de prácticas.

Continúe la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que condicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión. Póngalos a bailar con música de ritmo lento y ritmo rápido, en donde aplique cada uno el ritmo que pueda. Coménteles que cada uno tiene su propio ritmo.

Invíteles a pensar y a explorar los ritmos de algunas partes de su cuerpo: Extremidades, tronco, cabeza, corazón (pulso), respiración. Pídeles que comenten los descubrimientos realizados. Explíqueles que cada uno tiene su propio ritmo. Solicíteles que identifiquen los ritmos que tiene su cuerpo. Por ejemplo: ¿Con qué ritmo palpita su corazón?, ¿Con qué ritmo respiran los pulmones?, ¿Qué ritmo tienen sus extremidades al caminar? etc.

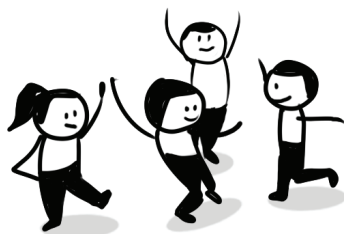
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individualmente en el espacio de prácticas físicas

Oriéntelos para que practiquen individualmente los ritmos que pueden hacer con su cuerpo, por ejemplo, póngalos a caminar y deles consignas para el ritmo, tal como, lento, rápido, ritmo medio, etc. Y que obedezcan las consignas. Hágalo también corriendo, saltando, rodando, gateando, girando, etc. Y que vayan guardando en su mente el ritmo que tienen. Si lo pueden hacer despacio y rápido.

Utilizando pelotas, que practiquen todos los movimientos y actividades que pueden hacer con su propio ritmo.



4

EVALUACIÓN

En semicírculo, sentados en el espacio de prácticas físicas.

Invítelos a reconocer el ritmo de su cuerpo ¿Cómo describen el ritmo de su cuerpo? ¿En qué partes de nuestro cuerpo tenemos ritmo y cuales no podemos controlar? Además, que no podemos hacerlo rápido ni lento por nuestra voluntad? Coménteles que eso también es parte de nuestro propio ritmo.

Escuche las respuestas y confíme la descripción que hacen de su ritmo propio, registre los resultados en un anecdotario.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.

LECCIÓN 07: ¡Qué divertido golpear, cachar y rebotar pelotas!

ACTITUD A FOMENTAR:

- El respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.
- La comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.15 Amortigua y presiona adecuadamente con sus manos al cachar pelotas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Pregúnteles ¿Cómo cachan una pelota?

Luego que ellos explican, pídale a dos parejas de estudiantes voluntarios, que hagan una demostración. Coménteles que para cachar es necesario amortiguar, acción que es necesaria para que el cachado sea más seguro. Explíqueles además en que consiste amortiguar.

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Inicie la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que condicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión. Invítelos a practicar lanzar, cachar y presionar la pelota. El primer estudiante de una fila lanza la pelota (hacia arriba) al primer estudiante de la otra fila, tratando de que la cache a 1 o 2 metros de su fila; obligándolo a correr hacia adelante para cacharla. Luego, con la pelota presionada en las manos que la lleve al segundo estudiante de su fila para que éste la lance de la misma forma al segundo estudiante de la otra fila. Y así, hacer la dinámica hasta que todos los y las estudiantes han cachado y lanzado. Explíqueles que cuando cachan la pelota deben amortiguarla y presionarla adecuadamente, es algo importante para un movimiento efectivo. Hágales un modelaje de estas acciones.

En semicírculos, en espacio de prácticas físicas.

Dos filas de frente. En espacio de prácticas físicas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dales oportunidad de aplicar la técnica de amortiguar y presionar la pelota adecuadamente, con el juego: "GOL DE PAREJA". Búsquelo en archivo de soporte. Recuérdeles que cuando cachan, siempre deben amortiguar y presionar el balón adecuadamente con las manos.

Dos equipos y cada equipo con misma cantidad de parejas. En predio libre.

Materiales:

Pelotas de plástico tamaño mediano. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

Es necesario hacer una acción de amortiguación con la mano o con el pie para controlar la pelota cuando se catcha o se recibe; de lo contrario puede causar daño a la mano o pie, o perderse el control de ella.

Puntos de atención:

Repetir o crear más actividades y compartirlas para lograr el dominio del indicador de logro en los niños y niñas.

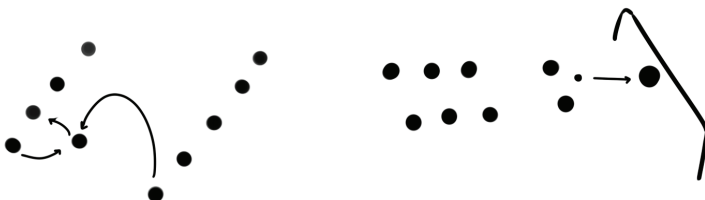
Para el juego organice las parejas de niñas y niños con similar complejión física, para nivelar las acciones de pases y desplazamiento.

4

EVALUACIÓN

En grupo sentados en el piso del espacio de prácticas físicas con su docente.

Exhórtelos a comentar el valor que tiene el amortiguar y presionar adecuadamente la pelota. ¿En su vida cómo les puede servir esto que hemos practicado: amortiguar y presionar adecuadamente? Compártales opiniones suyas. Para la evaluación formativa se debe observar a los y las estudiantes en el transcurso de la práctica, puesto que el indicador de logro pide el dominio de amortiguar y presionar adecuadamente la pelota. Utilice anecdotario o una lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.

LECCIÓN 07: ¡Qué divertido golpear, cachar y rebotar pelotas!

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.

La comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.16 Impulsa lo suficientemente el brazo o pierna para golpear pelotas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en grupo frente a su docente.

Indáguelos ¿ya han jugado volibol? ¿Cómo lo juegan? Escuche respuestas y luego menciónelas que en este juego se logran anotaciones golpeando la pelota. Invítelos a practicar esta forma de golpear la pelota y otras más.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

El grupo en círculo, en predio libre.

En equipos de cinco estudiantes.
En el predio de prácticas físicas.

Inicie la práctica de actividades de aprendizaje con algún juego o dinámica en la que calienten las diversas partes de su cuerpo, extremidades, cuello, tronco y articulaciones; evitando cualquier riesgo de daño físico.

Guíelos para que practiquen golpear la pelota, primero con las manos por arriba del hombro, al lado y por abajo. Incentíuelos a utilizar la mano no diestra también. En cada equipo elija uno que les lanzará la pelota a sus compañeros para que la golpeen. Luego que lo sustituyan para que él también practique el golpeo. Después que practiquen el golpeo con los pies.

Infórmeles que para golpear bien la pelota, es necesario hacer buen impulso con los brazos y con los pies. Modele la forma de hacerlo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos equipos en el predio de prácticas físicas.

Desarrolle con los y las estudiantes, actividades lúdicas en las que practique el golpear la pelota con los pies y las manos izquierda y derecha. Ejemplo: realice un partido de futbol, utilizando porterías pequeñas (como para futbol infantil), deben pasarse la pelota solo con las manos. Los equipos (por turnos) hacen tiros al portero del equipo adversario golpeando la pelota con la mano, si la lanzan o la golpean con otra parte del cuerpo el tiro no vale. Gana el equipo que hace más goles. Luego póngalos a golpear con los pies.

Materiales:

Pelotas de plástico, medianas y pequeñas. Pelotas de futbol No. 3. 1 silbato. 1 portería para futbol.

Lo que debemos saber:

En los deportes que se juegan con pelotas es básica la estrategia del impulso suficiente para golpearla. Esta habilidad se utiliza mucho en la vida también, no con pelotas sino con otras actividades diarias en la vida. Por ello es importante tratar de dominarla.

Puntos de atención:

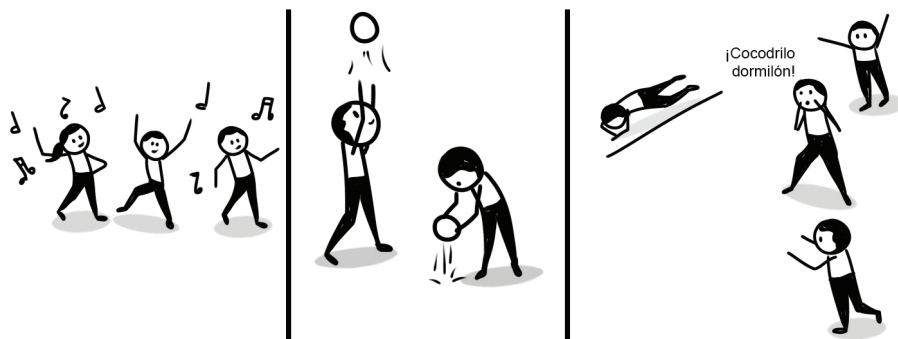
A los niños y niñas en esta edad les agrada mucho el competir, sin embargo es necesario conducir esos sentimientos de ganar o perder. Enfatizar que nada más es un juego para crecer.

Para realizar algunas actividades lúdicas es valioso tener porterías para niñas y niños de 7 a 10 años. Si no se tiene, se sugiere hacerlas de madera, sin importar lo rústicas que puedan ser, lo importante es que ellos tengan ese recurso y practiquen para su desarrollo psicomotor.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos constantemente en las prácticas de las actividades de la sesión y registre los resultados de ellos en base al indicador de logro como parte de la evaluación formativa.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.

LECCIÓN 07: ¡Qué divertido golpear, cachar y rebotar pelotas!

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.

La comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.17 Impulsa adecuadamente la pelota con la palma de sus manos para rebotar pelotas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo frente a su docente.

Pregúnteles ¿Cuántos ha jugado baloncesto? ¿Sabes cómo se rebota la pelota? Ponga a unos dos estudiantes voluntarios a que hagan rebotes. Mencione a las niñas y niños que existen formas adecuadas de rebotar la pelota y que ahora practicaremos algunas de ellas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En círculo. En el predio libre.

Inicie la sesión con algún juego o actividad lúdica que le produzca al estudiante calentamiento de las diversas partes de su cuerpo y realizar sin riesgo las siguientes actividades físicas. Enfatique en el calentamiento de las muñecas y tobillos.

En diversas formas de organización grupal a criterio del docente. En el espacio de prácticas.

Oriente a las niñas y niños para que practiquen el rebote de la pelota, en posición estática y en movimiento. Explíqueles la forma correcta de rebotar (manos abiertas hacia abajo, amortiguar, impulsarla con la yema de los dedos no con toda la mano). Invítelos a rebotar con ambas manos, alternadamente o simultáneamente.

Organícelos en columnas, filas o círculos para que realicen desplazamientos rebotando la pelota, ya sea caminando o corriendo. Si lo considera prudente organice competencias.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Organícelos para realizar alguna actividad lúdica en donde tengan la oportunidad de demostrar el dominio alcanzado sobre el rebote. Utilice el juego siguiente: Estudiantes organizados en dos equipos. Cada equipo coloca un compañero sosteniendo un aro hula con sus manos alzadas, al final del campo contrario parado dentro de otro aro hula. Cada equipo debe desplazarse, rebotar y hacerse pases para introducir la pelota en el aro de su compañero, como anotación y el otro equipo debe evitarlo. Gana el equipo que hace más anotaciones.

Materiales:

Pelotas de baloncesto No. 5. 4 aros hula pequeños.

Lo que debemos saber:

La mejor forma de rebotar la pelota con las manos es haciéndolo con la yema de los dedos.

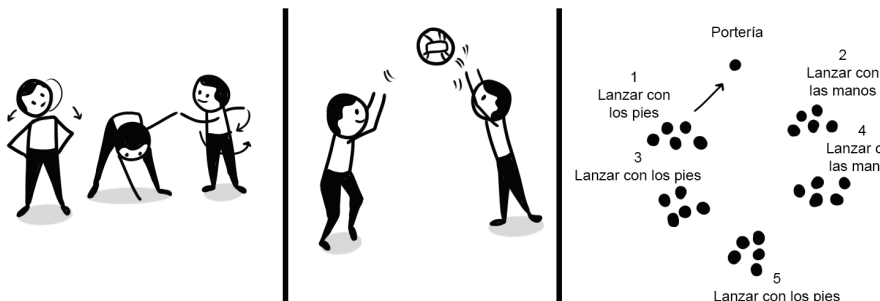
Puntos de atención:

Que las diferentes actividades planteadas en cada sesión son propuestas, lo que significa que se pueden crear y aplicar otras que usted considere conveniente. Ampliar los procesos de aprendizaje o dominio de alguna habilidad, creándoles diversidad de formas de movimientos o acciones, practicándolas en las diversas sesiones que se desarrollen en el año.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos y preste atención a la forma como impulsan la pelota en las diversas actividades que realizan en la sesión. Verifique cuanto dominio han alcanzado y registre sus observaciones en un anecdotario. Retome el indicador de logro para aplicar la evaluación formativa.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.

LECCIÓN 07: ¡Qué divertido golpear, cachar y rebotar pelotas.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.
La comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 2.18 Golpea la pelota con la parte del pie más conveniente.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el predio libre.

Inicie preguntándoles si pueden pegarle a la pelota con el pie. ¿De cuántas formas? Demuéstrenlo. Después de la demostración, coménteles que debemos saber utilizar la parte del pie más conveniente en el momento que se necesite.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el predio libre.

Para que los niños y las niñas condicionen las partes de su cuerpo y sus articulaciones, puede realizar diferentes actividades lúdicas. Oriéntelos para que practiquen golpear la pelota con las diferentes partes del pie: borde interno, borde externo, empeine y talón. Puede organizarlos en varias columnas; dividiéndolas en dos cada una para que practiquen haciéndose los pases o golpes con las diferentes partes del pie.

Varias columnas subdivididas en dos de frente. En el predio libre.

En tres columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Organícelos en tres columnas. Los primeros tres se desplazan hacia una señal haciendo los pases (golpes) entre ellos y regresan a su columna. El de columna izquierda golpea con borde interno, el de columna central golpea con borde interno y borde externo y el de columna derecha golpea con borde interno.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos equipos, en el predio libre.

Organícelos un juego de fútbol, en donde demuestren el nivel de dominio de los golpes (pases) con diferentes partes del pie.

Materiales:

5 pelotas de fútbol No. 3. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

El dominio de golpear la pelota con los pies, brinda al niño sentido de autosuficiencia y autoestima. Muy buen equilibrio y agilidad.

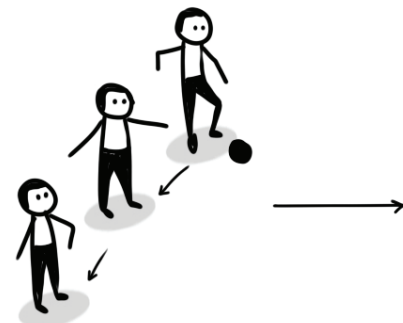
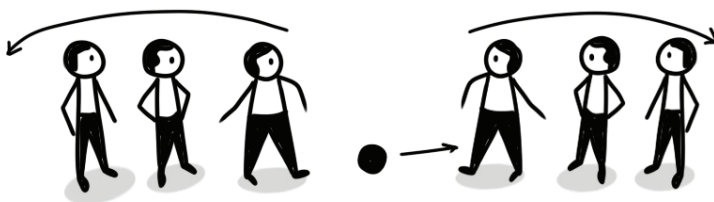
Puntos de atención:

Enfatizar en los niños y las niñas, el uso de las partes del pie para golpear la pelota. Organizar los equipos para el juego de fútbol integrando ambos géneros. Y si la sección tiene muchos estudiantes organice varios equipos con pocos estudiantes, para darles oportunidad de aplicar el dominio de golpear la pelota.

4

EVALUACIÓN

Esté atento en el desarrollo de la sesión observando la práctica de golpes a la pelota que realizan los y las estudiantes. Registre en un anecdotario de acuerdo a sus apreciaciones del desempeño de los y las estudiantes, como parte de la evaluación formativa.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.

LECCIÓN 07: Qué divertido golpear, cachar y rebotar pelotas.



SESIÓN
05

Indicador de logro: 2.19 Utiliza las extremidades no diestras al golpear, cachar y rebotar pelotas.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física de los demás al no golpearlos con las pelotas.

La comprensión y aceptación del nivel de habilidad de los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo general, en el predio libre.

Inicie la sesión consultándoles ¿Cuántos tienen más habilidad con la mano izquierda? ¿Y quiénes con ambas manos? Póngalos a hacer alguna actividad con pelotas, de tal forma que puedan manipularlas con la mano no diestra o el pie no diestro. Coménteles que es importante practicar actividades físicas con las extremidades que no somos diestros y que hoy haremos algunas de ellas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el predio libre.

En diversas formas de organización, en el predio libre.

Utilizando dinámicas o juegos, condicione las partes del cuerpo de los y las estudiantes para que ejecuten las actividades físicas de la sesión.

Organícelos en círculos, columnas, filas, en equipos, etc. para practicar cachar y lanzar pelotas con las extremidades no diestras. Con la misma organización, invítelos a rebotar con la mano no diestra, pelotas de baloncesto No. 5, pudiendo hacerlo en forma estática y en desplazamiento. En estas actividades imprégneles sentido lúdico. Oriéntelos a practicar el golpear la pelota con las extremidades no diestras. Realice una actividad lúdica, similar al softbol, con la variante de que ellos golpearán la pelota con la mano no diestra y después con el pie no diestro.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todo el grupo organizado en dos equipos. En el predio libre.

Realice un juego en el que los niños y las niñas practiquen y demuestren la habilidad con las extremidades no diestras. Podría realizarse un juego en los que se utilicen dos porterías y los niños y niñas tengan que rebotar. Hacer pases entre sus integrantes y hacer goles. Solo utilizando sus extremidades no diestras. Establezca reglas que conlleven al uso de manos y pies.

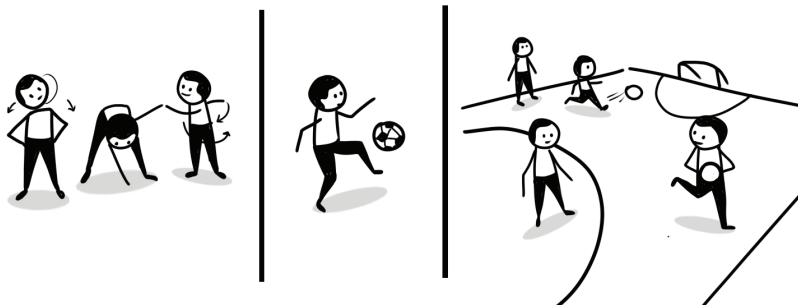
4

EVALUACIÓN

En grupo sentados en el piso del predio libre.

Invítelos a comentar si les gustó practicar con las extremidades no diestras. Pregúnteles ¿Qué importancia le dan al dominio de movimientos con las extremidades no diestras?

Preste atención en el transcurso de la sesión a la forma como utilizan las extremidades no diestras cuando golpean, cachan y rebotan las pelotas. Establezca criterios para la observación, en base al indicador de logro. Registre sus observaciones en un anecdotario.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de rodar (aros, pelotas, ruedas y otros objetos redondos)

LECCIÓN 08: ¡A rodar las cosas redondas!

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y fomento a la participación ordenada en las actividades.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.20 Maneja con seguridad y precisión pelotas, aros, ruedas y otros materiales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el predio libre.

Solicite la colaboración de estudiantes voluntarios que demuestren cómo se rueda el cuerpo. ¿Qué cosas se pueden rodar? Invítelos a comentar la forma de las cosas que se pueden rodar. Explíqueles de forma sencilla en qué consiste el movimiento de rodar.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el predio libre.
Filas de 6 a 8 miembros, en el predio libre.

Inicie con actividades lúdicas o juegos sencillos para que los niños y las niñas condicionen las partes de su cuerpo y sus articulaciones. Enfatique en la parte del tronco y las articulaciones de muñecas, rodillas y tobillos.

Cada fi a por turno, tendrá que rodar aros hula, pelotas y las botellas plásticas; ida y regreso desde una salida hacia una señal determinada identificada con conos (u otro objeto). Delimite el recorrido a realizar y oriente la postura de manos, brazos, espalda y extremidades inferiores para rodar objetos. Convierta las fi as en círculos y que rueden los materiales por turnos individuales alrededor de los círculos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En filas, columnas o círculos.
En el predio libre.

Póngalos a competir rodando por turno los diversos objetos que tengan; primero con las manos y luego con los pies. Promueva el sentido lúdico en las actividades que realiza, para que los niños y niñas sientan que es aprendizaje y recreación. Diríjalos en las actividades que realizan y obsérvelos.

Materiales:

8 aros hula, 8 pelotas de baloncesto No. 5 o pelotas plásticas grandes, 6 botellas plásticas grandes rollizas llenas con agua. 1 silbato. Conos de hule (Para señalar)

Lo que debemos saber:

El rodar objetos implica el tomar una postura correcta del cuerpo, específicamente de la columna vertebral, cuando se ruedan objetos pequeños que hay que flexionar la espalda.

Puntos de atención:

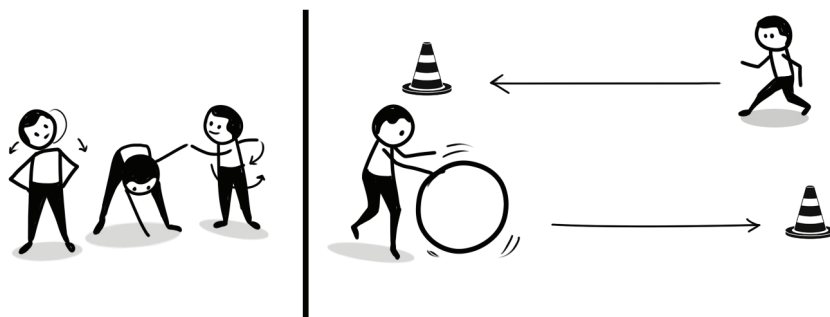
Cuando se organiza a los y las estudiantes en equipos haciendo diversas formas (fi as, columnas, círculos, etc.) se recomienda integrar ambos géneros. Promover en ellos el aprendizaje para la vida: que lo que aprenden con la práctica lo apliquen para una salud preventiva.

4

EVALUACIÓN

Observe atentamente si los y las estudiantes manejan con seguridad los materiales que ruedan.

Evalúelos con criterios deducidos del indicador, tal como: mantiene el control del material al rodarlo, identifica los materiales que pueden rodar, etc. Registre sus observaciones en un anecdotario



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.21 Utiliza el brazo o el pie no diestro al rodar aros, pelotas, ruedas y otros objetos redondos.

Contenido conceptual: Noción de rodar (aros, pelotas, ruedas y otros objetos redondos)

LECCIÓN 08: ¡A rodar las cosas redondas!

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto y fomento a la participación ordenada en las actividades.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el predio libre.

Solicítele que comenten lo que hicieron en la sesión pasada. Que recuerden las actividades de rodar. Que lo hicieron con las extremidades diestras, pero que hoy lo haremos con las no diestras. Explique de manera sencilla qué significa “no diestra”.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el predio libre.

Filas de 6 a 8 miembros, en el predio libre.

Mediante la aplicación de una actividad lúdica, condicione las partes del cuerpo de los y las estudiantes para realizar las actividades físicas de aprendizaje de la sesión. Enfatizar en el calentamiento de tronco, articulaciones de muñecas, rodillas y tobillos.

Organícelos por filas e invíteles a rodar con el brazo y pie no diestro aros, pelotas, botellas plásticas; ida y regreso desde una salida hacia una señal determinada identificada con conos. Recomiéndeles que solo deba utilizar el brazo y el pie no diestro.

Convierta las filas en círculos, luego que cada estudiante que rueda los materiales por turno individuales alrededor de los círculos; utilizando siempre el brazo y pie no diestros.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En filas, columnas o círculos. En el predio libre.

Organícelos por columnas y póngalos a competir rodando por turno los diversos objetos que tenga. Primero con las manos y luego con los pies no diestros.

Materiales:

8 aros hula, 8 pelotas plásticas grandes, 6 botellas plásticas grandes rollizas llenas con agua. 1 silbato. Conos de hule (para señalar) u otro material para señalar.

Lo que debemos saber:

En cuanto al uso de las manos, existen tres tipos de personas: los diestros, los zurdos y los ambidiestros. Una de las cosas que marca diferencias entre las personas es que algunos tienen más motricidad y control con una mano o con una pierna que con la otra, mientras que otros tienen control sobre ambos lados por igual. Ser zurdo o diestro no es algo que podamos elegir, más bien es algo que tal vez podemos entrenar, si nuestro cuerpo nos lo permite, claro.

Puntos de atención:

Si tiene creadas otras actividades y considera que les causarán mayor interés al estudiante, no dude en cambiarlas y aplicarlas.

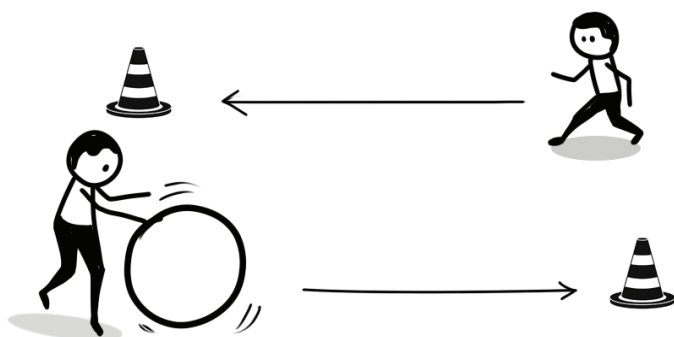
4

EVALUACIÓN

Reunidos en grupo en el predio libre.

Dialogue con ellos sobre el uso del brazo y pie no diestros. ¿Consideran valioso el dominar movimientos también con las extremidades no diestras? ¿Por qué?

Evalúelos con criterios deducidos del indicador, tal como: mantiene el control del material al rodarlo, identifica los materiales que pueden rodar, etc. Registre sus observaciones en un anecdotario.



PRIMER GRADO

UNIDAD 03

**“NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO”.**

TERCER TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Formar, desarrollar y aplicar acciones motoras rápidas que requieren coordinación, control motor, flexión-extensión corporal, así como habilidades manipulativas-pedipulativas con aros, pelotas y cuerdas para instalar habilidades y destrezas físico-funcionales básicas”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del primer grado con los de segundo grado que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de primer grado que se perfilan hacia el segundo grado.

PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO
1. Noción de comunicación corporal. 2. Noción de gesto. 3. Utilización del gesto y los movimientos en la conversación y cotidianidad. 4. Significado de algunas expresiones gestuales comunes.	1. El lenguaje corporal en la comunicación cotidiana.
5. Noción de normas en el juego.	2. Reglas en el juego y su función reguladora en la conducta.
6. Noción de postura corporal global saludable. 7. Aspectos globales que orientan la postura de pie saludable. 8. Aspectos globales que orientan la postura sentado saludable. Aspectos globales que orientan la postura al levantar o empujar objetos desde el piso.	3. Posturas insaludables de pie y sentado y sus efectos en la salud. 4. Características y aspectos que garantizan la condición recta de la espalda. 5. Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (11 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de las y los estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
LECCIÓN 1: "Me comunico con mi cuerpo".	5	Comunicación con gestos y movimientos con los demás. Representación de animales y elementos naturales del entorno con movimientos, gestos y sonidos. Expresión de llanto, tristeza, alegría e ira en las relaciones cotidianas. Reconocimiento de movimientos y expresiones gestuales utilizadas en las relaciones cotidianas.
LECCIÓN 2: "¡A jugar legal!"	2	Creación, aceptación y práctica de normas de juego.
LECCIÓN 3: "Con buena postura soy sano"	4	Comparación entre posturas corporales globales saludables e insalubres . Adopción y descripción de posturas de pie saludables. Adopción y descripción global de la postura al sentarse. Adopción de la postura adecuada al levantar o empujar objetos del piso.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none">• Respeto la expresión y el cuerpo de los demás• Espontaneidad y disfrute al representar y expresarse con su cuerpo.• Respeto y empatía con los demás ante el esfuerzo que cada uno hace al representar emociones con gestos y movimientos.• Disposición para auto regular conductas normadas en el juego.• Persistencia en mantener posturas saludables en posición de pie.• Persistencia en mantener posturas saludables en posición sentado.• Persistencia para adoptar las posturas saludables al levantar objetos pesados del piso.		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN NO. 1 “ME COMUNICO CON MI CUERPO”

En esta lección se desarrollan actividades lúdicas en las que los niños y las niñas ejercitan expresiones corporales y gestos relacionados con la cotidianidad de las personas, simulación de animales y gestos utilizados por la comunidad, a fin de formar en el estudiantado la capacidad de utilizar su cuerpo para comunicarse eficazmente.

LECCIÓN No. 2 “¡A JUGAR LIMPIO!”

En Educación Física toda la actividad que se realiza tiene sus normas y reglas para ejecutarse. En esta lección se pretende formar en el niño y la niña el sentido de respeto y cumplimiento de normas para los juegos, como un preámbulo en el respeto que debe tener toda persona a las normas establecidas en toda sociedad, es decir, hacia una formación ciudadana.

LECCIÓN No. 3 “CON BUENA POSTURA SOY SANO”.

En esta lección se da mucha importancia al acondicionamiento de los niños y niñas de la necesidad de practicar posturas correctas en las diversas posiciones que el cuerpo toma, con el fin de proteger la columna vertebral, algo importante para la salud del organismo y mantener una salud preventiva.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de comunicación corporal.

LECCIÓN 01: "Me comunico con mi cuerpo".

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la expresión y el cuerpo de los demás.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.1. La expresión gestual coincide con la interpretación que hacen de ésta los demás.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo junto con docente, en predio libre.

Inicie la sesión preguntándole ¿Qué es expresión gestual? Después de escuchar algunas respuestas infórmeles sobre ello. Luego invite a estudiantes voluntarios a dar un mensaje (saludo, bienvenida, etc.) a sus compañeros con señales. ¿Consideran importante esta habilidad? ¿Por qué? ¿Conocen algún caso en donde se ha informado algo a alguien solo con gestos? Refuerce la importancia de los gestos. Luego méncíoneles que harán actividades de expresión gestual.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo e individual en predio libre.

En pareja dispersos en el predio libre.

Continúe la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que acondicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas.

Oriéntelos para que un estudiante vaya detrás de su compañero imitando todos los movimientos que éste haga. Luego cámbieles el rol.

Luego, que realicen la siguiente actividad: Cada alumno con una pelota tiene que hacer todo lo que se le ocurra con ella sin repetir el gesto. Ej.: si ya ha rebotado una vez no puede volver a rebotar. Después lo mismo que el ejercicio anterior pero ahora con un balón imaginario. Cada miembro de la pareja alternativamente le irá demostrando al otro lo que puede hacer con su balón invisible.

Además podrían utilizar globos manteniéndolos al aire, y haciendo gestos de estados de ánimo que el docente sugiera: alegres, tristes, llorando, carcajeando, enojados, etc.

Obsérvelos y apóyelos para que puedan practicar en forma ordenada.

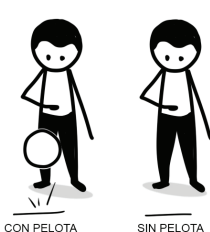
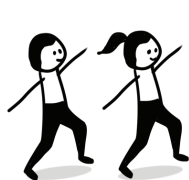
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual en el predio de prácticas físicas.

Cada niña y niño, con un balón se desplazará rebotándolo, tratando de protegerlo al mismo tiempo que intentará golpear el de los demás. Después, hacen lo mismo que el ejercicio anterior pero con un balón imaginario.

Sugíérales que deben esmerarse en realizar los gestos para que sean comprensibles.



CON PELOTA

SIN PELOTA

4

EVALUACIÓN

En grupos de cinco en el predio libre.

Pida a cada equipo que utilizando una pelota imaginaria hagan un gesto y que el resto de estudiantes traten de adivinarlo. Observe la comprensión que hacen de las expresiones gestuales de sus compañeros. Asigne valoración a ello y registre la información en un anecdotario. Como parte de su evaluación formativa.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de comunicación corporal.

LECCIÓN 01: "Me comunico con mi cuerpo".

ACTITUD A FOMENTAR:

La espontaneidad y disfrute al representar y expresarse con su cuerpo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.2 Utiliza y da significado con autonomía y creatividad a los movimientos y gestos de cabeza, tronco y extremidades para representar animales y elementos del entorno.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el piso del predio libre, frente a su docente.

Comunique que se continuará hablando acerca de la expresión gestual. Recuérdeles qué es expresión gestual. Pregúnteles: ¿Conocen algún gesto que todo mundo lo hace, ya sea como saludo, despedida, beso, etc.? Pregunte a los niños y niñas ¿Consideran importante poder simular movimientos de los animales? ¿Por qué? Fortalezca los aportes de los niños y niñas. Infórmeles que además de conocer a los animales, aprendemos a comunicarnos con gestos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo e Individualmente en predio libre.
Equipos de tres, en predio libre.

Juegue con los niños y las niñas, con el objeto de realizar calentamiento con las partes de su cuerpo para continuar las actividades físicas de aprendizaje. Ejercite extremidades, tronco, cuello, articulaciones. Organícelos para que imiten animales que ellos conozcan, sin emitir sonidos con la voz. Cada equipo ejecutará sus gestos, anotará en un papel al animal que imitarán sin mostrarlo a nadie y el resto de estudiantes adivinarán a qué animal imitan. Después de su participación, deben mostrar el nombre del animal. Podría promover más entusiasmo entre ellos, utilizando un cuento motriz, teniendo como escenario el mar, las montañas, un río, un zoológico, etc. en el que mencione animales que imitarán los niños.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individualmente dispersos por todo el espacio disponible.

Seleccione una actividad lúdica o juego que promueva la imitación de cualquier animal, en donde los niños y niñas ejecuten gestos adecuados. Puede aplicar el juego: "TEATRO DE ANIMALES" (Verlo en archivos de soportes).



Materiales:

1 silbato.

Lo que debemos saber:

La comunicación oral forma parte del ser humano y en ella es tan importante el mensaje que transmitimos como la forma en la que lo hacemos y, sobre todo, qué tipo de gestos utilizamos a la hora de expresar dicho mensaje.

Puntos de atención:

A los niños y las niñas les agrada mucho la imitación de animales, por lo que les puede proponer imitar animales conocidos por ellos. Busque la oportunidad de compartir con los niños y niñas, gestos comunes que existen en la sociedad, tales como gestos para despedirse, para bienvenida, enviarse un beso, afi mar y negar con la cabeza, etc. Investigue más gestos y compártaselos.

4

EVALUACIÓN

Para la evaluación formativa utilice criterios deducidos del indicador de logro, tales como: *Da significado a los movimientos de la cabeza, tronco y extremidades simulando animales. *Hace sus movimientos con significado y creatividad en la simulación de animales, etc. Puede utilizar el instrumento de evaluación: la rúbrica.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de gesto.

LECCIÓN 01: "Me comunico con mi cuerpo".

**ACTITUD A
FOMENTAR:**

La espontaneidad y disfrute al representar y expresarse con su cuerpo.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.3 Hay coherencia y naturalidad en la expresión gestual con la emoción representada.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el salón de clases, con su docente.

Coménteles que continuamos con el aprendizaje de los gestos. ¿Conocen los gestos de algún personaje, oficio o profesión? Por ejemplo de un árbitro de fútbol, un policía de tránsito, un maestro, etc. Pídeles que comenten.

Pregúnteles ¿Cuánto nos sirve el comunicarnos con gestos? Después de la participación de los niños y niñas, coménteles que hay personas que no pueden hablar y que utilizan lenguaje a señas. ¿Dónde han visto una comunicación a señas?

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En pareja distribuidas en círculo, en predio libre o corredor.

Guíelos para que en pareja realicen la dinámica del espejo. Indúzcalos para que realicen gestos relacionados con estados de ánimo: enojado, feliz, triste, entusiasmado, etc. Luego cambie los roles entre las parejas y vuelva a solicitar gestos de estados de ánimo (Ver en archivos de soportes.)

Oriéntelos para que uno por uno, se dirija a su compañero o compañera que tiene a su derecha y le entregue algún artículo diciéndole una frase cordial, pero de diferentes estados de ánimo que usted les dirá: alegre, enojado, llorando, riéndose, etc. Explíqueles que es una dinámica en la que deben hacer con esmero la comunicación gestual. O bien en columnas una frente a otra, cada miembro podría llevar corriendo un artículo al primer compañero de la columna del frente, y entregarlo con algún estado de ánimo sugerido. Luego quien recibe se lo lleva al primero de la columna del frente y así sucesivamente.

En círculo, sentados en el piso o en columnas de pie, en el predio libre.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 5 frente a todos sus compañeros/as.

Cada equipo hará gestos al resto de sus compañeros dando a conocer las actividades que hacen las personas en algún oficio. Puede ser que usted le defina a cada equipo el oficio que representarán con gestos y el estado de ánimo con el que los harán: enojado, alegre, triste, etc.

Materiales:

No se utilizan materiales.

Lo que debemos saber:

Los gestos son formas de comunicación no verbal que se producen por el movimiento de las articulaciones, músculos de los brazos, manos o partes de la cabeza, tales como labios, ojos, lengua o fosas nasales.

Puntos de atención:

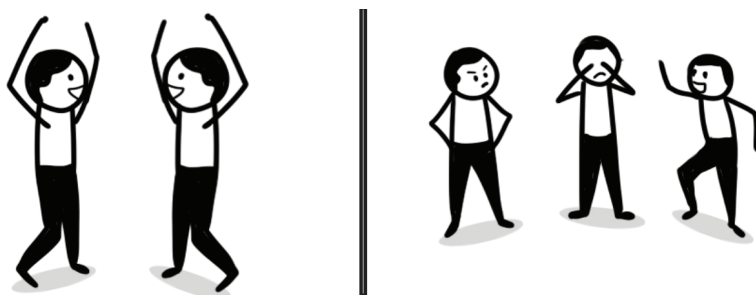
Los niños y niñas conocen diferentes gestos utilizados en su comunidad. Podría ir haciendo una colección de ellos para compartirlos al final de la lección.

Podría invitar a alguna persona de la comunidad que conozca el lenguaje a señas y le comente a sus estudiantes como es el lenguaje a señas.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos con criterios propuestos en el indicador de logro, y utilice el instrumento la rúbrica con el que podrá conocer el nivel de aprendizaje de los y las estudiantes. Obsérvelos en el desempeño durante la sesión.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de gesto.

LECCIÓN 01: “Me comunico con mi cuerpo”.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.4 Se comporta con seriedad ante la representación gestual que cada uno hace.

ACTITUD A
FOMENTAR:

El respeto y empatía con los demás ante el esfuerzo que cada uno hace al representar emociones con gestos y movimientos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en el salón de clase.

Pregúnteles si han observado a las personas dialogar y si han identificado algunos gestos. Después de los comentarios, explíqueles que todas las personas utilizan gestos para acompañar la expresión verbal y que es algo muy natural en los seres humanos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Participación individual, en el salón de clase.
Sentados individualmente en el salón de clase.

Invite a cinco o seis estudiantes voluntarios que quieran pasar al frente de todos y saludarlos anímicamente, que hagan gestos adecuados para ello y que el resto se fijen en esos gestos.

Indúzcalos a recordar algunos de los gestos que hacen en su familia para expresarse, pida que los anoten en su cuaderno, ya que luego pasarán al frente a hacer la demostración de los mismos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Formando equipos de seis miembros. En el salón de clase.

En los equipos, sus integrantes conversan sobre situaciones de la vida cotidiana de ellos y luego algunas de las experiencias las expondrán a todos los equipos. Propóngales algunos temas y recomiéndeles que hagan gestos relacionados con la conversación. Los y las estudiantes después de cada exposición harán comentarios de los gestos observados en cada equipo expositor. Recomendéles que deben participar en esta actividad con mucho respeto y seriedad cuando sus compañeros y compañeras expongan.

Materiales:

No se utilizan materiales.

Lo que debemos saber:

Mediante los gestos se pueden expresar gran variedad de sensaciones, pensamientos y estados de ánimo, que refuerzan y enfatizan el contenido del mensaje que estamos transmitiendo, mostrando, de esta manera, aprobación, afecto, disgusto, hostilidad o cualquier símbolo afectivo.

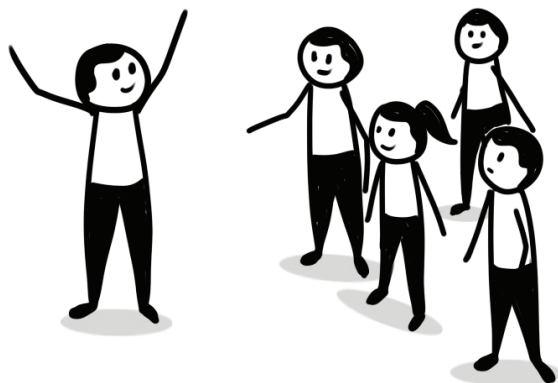
Puntos de atención:

Para la próxima clase llevar la recopilación de gestos comunes utilizados en las comunidades de los niños y niñas y compartirlos. Orientar a las niñas y niños sobre los gestos adecuados y honestos, porque hay gestos utilizados en las comunidades que son deshonestos.

4

EVALUACIÓN

Utilizando su anecdotario, registre las observaciones hechas a los y las estudiantes en base al indicador de logro. Ayudará mucho para la toma de decisiones en el refuerzo a aquellos estudiantes en desventaja.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de gesto.

LECCIÓN 01: “Me comunico con mi cuerpo”.

**ACTITUD A
FOMENTAR:**

El respeto y empatía con los demás ante el esfuerzo que cada uno hace al representar emociones con gestos y movimientos.



SESIÓN
05

Indicador de logro: 3.5 Representa y explica el significado por lo menos de dos gestos, movimientos o posturas utilizados en la conversación.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en salón de clases.

Mostrar tres gestos o más y que los y las estudiantes digan el significado de ellos, después coménteles la importancia de conocer el significado de los gestos; y que muchos son utilizados por personas y en lugares muy especiales e importantes. Deles algunos ejemplos: aeropuertos, instituciones militares, etc.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Equipos de seis miembros. En el salón de clases.

Realice el concurso de adivinar una palabra manifestada a través de gestos.

Organice equipos de seis, en donde dos hacen gestos relacionados a las palabras que usted les presenta y, los otros cuatro adivinan la palabra.

Seleccione un grupo de palabras sencillas, y a cada pareja que hará gestos de cada equipo, muéstreselas una a una, sin que los y las estudiantes que adivinarán, las vean.

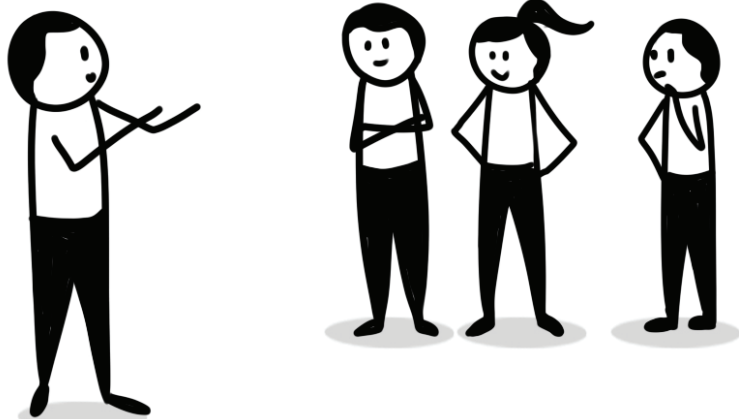
Gana el equipo que más palabras adivinó. Las palabras pueden estar relacionadas con el contexto de su escuela o su aula.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Sentados en su silla, en el salón de clases.

Seleccione algunos gestos de interés para los niños y niñas y expréselos para que le expliquen el significado, elija gestos que ya han utilizado en todo el desarrollo de la lección. Es decir, gestos que ya conocen. También puede presentarles gestos sencillos de estados anímicos. Luego, en pareja y por turno, deles la tarea de exponer un gesto, una postura o movimiento que represente una acción, estado de ánimo que usted les asigne.



Materiales:

Cartelitos con palabras sencillas para el juego de gestos.

Lo que debemos saber:

Los gestos básicos son los más universalizados, tales como mover la cabeza para afirmar o negar algo, fruncir el ceño en señal de enfado, encogerse de hombros que indica que no entendemos el mensaje que nos están explicando, entre otros muchos.

Puntos de atención:

Para la próxima sesión que se trabajará con los niños y niñas, solicitarles llevar propuestas de juegos con sus reglas, que ellos deseen jugar.

Elaborar con los niños y niñas carteles con gestos comunes que ayuden a comprender el significado de los gestos, especialmente de aquellos de mayor dificultad de comprensión. También pueden elaborar carteles con las caritas de los emoticones (de las redes sociales) y escribirles su significado.

4

EVALUACIÓN

Sentados en su silla en el salón de clases.

Escribir o dibujar dos gestos que les haya llamado la atención. Luego que lo expliquen. Registre los resultados en una lista de cotejo o anecdotario de acuerdo a su criterio. Ponga atención en las niñas y niños que están en desventaja y establezca espacios y acciones de refuerzo.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de normas en el juego.

LECCIÓN 02: ¡A jugar limpio!

ACTITUD A FOMENTAR:

La disposición para auto regular conductas normadas en el juego.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 3.6 Practica las normas del juego de forma autónoma.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

De pie, en semicírculo frente a su docente.

Pida a los niños y niñas que comenten si en los juegos que han practicado ha habido reglas qué cumplir. Que opinen de las reglas en los juegos ¿Ayudan a ordenar el juego? O ¿no hay problema si no tiene reglas? Después, invítelos a proponer juegos a practicar y que mencionen las reglas que tienen. Elija uno o dos para que sean practicados.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos filas en semicírculo, dirigidos por su docente.

Aplique actividades físicas lúdicas o un juego que promueva la ejercitación de las partes del cuerpo de los niños y niñas.

Todo el grupo organizados en dos equipos. En el predio libre.

Asegúrese de que ejerciten correctamente sus extremidades, cuello, tronco, y sus respectivas articulaciones.

Elija un juego propuesto por los y las estudiantes, manifestando las reglas que se deben cumplir.

Si no hay acuerdo en algún juego propuesto, propóngales el juego: "FUTBOL DE CABEZA" (Verlo en archivo de soporte).

Invítelos a reconocer las normas y a jugar cumpliéndolas.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todo el grupo organizados en dos equipos. En el predio libre.

Promuévalas la práctica de normas de los juegos desarrollando el juego "LOS KAMIKAZES"(Verlo en el archivo de soporte)

Materiales:

1 silbato, 1 pelota de futbol No. 4 o de plástico grande.

Lo que debemos saber:

Con la práctica de juegos los y las estudiantes, al cumplir las normas, se van formando actitudes para cumplir también las normas establecidas en la sociedad y alcanzar una buena convivencia social.

Puntos de atención:

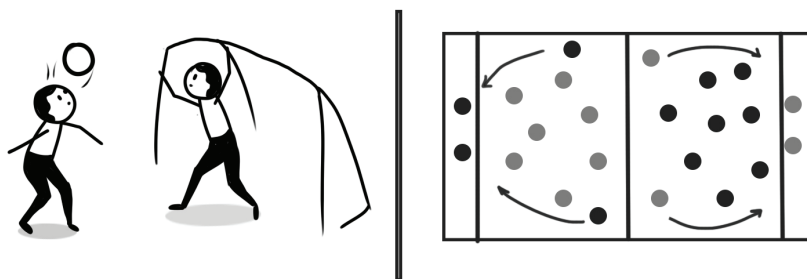
Reflexionar con sobre los beneficios del cumplimiento de normas en los juegos.

Promueva entre los y las estudiantes la solidaridad y el sentido de buena convivencia, evitando malas interpretaciones del ganar o perder en la práctica de los juegos.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelos en su participación en los juegos, considere criterios como estos: identifica si toman en cuenta las normas establecidas, si colaboran con sus compañeros para el cumplimiento de las mismas.

Utilice una lista de cotejo para registrar los resultados de las niñas y niños



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de normas en el juego.

LECCIÓN 02: ¡A jugar limpio!

ACTITUD A FOMENTAR:

La disposición para auto regular conductas normadas en el juego.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.7 Enumera por lo menos tres consecuencias al no practicar normas en el juego.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el predio libre.

Solicíteles hacer un recordatorio de la sesión anterior. Pregúnteles si en la sesión anterior jugaron sin ninguna dificultad y porqué. Coménteles que si no se cumplen las normas se tienen consecuencias desagradables. Deles ejemplos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Sentados en semicírculo, en el predio libre.

En tríos, en un predio libre.

Dialogue con el grupo y enumeren consecuencias al no practicar normas en el juego y escríbalas en un pliego de papel. Coloque el listado a la vista de todos. Algunas de las consecuencias son: frustración, inconformidad de los niños y niñas, resentimiento con los que incumplen, insatisfacción con el grupo, desinterés en participaciones futuras, etc. Realice actividades lúdicas para condicionar su cuerpo para las siguientes actividades físicas.

Póngalos a jugar con aros hula. En tríos, dos niños sostienen el aro y el tercero se coloca detrás de uno de ellos, a su señal, este tercer jugador ha de intentar tocar al compañero que está más lejos de él. Los otros dos jugadores se mueven y giran para evitar que lo consiga. Cuando logra tocarlo, cambian los roles de cada jugador y así sucesivamente. El niño que intenta tocar, no debe agarrar el aro.

Es importante delimitar los límites del terreno. También se puede jugar con más jugadores agarrados del aro. Además indúzcalos a cumplir las normas y que pongan atención al incumplimiento de ellas.

3

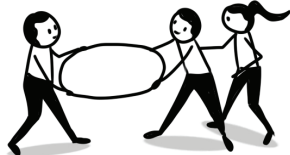
APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Una sola columna, tomados de la cintura, en el predio libre.

Realice el juego "A MORDER LA COLA". Todos forman un "gusano gigante" cogiéndose cada jugador de la cintura del compañero o compañera que tiene adelante. La cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

La cabeza no debe desprenderse del gusano para atrapar la cola.

Procure que los niños y niñas cumplan con las normas para evitar consecuencias por incumplimiento. Sin embargo, permítales que ellos le hagan reformas a las normas del juego (si fuere necesario).



Materiales:

Aros hula. 1 silbato.

Lo que debemos saber:

El juego se realiza en un clima alegre y con una actitud entusiasta. Se realiza solo por la satisfacción que produce. Da lugar a la satisfacción de ansias psico-espirituales. Promueve la manifestación de valores que no son los preponderantes en la estructura espiritual de la persona. Conduce a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Puntos de atención:

Promover la buena convivencia entre los y las estudiantes al practicar los juegos. Reconocer la buena participación que tienen los y las estudiantes en la práctica de los juegos.

4

EVALUACIÓN

En grupo sentados en el predio libre.

Mencióneseles algunos incumplimientos a las normas y solicite que expongan tres consecuencias por cada incumplimiento. Registre los resultados en un anecdotario y refuerce los aportes de los y las estudiantes utilizando las anotaciones realizadas al inicio de la sesión

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Noción de postura corporal global saludable.

LECCIÓN 03: “Con buena postura soy sano”

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en mantener postura corporal global saludable.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 3.9 Sabe regular su postura insaludable a una postura saludable.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Individual sentados en su pupitre en el salón de clases.

Pídales que se observen en ese momento en qué posición están y que dos o tres estudiantes narren cómo se observan: posición de extremidades, cabeza, tronco. Coménteles que la postura es toda posición que tiene el cuerpo en cualquier situación. Es el modo en que una persona, animal o cosa está “puesta”, es decir, su posición, acción, figura o situación.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual sentados en su pupitre en el salón de clases

Organícelos de tal manera que algunos estudiantes estén parados, otros sentados en su silla, otros reclinados en su silla como descansando y otros acostados en el piso, durante breve tiempo.

Luego solicite a algún miembro de cada grupo, que narre cómo estaba su cuerpo en la posición encomendada.

Luego explíqueles cuales son las recomendaciones para tener buena postura.

Auxíliese de carteles con imágenes de posturas correctas: sentada, de pie, acostado (Ver imágenes e información en archivo de soporte).

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dispersos e individual en el salón de clase adecuado o corredor adjunto.

En el archivo de soporte, encontrará variedad de técnicas o juegos. Seleccionará la más adecuadas para sus estudiantes, quienes al realizarla aplicarán su aprendizaje y cumplan el Indicador de Logro de la sesión.

Materiales:

No se utilizan.

Lo que debemos saber:

Más allá de los dolores de espalda o de cabeza que nos puede reportar, una mala postura puede acarrear problemas más graves y duraderos, como por ejemplo fatiga crónica, hernias discales y mala alineación corporal.

Puntos de atención:

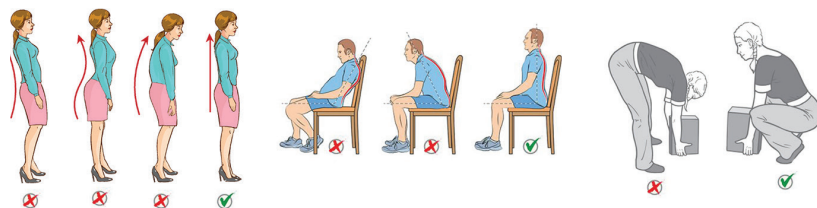
Que a pesar de realizarse en el salón de clases, es una clase de educación física y es importante y necesario que los y las estudiantes estén con ropa adecuada.

Coloque en su salón de clases un cartel o carteles con imágenes de posturas correctas, de pie, sentados durmiendo.

4 EVALUACIÓN

Dispersos en el salón de clase adecuado o en el corredor adjunto. Dirigidos por su docente.

Póngalos a realizar diferentes movimientos, dispersos en el espacio de práctica, como: correr, saltar, caminar. De repente deles la consigna: “de pie” y obsérvelos su postura correcta; y así va cambiando las consignas y continúa con la observación de sus posturas correctas. Regístreles el desempeño y refuerce a aquellos estudiantes en desventaja.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Aspectos globales que orientan la postura de pie saludable.

LECCIÓN 03: “Con buena postura soy saludable”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en mantener posturas saludables en posición de pie.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.10 Mantiene su tronco erguido, su mirada al frente y ambos pies apoyados completamente en el piso.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Individual en salón de clases adecuado o corredor o predio libre.

Pídales que comenten ¿cómo se han sentido si en alguna ocasión les ha tocado estar de pie por bastante tiempo? Infórmeles que la postura incorrecta de pie puede ocasionar problemas de la columna vertebral. Pregúnteles adonde tenemos la columna vertebral y en cuáles otras posturas se pueden tener problemas ahí. Amplíeles la información.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual, en corredor o predio libre.

En dos filas en predio libre.

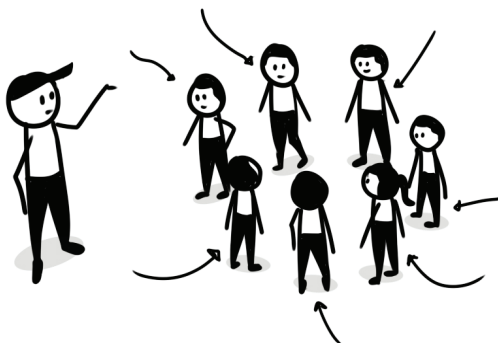
Para iniciar las actividades, oriéntelos sobre la postura correcta de pie. Apóyese en la información de los anexos. Realice una actividad lúdica para que ejerciten la postura correcta de pie. Podría desarrollar la siguiente: “Poner orden”: Se hacen dos filas o columnas de niños y niñas en desorden de estatura. Se seleccionan dos niños voluntarios, uno para cada fila. Cada uno ordenará su fila por estatura, gana quien se tarde menos tiempo para ordenarla. Luego seleccione otros dos niños para continuar; así mismo puede cambiar el objeto motivo de orden: colores de calcetines, tamaño de zapatos, etc. Oriéntelos para que mientras los ordenan, deben mantener la postura correcta de pie, no moverse hasta que el compañero o compañera los llegue a mover y que serán observados para confirmar la postura correcta de pie.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo en predio libre.

Recordando el contenido Noción de formación grupal, Unidad Uno, pida a los niños y niñas que circulen como “carros locos” por todo el espacio disponible y que a su consigna “reunión” y a su señal de columna o fila, que se reúnan y se ubiquen en postura correcta de pie porque serán observados. Cambie los tipos de desplazamiento y elija las consignas que aplicará, dando la oportunidad de practicar postura correcta de pie.



Materiales:

No se utiliza

Lo que debemos saber:

Las causas de una mala postura son muchas y variadas, pero más importante es que todas tienen solución: el sobrepeso, el poco tono muscular o la posición incorrecta frente a una pantalla son todos problemas que podemos solventar a través de la toma de consciencia de nuestro cuerpo.

Puntos de atención:

Impregnar siempre a las actividades a desarrollar el espíritu lúdico, a fin de motivar la participación de los niños y niñas. Fortalecer en los niños y niñas el conocimiento de las diversas posturas corporales correctas.

4

EVALUACIÓN

Reunidos en semicírculo en predio libre o salón de clases

Pregúnteles, ¿Por qué es necesario tener postura correcta de pie? ¿Se protege la columna vertebral? ¿Cómo? Explíqueles de forma sencilla. Evalúeles observando su desempeño en las actividades de la sesión, con criterios establecidos en el indicador de logro. Utilice una lista de cotejo para registrar sus observaciones.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Aspectos globales que orientan la postura sentado saludable.

LECCIÓN 03: “Con buena postura soy sano”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en mantener posturas saludables en posición sentado.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 3.11 Mantiene su tronco erguido y los dos pies apoyados completamente en el piso al sentarse.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en salón de clases o predio libre.

Recuérdelos las diversas posturas correctas que la persona debe retomar al estar: de pie, sentado, acostado, levantando o empujando objetos, caminando, corriendo, etc. Muéstreles los carteles con las imágenes de las posturas correctas y recomiéndelos que deben aprenderlas y practicarlas toda su vida para estar sanos de su columna vertebral.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual sentados en su pupitre en el salón de clases.

En círculo, en el predio libre.

Realice una dinámica de sentado correcto en su pupitre. Utilice las consignas “Frio”, se mantienen sentados en postura correcta (obsérvelos y llame la atención); “caliente”, se deben levantar, porque supuestamente la silla está caliente; también dígalos: “ratones en el piso”, deben levantar los pies. Repítalos las consignas y de repente sorpréndalos, dígalos “caliente” y luego “ratones en el piso”... se divertirán.

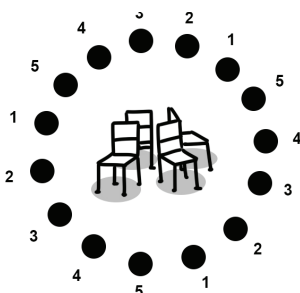
Numérelos de tal forma que cinco niños tengan el mismo número (si son veinte numerarlos del uno al cinco). Coloque cuatro sillas en el centro, luego mencione un número y los niños que tienen ese número deberán correr a ocupar una silla y sentarse en postura correcta, serán evaluados por sus compañeros. El niño que queda sin silla vuelve al círculo. Luego de ser evaluados los niños y niñas que se sentaron, regresan al círculo. El docente ya no deberá mencionar ese número hasta en la siguiente ronda.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual. Sentados en el salón de clases.

Solicíteles que dibujen cuerpos sentado con postura correcta, que le escriban un compromiso de aplicar esta postura en su vida.



Materiales:

5 sillas (adecuadas para realizar postura correcta al estar sentados). 1 silbato.

Lo que debemos saber:

Para mantener una postura correcta es muy importante que seamos conscientes de nuestro cuerpo en todo momento: darnos cuenta de que estamos mal alineados sin necesidad de sentir dolor es el primer paso hacia una postura correcta y una calidad de vida mayor.

Puntos de atención:

Estar pendientes de aquellos estudiantes en desventaja por complejidad física o problemas especiales. Hay actividades de algunas sesiones que se puede realizar en el salón de clases antes de ir al predio libre. Un día antes o el mismo día de la sesión. Tal como explicar las posturas correctas de pie, sentadas o acostadas. U otra información que se necesite para optimizar el tiempo de las sesiones.

4

EVALUACIÓN

Individual, en el predio libre.

Pregúntelos ¿Qué harán para cuidar su columna vertebral cuando estén sentados? ¿Qué posición debe tener el tronco en postura correcta sentado? Fortalezca los conocimientos de los y las estudiantes. Obsérvelos en la práctica de las actividades de la sesión en relación al indicador de logro y registre en un anecdotario o lista de cotejo sus observaciones por estudiante. Recuerde que en una sola práctica los niños y niñas no afianzan aprendizaje, por lo que se recomienda repetir cuanto se pueda estas prácticas.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Aspectos globales que orientan la postura al levantar o empujar objetos desde el piso.

LECCIÓN 03: “Con buena postura soy sano”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia para adoptar la postura saludable al levantar objetos pesados del piso.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.12 Flexiona sus piernas completamente y mantiene el tronco erguido al levantar o empujar un objeto del piso.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En fila semicí culo, en predio libre.

Coménteles que en esta sesión se aprenderá la forma correcta de levantar o empujar objetos. Pregúnteles si han conocido a alguien que ha tenido problemas de columna por levantar o empujar objetos. Infórmeles que también para esta acción debemos tener postura correcta para proteger nuestra columna.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el predio libre.

En tríos, en el predio libre.

Aplique algunos juegos o dinámicas para que los niños y niñas se diviertan y simultáneamente calienten las partes de su cuerpo para continuar las actividades físicas de aprendizaje. Ejercite extremidades, tronco, cuello, articulaciones.

Apoyándose en carteles con imágenes de la forma correcta de levantar objetos, explíqueles cómo hacerlo. Luego, póngalos a practicar con una dinámica o actividad lúdica. Ej.: Juego tradicional “Cantaritos de agua”. Verlo en archivo de soporte.

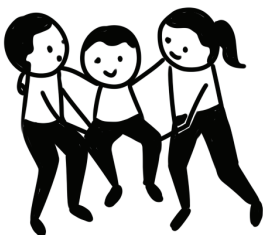
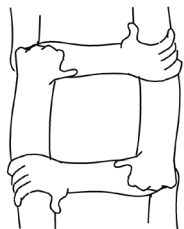
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Organizados equipos de cinco miembros. En predio libre.

Bríndeles una nueva oportunidad a sus estudiantes de practicar la postura correcta de cargar objetos. Desarrolle el juego: “LAS MUDANZAS”. El primer jugador toma al segundo y lo transporta cargándolo hasta una línea de meta. Regresan los dos a llevar al tercero, y lo transportan cargándolo entre los dos, hasta la línea de meta, y así sucesivamente hasta estar los cinco en la línea de meta. Puede hacer competencia entre los equipos.

Poner atención en la posición de la espalda al cargar. Recomendar a los niños y niñas la buena postura de la columna vertebral.



Materiales:

Cartelitos con imágenes de postura correcta de levantar y empujar objetos.

Lo que debemos saber:

Mantener una buena postura corporal nos beneficia tanto desde el punto de vista de la salud como de la estética. Si nos mantenemos erguidos y con la espalda recta evitaremos problemas musculares y de columna, una buena oxigenación y una apariencia esbelta.

Puntos de atención:

Que todas las actividades físicas que se realizan deben llevar un espíritu lúdico, además también se enfocan a una formación para la vida.

En esta sesión se realiza un juego tradicional de El Salvador, algo importante que deberíamos promocionar entre nuestros niños y niñas. Se sugiere practique juegos tradicionales con sus estudiantes.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos en la práctica de las actividades en la sesión y registre sus observaciones de cada estudiante en una lista de cotejo, le ayudará para las actividades de refuerzo. Es importante tomar en cuenta el indicador de logro de esta sesión para identificar criterios a observar en los y las estudiantes.

XI. Guía metodológica de educación física para segundo grado.

PRESENTACIÓN.

La presente Guía Metodológica de Educación Física, es un esfuerzo por abordar las necesidades de atención en los aspectos psicomotor, biológico socio-afectivo de los niños y las niñas del segundo grado de Educación Básica. El documento ha sido diseñado para ser aplicada por docentes que no tienen especialidad en la asignatura y se ofrecen estrategias metodológicas diversas para fortalecer las competencias de los docentes que tienen la especialidad.

La Guía está elaborada a partir de contenidos e indicadores de logro del Programa de Estudio de la asignatura; su estructura parte de un número de lecciones, cada una está integrada por un número de sesiones, que a la vez tienen como base los indicadores de logro y sus correspondientes contenidos con similitud en sus temáticas.

Las sesiones diseñadas contienen actividades de aprendizaje que orientan al docente para atender de manera sistemática al estudiantado; por lo que en cada sesión se ha establecido una secuencia didáctica de cuatro momentos: la presentación del contenido, la apropiación de los aprendizajes, la aplicación de los aprendizajes y orientaciones para la evaluación formativa. Además, para facilitar el desarrollo de las sesiones se ofrecen puntos de atención y lo que debemos saber, elementos que brindan algunas orientaciones técnicas y conocimientos propios de la especialidad.

La propuesta se considera flexible, adecuada y pertinente, le brinda al docente ideas para atender a sus estudiantes y le permite crear nuevas actividades de aprendizaje que le faciliten ampliar las actividades didácticas y consecuentemente los aprendizajes.

Los contenidos se han organizado en tres unidades didácticas, tal y como se presentan en el programa de estudio, integrando y priorizando indicadores de logro, de tal manera que no se afecte la relación de alcance y secuencia en los aprendizajes de los educandos.

Se da a conocer las lecciones establecidas con su respectivo nombre y los contenidos involucrados en cada lección, con el fin de poder valorar el alcance que cada lección tiene en los procesos de aprendizaje en el estudiantado.

Para acompañar la práctica de actividades físicas de aprendizaje diseñadas en cada sesión, y con el objeto de facilitar aún más su aplicación, se propone el uso de recursos didácticos alternativos de fácil creación, elaborados con material reciclable de fácil adquisición en el ambiente de las diversas comunidades donde se encuentran los centros educativos; proponiendo con ello el involucramiento de las comunidades educativas en el aprovisionamiento de dichos recursos.

Finalmente, la presente guía tiene la intención de ofrecer sugerencias metodológicas para impartir la clase de educación física que contribuya a la formación integral del estudiantado.

PROGRAMACIÓN ANUAL

SEGUNDO GRADO.

EDUCACIÓN FÍSICA.

En esta programación anual, se presentan por cada unidad la distribución de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales por cada lección organizada en la Guía Metodológica, a fin de que se identifique la intención de cada lección y el logro de aprendizaje en los y las estudiantes.

PRIMER TRIMESTRE. (Enero-abril)	UNIDAD 1	ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS.	LECCIONES (8) SESIONES (18)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: "Conociendo y moviendo mi cuerpo"	Relación entre imagen y estructura exterior del cuerpo con la aptitud física.	Relación del volumen y tamaño de las partes con la percepción global de su cuerpo	Estima y aceptación de su cuerpo.
	Definición de movimiento a partir de la estructura corporal.	Movimientos laterales, de arriba abajo; circulares de torsión, de rotación y de flexión-extensión, a partir de la estructura corporal y capacidad de movilidad de las articulaciones.	Cuidado del cuerpo ejecutando movimientos correctos en referencia con la estructura corporal y capacidad de las articulaciones.
	Proceso de la respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, oído y tacto.	Ejecución oportuna de respuestas motoras ante estímulos externos: visuales, auditivos y táctiles.	Interés en reconocer estímulos externos que orientan una respuesta motora significativa en el entorno,

<p>Lección 2: "Cuido mi salud antes, durante y después del ejercicio físico".</p>	<p>Riesgos de adquirir enfermedades gastrointestinales en las prácticas físicas.</p>	<p>Eliminar antes de la práctica suciedades como heces fecales y otros focos de bacterias de los lugares libres donde se practica.</p> <p>Lavar las manos y uñas con jabón después de la práctica.</p>	<p>Eliminar antes de la práctica suciedades como heces fecales y otros focos de bacterias de los lugares libres donde se practica.</p> <p>Lavar las manos y uñas con jabón después de la práctica.</p>
	<p>Signos, síntomas y efectos del sudor acumulado por mucho tiempo en la piel (mal olor, pie de atleta y picazón de la ingle).</p>	<p>Eliminación del sudor de la cara, cuello, axilas, ingle (encajes). Cambio de calzón o calzoncillo y calcetines después de la práctica física.</p>	<p>Iniciativa y constancia por el aseo corporal y del lugar de las prácticas físicas.</p> <p>Interés por informarse sobre los hongos y picazón en la piel.</p>
	<p>Características de las axilas, ingle o encajes y zonas de los pies que facilitan el desarrollo de hongos, mal olor y piel de atleta.</p>	<p>Mantenimiento de condiciones secas y limpias de las zonas del cuerpo de las axilas, ingle (encajes) y pies, antes y después de las prácticas físicas.</p>	<p>Manifestación de aprecio y protección por las partes del cuerpo vulnerables a infecciones y que no están a la vista.</p>
<p>Lección 3: "Fortalezco mi ubicación espacial".</p>	<p>Descripción de la ubicación y la trayectoria de movimientos, considerando puntos de referencia del entorno.</p>	<p>Desplazamiento y otras acciones motoras definida, aplicando izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre..., debajo de..., en medio de..., al lado de..., en referencia a los demás y las cosas.</p>	<p>Respetar la integridad física y psicológica de los demás evitando golpearlos en los lanzamientos y golpes con los objetos.</p>
<p>Lección 4: "Poderoso mi equilibrio".</p>	<p>Características básicas de equilibrio estático y equilibrio dinámico.</p>	<p>Equilibrio al correr en líneas rectas, curva y en zigzag trazadas y al caminar en superficies reducidas a una altura de 20 a 30 cm.</p>	<p>Proteger el cuerpo al apoyar con precaución y seguridad los pies en superficies diversas.</p>
<p>Lección 5: "La mejor postura en mis actividades físicas".</p>	<p>Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas.</p>	<p>Identificación y adopción de posturas en diversas superficies y situaciones que impliquen saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato.</p>	<p>Aplicación de posturas correctas en situaciones que impliquen saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato.</p>

Lección 6: "Al mismo tiempo, diferentes movimientos".	Noción de independencia motriz de un segmento corporal respecto a su par (brazo izquierdo del brazo derecho, pierna izquierda de la derecha, entre otros).	Realización de movimientos diferentes entre ambos brazos, manos, piernas y pies, de forma simultánea e independiente.	Control de movimientos diferentes entre ambos brazos, manos, piernas y pies, de forma simultánea e independiente.
Lección 7: "Me desplazo maravilloso".	Formas de desplazamiento: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante y marchando hacia atrás y como caballito trotón.	Desplazamientos: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante y marchando hacia atrás y como caballito trotón hacia adelante, formando filas, columnas y círculos.	Aceptación y respeto al tener contacto de manos con sus compañeros y compañeras en las diferentes formaciones.
Lección 8: "Mi ritmo lento o rápido, siempre eficaz".	Definición de ritmo propio y su relación con la conducta motora.	Expresar el ritmo propios para realizar actividades motrices, utilizando palmoteo, marcha carrera, saltos, baile entre otros.	Acepta el ritmo propio al realizar actividades motrices y se interesa por regularlo ante el ritmo de los demás.

SEGUNDO TRIMESTRE. (MAYO-AGOSTO)	UNIDAD 2	NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS	LECCIONES (6) SESIONES (15)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: "La flexión y extensión muscular en mi cuerpo".	Definición de flexión-extensión corporal.	Flexión-extensión del cuello, la espalda-abdomen (al frente y lateral), el brazo-antebrazo, la mano, los dedos, muslo-cadera, muslo-pierna y pie.	Protección de los músculos y las articulaciones al no esforzarlas bruscamente ni más allá de su capacidad.
	Importancia de la flexión-extensión en la movilidad del cuello, extremidades y el tronco.	Movimientos de las articulaciones: circunducción (movimientos circulares), rotación y de flexión-extensión de cabeza-cuello, de hombro-brazo, de cadera-muslo, de rodilla-pie	Aceptación y respeto por las posibilidades y capacidades motoras de sus compañeros.

<p>Lección 2: "Potencio la fuerza de mis extremidades y tronco".</p>	<p>Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.</p>	<p>Ejercitación de la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y la respiración.</p>	<p>Interés y esmero por ejecutar la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y la respiración.</p>
<p>Lección 3: "Con mis pies bien puestos, camino y corro".</p>	<p>Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.</p>	<p>Posición y movimientos rectilíneos de los pies al caminar, apoyando completamente la planta, haciendo énfasis en su punta</p>	<p>Interés y perseverancia para aprender y corregir posturas de los pies al caminar y correr.</p>
<p>Lección 4: ¡Soy veloz!</p>	<p>Noción de velocidad de reacción del organismo.</p>	<p>Reacción motriz rápida (cachar, saltar, correr, agacharse, levantarse, girar entre otras) Ante indicaciones y estímulos auditivos, visuales y táctiles.</p>	<p>Aceptación de la capacidad propia y la de los demás para reaccionar ante los estímulos.</p>
<p>Lección 5: ¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!</p>	<p>Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.</p>	<p>Técnicas básicas para golpear con la mano o con un instrumento , cachar y rebotar pelotas de diferentes tamaños y pesos</p>	<p>Interés por golpear, cachar y rebotar pelotas con las partes apropiadas del cuerpo.</p> <p>Inclusión de todos y todas en las actividades grupales, sin discriminar por género, capacidades, condición social y raza.</p> <p>Respeto por las condiciones motrices de sus compañeras y compañeros. Disfrute y colaboración al participar en juegos con pelotas.</p>
<p>Lección 6: "Manipulando objetos redondos".</p>	<p>Descripción de técnicas básicas para rodar, empujar, y conducir aros, pelotas, ruedas entre otros objetos redondos y cilíndricos.</p>	<p>Técnicas básicas para rodar, empujar y conducir aros, pelotas y ruedas.</p>	<p>Atención y esmero por realizar las técnicas básicas para rodar, empujar, controlar, y conducir aros, pelotas y ruedas.</p>

TERCER TRIMESTRE (SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE)	UNIDAD 3	NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO.	LECCIONES (3) SESIONES (8)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: “Mi cuerpo se comunica”.	El lenguaje corporal en la comunicación cotidiana.	Ejecución de expresiones gestuales con significado común en el entorno. Representación y utilización de gestos y movimientos corporales para representar palabras, ideas y cosas del entorno.	Respeto por sus compañeros y compañeras al utilizar gestos y movimientos corporales para comunicarse.
Lección 2: “Juguemos limpio”	Reglas en el juego y su función reguladora en la conducta.	Establecimiento y aplicación de reglas y normas en actividades lúdicas grupales.	Interés por participar activamente en el establecimiento y cumplimiento de normas y reglas. Respeto por las reglas y normas acordadas en el juego.
Lección 3: “Saludablemente de pie y sentado”.	Posturas insalubres de pie y sentado y sus efectos en la salud.	Regulación de la postura global a partir de la corrección de la postura de los segmentos: las extremidades, el tronco y la cabeza.	Actitud positiva hacia la observación y regulación de sus hábitos posturales.
	Características y aspectos que garantizan la condición recta de la espalda.	Estado de tensión-relajación de los músculos de la espalda (períodos cortos y continuos)	Esfuerzo e interés por mantener la espalda recta en condiciones de tensión-relajación.
	Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos.	Ejercicios de levantar, cargar y de empujar objetos livianos del piso, manteniendo la columna vertebral erecta y tensa, en períodos de tiempo entre 10 y 15 segundos.	Actitud preventiva ante posibles lesiones en la columna vertebral durante la ejercitación física.

SEGUNDO GRADO

UNIDAD 01

**“ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y
ORIENTAMOS”.**

PRIMER TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Tomar conciencia de su cuerpo, movimientos, posturas y acciones motoras dirigidas a conservar la salud, mediante respuestas motoras que demandan atención, equilibrio, independencia y control motriz; para fortalecer sus habilidades percepto-motoras y hábitos saludables en la ejercitación física que le permitan desenvolverse con seguridad y efectivamente en el entorno”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del Segundo Grado con los de Primer y Tercer grado, que tienen similitud en sus temáticas. Como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de Segundo Grado. Permitiendo valorar el avance alcanzado con relación a Primero y la proyección que se perfila hacia el Tercero.

PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
1. Noción de esquema, imagen y movimiento corporal.	1. Relación entre imagen y estructura exterior del cuerpo con la aptitud física. 2. Definición de movimiento a partir de la estructura corporal.	1. Estructura del cuerpo y las posibilidades de movimiento por segmentos y globalmente.
2. Participación de la vista, oído y tacto en la ejecución y orientación motriz. 3. Efectos del sudor acumulado y la suciedad en la piel. 4. Efectos de la suciedad en los implementos que usamos y tocamos. 5. Importancia de mantener limpio el lugar de las prácticas	3. Proceso de la respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, oído y tacto. 4. Riesgos de adquirir enfermedades gastrointestinales en las prácticas físicas. 5. Signos, síntomas y efectos del sudor acumulado por mucho tiempo en la piel (mal olor, pie de atleta y picazón de la ingle) 6. Características de las axilas, ingle o encajes y zonas de los pies que facilitan el desarrollo de hongos, mal olor y pie de atleta.	2. Proceso neuro-fisiológico de la respuesta motora (Arco Reflejo) 3. Beneficios en la salud al utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas. 4. Efectos que se generan de utilizar ropa y calzado inadecuado en las prácticas físicas. 5. Medidas para la prevención de algunas enfermedades por el sudor acumulado en la piel y ropa utilizada en las prácticas físicas.
6. Noción y discriminación en referencia a sí mismo, de izquierda a derecha, arriba, abajo, adelante, atrás, sobre, debajo de, en medio de, al lado de.	7. Descripción de la ubicación y la trayectoria de movimientos, considerando puntos de referencia del entorno.	6. Bilateralidad y su aplicación para el buen desempeño físico. 7. Puntos de referencia del entorno, del cuerpo y de objetos, en la ejecución motora precisa.

7. Noción de equilibrio y desequilibrio corporal.	8. Características básicas de equilibrio estático y equilibrio dinámico.	8. Importancia del equilibrio en la actividad física.
8. Noción de inhibición de movimientos.	9. Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas. 10. Noción de independencia motriz de un segmento corporal respecto a su par (brazo izquierdo del brazo derecho, pierna izquierda de la derecha, entre otros).	9. Importancia de la independencia motriz ente los segmentos corporales.
9. Noción de límites espaciales en el movimiento. 10. Noción de desplazamiento en línea recta, línea curva, en zigzag.	11. Formas de desplazamiento: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante y marchando hacia atrás y como caballito trotón.	10. Referencias espaciales en acciones motoras en nivel bajo, medio y superior en referencia a la altura del propio cuerpo y el piso.
11. Noción de formación grupal: parejas, tríos, filas columnas y círculos.	12. Definición de ritmo propio y su relación con la conducta motora.	11. El ritmo en las actividades de la vida cotidiana.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (18 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección. Los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
LECCIÓN 1: "Conociendo y moviendo mi cuerpo"	4	<p>Relación del volumen y tamaño de las partes con la percepción global de su cuerpo.</p> <p>Movimientos laterales, de arriba-abajo; circulares de torsión, de rotación y de flexión-extensión, a partir de la estructura corporal y capacidad de movilidad de las articulaciones.</p> <p>Ejecución oportuna de respuestas motoras ante estímulos externos: visuales, auditivos y táctiles</p>
LECCIÓN 2: "Cuido mi salud antes, durante y después del ejercicio físico"	2	<p>Eliminar antes de la práctica suciedades como heces fecales y otros focos de bacterias de los lugares libres donde se practica.</p> <p>Lavar las manos y uñas con jabón después de la práctica.</p> <p>Eliminar el sudor de la cara, cuello, axilas, ingles (encajes). Cambio de calzón o calzoncillo y calcetines después de la práctica física.</p> <p>Mantenimiento de condiciones secas y limpias de las zonas del cuerpo de las axilas, ingle (encajes) y pies, antes y después de las prácticas físicas.</p>
LECCIÓN 3: "Fortalezco mi ubicación especial"	2	<p>Desplazamiento y otras acciones motoras definidas, aplicando izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre de..., debajo de..., en medio de..., al lado de..., en referencia a los demás y las cosas.</p>
LECCIÓN 4: "Poderoso mi equilibrio"	2	<p>Equilibrio al correr en líneas rectas curvas y en zigzag trazadas y al caminar en superficies reducidas a una altura entre 20 y 30 centímetros.</p>
LECCIÓN 5: "La mejor postura en mis actividades físicas"	3	<p>Identificación y adopción de posturas en diversas superficies y situaciones que implican saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato.</p>
LECCIÓN 6: "Al mismo tiempo, diferentes movimientos"	1	<p>Realización de movimientos diferentes entre ambos brazos, manos, piernas y pies, de forma simultánea e independiente.</p>

LECCIÓN 7: "Me desplazo maravilloso"	2	Desplazamientos: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante, marchando hacia atrás y como caballito trotón hacia adelante, formando filas, columnas y círculos.
LECCIÓN 8: "Mi ritmo lento o rápido, siempre eficaz"	2	Expresar el ritmo propio para realizar actividades motrices, utilizando palmoteo, marcha, carrera, saltos, baile, entre otros.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Estima y aceptación de su cuerpo.
- Cuidado del cuerpo ejecutando movimientos correctos en referencia con la estructura corporal y capacidad de las articulaciones.
- Interés en conocer estímulos externos que orientan una respuesta motora significativa en el entorno.
- Actitud propositiva ante riesgos de adquirir enfermedades en las prácticas físicas.
- Iniciativa y constancia por el aseo corporal y del lugar de prácticas físicas.
- Interés por informarse sobre los hongos y picazón en la piel.
- Manifestación de aprecio y protección por las partes del cuerpo vulnerables a infecciones y que no están a la vista.
- Respetar la integridad física y psicológica de los demás, evitando golpearlos en los lanzamientos y golpes con los objetos.
- Proteger el cuerpo al apoyar con precaución y seguridad, los pies en superficies diversas.
- Aplicación de posturas correctas en situaciones que implican saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato.
- Control de movimientos diferentes entre ambos brazos, manos, piernas y pies, de forma simultánea e independiente.
- Aceptación y respeto al tener contacto de manos con sus compañeros y compañeras en las diferentes formaciones.
- Acepta el ritmo propio al realizar actividades motrices y se interesa por regularlo ante el ritmo de los demás.

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de las competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1 “Conociendo y moviendo mi cuerpo”

En esta lección se proponen actividades que orienten a los niños y niñas sobre el conocimiento de su cuerpo y de las capacidades que pueden alcanzarse a través de la práctica de ejercicios adecuados.

LECCIÓN No. 2. “Cuido mi salud antes, durante y después del ejercicio físico”

Se considera importante orientar a los y las estudiantes sobre las medidas que se deben tomar en cuanto al aseo personal antes durante y después de las prácticas físicas, así como la higiene que debe tener el lugar donde se realizarán las prácticas.

LECCIÓN No. 3 “Fortalezco mi ubicación espacial”

Toda persona debe dominar su ubicación espacial y el lugar que ocupa su cuerpo en su contexto, por eso es muy importante fortalecer esta capacidad que el cuerpo ya tiene, pues si no se practica no tiende a mejorarse. Así mismo, le ayuda al niño y niña a aprender a leer y escribir con mayor facilidad.

LECCIÓN No. 4 “Poderoso mi equilibrio”

Una de las habilidades físicas necesarias en los seres humanos para desenvolverse en la vida con mayor eficiencia, es el equilibrio. En tal sentido, esta lección tiene como objetivo orientar a las y los estudiantes la forma de fortalecer el equilibrio.

LECCIÓN No. 5 “La mejor postura en mis actividades físicas”

La presente lección ofrece a los y las estudiantes actividades en las que alcancen el conocimiento de las posturas correctas del cuerpo para realizar movimientos que no les causen daños, puesto que el cuello, el tronco y las extremidades se arriesgan a sufrir daño si el movimiento se realiza con posturas inadecuadas.

LECCIÓN No. 6 “Al mismo tiempo, diferentes movimientos”

Esta lección presenta actividades en las que los y las estudiantes conocen la habilidad que tiene el cuerpo de ejecutar movimientos diferentes con partes diferentes del cuerpo y simultáneamente, lo que le brinda a la persona una habilidad sorprendente siempre y cuando se practique constantemente.

LECCIÓN No. 7 “Me desplazo maravilloso”

La capacidad de moverse de un lugar a otro, es decir desplazarse, le da a la persona el beneficio de agilizar sus tareas diarias. Por tanto, en esta lección se le ofrece al niño y la niña, prácticas y conocimiento de las diversas formas que el cuerpo puede desplazarse para mejorar su rendimiento diario.

LECCIÓN No. 8 “Mi ritmo lento o rápido, siempre eficaz”

En la presente lección se orienta al estudiante sobre los tipos de ritmos que se necesitan para desempeñarse en la vida. Se les da a conocer la forma de utilizar el ritmo lento y el ritmo rápido, requerido en las diversas situaciones de movimiento que las personas realizan en la vida.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Relación entre imagen y estructura exterior del cuerpo con la aptitud física.

LECCIÓN 01: Conociendo y moviendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La valoración y aceptación de su cuerpo.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.1 Describe su cuerpo en relación con el tamaño y volumen de sus partes.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Converse con los y las estudiantes sobre las capacidades motrices que tienen las personas de acuerdo al tamaño y volumen del cuerpo. Pídales que piensen en personas que conocen y qué cualidades físicas les han visto. Considéreles que cada quien tiene sus capacidades físicas y que es muy difícil que una sola persona tenga todas las existentes.

En semicírculo, en el espacio libre de prácticas físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

- Realice actividades lúdicas con los y las estudiantes con el objetivo de preparar su cuerpo para la ejecución de las próximas actividades físicas. Incorpore un juego motriz. Búsquelo en archivo de deporte.
- Practique con los y las estudiantes actividades físicas diferentes y a diversos ritmos, tales como: correr, saltar, halar, empujar, caminar. Así mismo pueden imitar desplazamientos de los animales, con las actividades ya mencionadas. Luego utilice el juego: "FÚTBOL DE CABEZA", para consolidar el desarrollo de las capacidades motrices de las niñas y niños (Verlo en archivo de soporte).

En un solo grupo, en el espacio libre de prácticas físicas.

Todo el grupo organizado en dos equipos con ambos géneros.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Oriéntelos para que elaboren un dibujo de su cuerpo con detalles de su estructura exterior, que compartan en equipo cómo consideran su cuerpo y que escriban sus capacidades motrices (con mucha fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, livianos, pesados, etc.). Luego un representante de cada equipo comentará al resto de compañeros qué capacidades considera que tienen de acuerdo al tamaño y volumen que poseen los miembros de su equipo.

En el salón de clases organizados en equipos de acuerdo a su complejión física.

Materiales:

1 pelota plástica grande, 1 silbato, porterías pequeñas.

Lo que debemos saber:

La imagen corporal es cómo se ve físicamente la persona, si sientes que eres atractivo o atractiva y si a las demás personas les agrada tu aspecto físico. Para muchas personas, la imagen corporal puede estar estrechamente vinculada con la autoestima.

Puntos de atención:

- Apóyese con los, las estudiantes y padres y madres de familia para preparar material didáctico de Educación Física con materiales reciclables, tales como: botellas plásticas, porterías de fútbol artesanales, pelotas elaboradas con calcetines, saquitos de tela llenos de aserrín o arena, etc.

4 EVALUACIÓN

Para evaluar a los y las estudiantes en esta sesión, retome el indicador de logro y aplique una rúbrica para determinar el nivel de aprendizaje de las niñas y niños. Escuche las exposiciones de los equipos en la actividad anterior.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.3 Reconoce y ejecuta movimientos laterales, de arriba abajo; circulares de torsión, de rotación y de flexión-extensión, en correspondencia a la estructura corporal y capacidad de movilidad de las articulaciones.

Contenido conceptual: Definición de movimiento a partir de la estructura corporal.

LECCIÓN 01: Conociendo y moviendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El cuidado del cuerpo al ejecutar movimientos correctos en referencia con la estructura corporal y capacidad de las articulaciones.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Pregúnteles: ¿Cuántos tipos de cuerpos conocen? Luego de las respuestas, que comenten cuáles ejercicios creen pueden hacer con facilidad cada tipo de cuerpos que han mencionado, ya sea gorditos, flaquitos, altos, bajitos, etc. Mencióneles algunos ejercicios como: flexión de tronco, rotación de cuello y tronco; flexión-extensión de extremidades, etc. También correr, saltar, gatear, lanzar, nadar... Indúzcales a reconocer las ventajas y desventajas de los tipos de cuerpos.

Todo el grupo en semicírculo. En el espacio de prácticas físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Invíteles a jugar, haciendo actividades lúdicas, con la intención de preparar su cuerpo para las próximas actividades físicas y así para entusiasmarlos y protegerlos de alguna lesión. O seleccione algún juego propuesto en los anexos.

Todo el grupo libre en el espacio de prácticas físicas.

Organizados en cuatro equipos aleatoriamente.

Explíqueles en qué consisten los movimientos que les asignará, recuerde comentarles la capacidad de movilidad de las articulaciones. Luego cada equipo con una pelota o botella plástica en las manos, que ejecuten dos tipos de ejercicios del movimiento que se les asigne hacer según su creatividad, luego que los muestren al resto de compañeros por turno y que también los ejecuten todos. Asígneles acciones, tales como: equipo 1, movimientos laterales de arriba abajo; equipo 2, movimientos circulares de tronco; equipo 3, movimientos de tronco; equipo 4, movimientos de flexión-extensión de tronco y extremidades.

Materiales:

Siluetas de cuerpos gordos, flacos, bajos, altos; 1 silbato; pelotas o botellas plásticas.

Lo que debemos saber:

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articular. Para mayor información consulte: <http://katty14310.blogspot.com/>

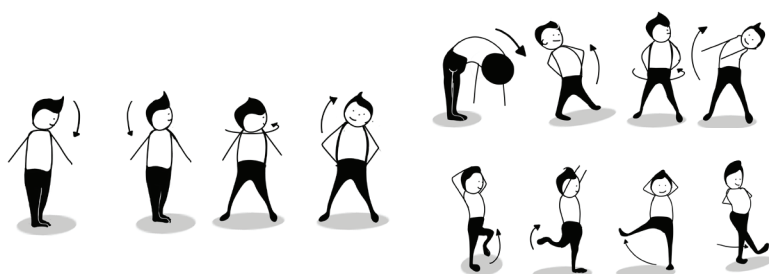
Puntos de atención:

- Explicar con detalles los movimientos que ejecutarán los y las estudiantes en el trabajo de equipo.
- Si considera difícil la organización de equipos por estructura corporal, organícelos aleatoriamente y a cada equipo asígneles un tipo de ejercicio.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Solicite a cada equipo la creación de un ejercicio por movimiento asignado y luego que justifiquen la elección de su ejercicio, de acuerdo a su estructura corporal. Utilice siempre los movimientos antes mencionados.

Equipos de acuerdo a la estructura corporal de los estudiantes.



4 EVALUACIÓN

Invítelos a comentar cómo se sienten con su cuerpo y si les gusta. De nuevo, coménteles que cada persona tiene sus características positivas de acuerdo a su estructura corporal. Obsérvelos en el transcurso de la actividad de aplicación de los aprendizajes y registre los resultados en una bitácora como insumos para la evaluación formativa.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Definición de movimiento a partir de la estructura corporal.

LECCIÓN 01: Conociendo y moviendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El cuidado del cuerpo al ejecutar movimientos correctos en referencia con la estructura corporal y capacidad de las articulaciones.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.4 Reconoce y describe movimientos que pueden causar daños a sus articulaciones.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el piso, en el espacio de prácticas físicas.

Invítenlos a observar su cuerpo y a identificar en cuáles partes se pueden flexionar y luego que lo compartan. Mencióneles que en las partes donde se flexiona se llama articulaciones. Pregúnteles ¿qué son las articulaciones? Escuche las respuestas y después infórmeles que son las articulaciones. Además que se debe tener cuidado de no flexionar al extremo porque pueden dañarse.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo, en el espacio de prácticas.

Dos grupos, en el espacio de prácticas físicas. y

- Realice actividades lúdicas con los estudiantes con el objeto de prepararles el cuerpo para actividades físicas más fuertes. Recuerde que se deben calentar las articulaciones porque tendrán mucha actividad.
- Coménteles con qué movimientos se pueden dañar las articulaciones, especialmente las articulaciones de la columna vertebral. Realizando flexiones y extensiones extremas, es decir, hiperextensión e hiper-flexión. Ejemplifique algunas de ellas. Busque información en los anexos de esta Guía.
- Desarrolle el juego cooperativo: "GLOBO ARRIBA Y YO ME SIENTO". En este juego ellos deberán flexionar y extender las piernas y los brazos. Solicíteles que pongan atención en las flexiones y extensiones que harán, para que después puedan compartir lo experimentado; reconociendo el movimiento normal y si ha habido movimiento extremo de las articulaciones.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En cuatro equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Asigne a cada equipo la realización de ejercicios físicos con una parte de su cuerpo (las extremidades superiores, las extremidades inferiores; el cuello y el tronco). Durante un minuto los equipos realizan movimientos con la parte del cuerpo que les tocó.



Materiales:

1 silbato, globos para el juego.

Lo que debemos saber:

Hiperextensión: Es una extensión extrema de las articulaciones en juego.

Puntos de atención:

Explicar de forma sencilla algunos movimientos contraindicados en cada una de las partes del cuerpo. Enfatizar en los ejercicios contraindicados de la columna vertebral. Elabore un cartelito con los ejercicios contraindicados y utilícelo para explicar a los y las estudiantes.

4

EVALUACIÓN

Pregúnteles: ¿Por qué debemos tener cuidado con los movimientos que hacemos? ¿En qué parte de nuestro cuerpo debemos tener mayor cuidado? ¿Por qué? Fortalezca las opiniones de los y las estudiantes. Registre los resultados del trabajo realizado por los equipos en una bitácora, a fin de reconocer el avance del aprendizaje de los y las estudiantes. Valore a aquellos niños y niñas que tienen necesidades de refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Proceso de la respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, oído y tacto.

LECCIÓN 01: Conociendo y moviendo mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por reconocer estímulos externos que orientan una respuesta motora signifi ante en el entorno.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 1.5 Ejecuta acciones motoras que le permiten responder con espontaneidad a estímulos frecuentes en la vida cotidiana.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el espacio de prácticas físicas.

Solicite a los y las estudiantes que identifiquen en qué parte del cuerpo se reciben los estímulos (sonidos, imágenes, olores, gustos, sensaciones en la piel) del exterior, es decir del ambiente. ¿Qué actitud toma el cuerpo al recibir esos estímulos? Luego de la participación de ellos, coménteles que son experiencias frecuentes que el cuerpo humano tiene y que eso ayuda a fortalecer el organismo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Organizados en 6 equipos, en el espacio de prácticas físicas

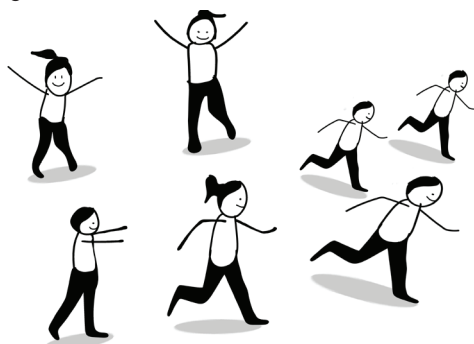
- Realice actividades lúdicas que preparen a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y evitar alguna lesión. Busque juegos en los anexos de la Guía.
- Dialogue con los y las estudiantes sobre los estímulos frecuentes en la vida cotidiana, propóngales varios ejemplos, tales como: llamado de atención de papás con gritos, pitazo de un bus, acercamiento de animal peligroso, aviso de peligro de un amigo, etc.; los cuales serán utilizados en la siguiente dinámica.
- A cada equipo asígnele la creación de un estímulo auditivo, visual o táctil, dejes ejemplos de cada estímulo; y luego cada equipo, uno por uno le aplicará su estímulo a todos los compañeros, quienes andarán paseando por todo el espacio de prácticas, como que andan en el parque. Ponga atención a las reacciones motoras de todos y todas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Utilice el juego llamado: “¿QUÉ HORA ES SEÑOR LOBO?”, para estimular las reacciones motoras de los niños y las niñas. Busque el juego en archivo de soporte. Siempre ponga atención a las reacciones de los y las estudiantes frente a los estímulos recibidos. Recuerde las exigencias del indicador de logro.



4

EVALUACIÓN

Comparta con ellos: ¿Por qué consideras necesario tener buena reacción motora a estímulos externos? ¿Crees que te ayuda para ser más listo? Escuche sus respuestas y fortalezca los conocimientos de los y las estudiantes. Al observar las reacciones motoras de los y las estudiantes a los estímulos externos, usted puede hacer sus valoraciones de acuerdo al indicador de logro, registre esos resultados en una lista de cotejo y ponga atención en los y las estudiantes que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Riesgos de adquirir enfermedades gastro-intestinales en las prácticas físicas.

LECCIÓN 02: Cuido mi salud, antes, durante y después del ejercicio físico.

ACTITUD A FOMENTAR:

La actitud propositiva ante riesgos de adquirir enfermedades en las prácticas físicas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.6 Enumera con objetividad riesgos reales para adquirir enfermedades gastro-intestinales en el lugar de las prácticas físicas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

• Todos en semicírculo en el espacio de prácticas físicas.

Consúlteles: ¿Por qué nos enfermamos del estómago? Escuche comentarios y luego refuércelos sobre los riesgos que se pueden tener en las prácticas físicas, ya sea por el espacio, por los materiales que se usan y por el mismo ambiente. Coménteles que harán un recorrido por el espacio de prácticas físicas para identificar esos riesgos y que deben poner atención a las condiciones del lugar.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

• En un solo grupo harán un recorrido por el espacio de prácticas físicas y sus entornos.

- Organice un recorrido por el espacio de prácticas físicas, observando las condiciones de higiene del lugar, si está con basura, si hay suciedad dejada por animales o personas; si hay presencia de moscas y otros insectos que puedan producir enfermedades. Lleve consigo una guía de investigación para anotar observaciones y comentarios de los y las estudiantes.

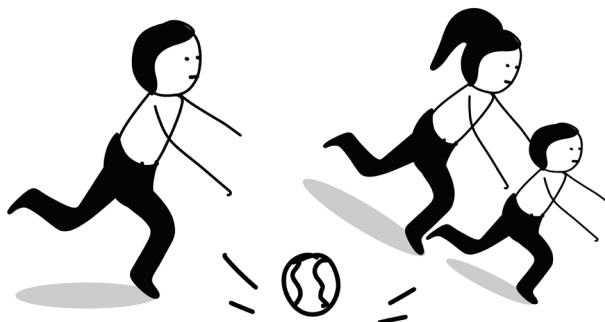
- Durante el recorrido explique acerca de las condiciones del lugar y de los materiales didácticos de Educación Física y las consecuencias de la manipulación de estos, existencia de bacterias y riesgo de enfermarse si no se tienen las medidas adecuadas. Oriénteles sobre la influencia de las bacterias en el estómago, cuál es el proceso que se da para provocar la enfermedad y cuáles son las medidas para evitar las enfermedades gastro-intestinales.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

• Todo el grupo en el espacio de prácticas físicas

Indíqueles que realizarán un juego, pero antes de iniciarlo deben dar tratamiento al lugar de las prácticas para evitar enfermedades gastro-intestinales. Además que al finalizar el juego deben mostrar actitudes de prevención de enfermedades gastro-intestinales. Realizar el juego denominado: "EL REBOTE" (Ver archivo de soporte).



Materiales:

2 pelotas plásticas medianas, 1 silbato.

Lo que debemos saber:

Promueva el uso de ropa adecuada para las prácticas físicas, asearse, lavarse las manos, los brazos y la cara, y si fuere posible, que se den un baño rápido al finalizar las prácticas físicas. Acostúmbrelos además, a llevar una toalla o un trapo que sustituya la toalla siempre que reciba la clase de Educación Física.

Puntos de atención:

Observar en los y las estudiantes las actitudes de prevención que realizan antes y después del juego.

4

EVALUACIÓN

Solicíteles que compartan si consideran importante asear el espacio de prácticas y sus entornos y por qué. Coménteles que no solo en el espacio de prácticas físicas se debe tener ese cuidado, sino en todos los lugares donde la persona tenga que permanecer. Luego solicíteles que escriban los riesgos identificados y los socialicen con sus compañeros y compañeras. Registre los aportes de los y las estudiantes en un anecdotario y puntualice aquellos niños y niñas que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.9 Sabe regular su postura insaludable a una postura saludable.

Contenido conceptual: Signos, síntomas y efectos del sudor acumulado por mucho tiempo en la piel (mal olor, pie de atleta y picazón en la ingle).

LECCIÓN 02: “Cuido mi salud, antes, durante y después del ejercicio físico.”

ACTITUD A FOMENTAR:

La actitud propositiva ante riesgos de adquirir enfermedades en las prácticas físicas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculo, en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles si saben por qué sudamos. ¿Por qué será bueno sudar?, ¿Existe algún problema al sudar? Escuche lo que los niños y niñas saben. Luego explíqueles que cuando se hace ejercicio el cuerpo se calienta y el organismo tiene esa capacidad de mantenerle al cuerpo la temperatura adecuada, por eso se suda.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo sentados en el piso del espacio de prácticas físicas.

Explique a los niños y niñas sobre los efectos del sudor en el cuerpo, de manera positiva (elimina toxinas, contribuye a eliminar grasas del cuerpo, mejora el aspecto de la piel, etc.) Pero también explique que si no se limpia el cuerpo de la sudoración, ésta se acumula en las zonas del cuerpo que no tienen mucha oxigenación o son poco ventiladas.

En grupo dispersos en el espacio de prácticas físicas.

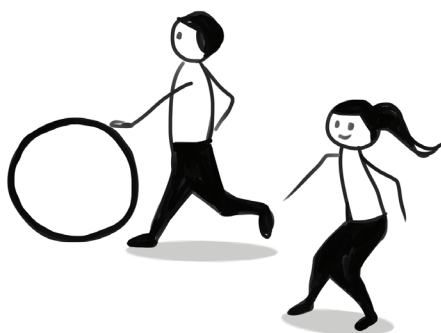
Entonces los efectos del sudor acumulado producen mal olor, picazón, laceraciones, irritaciones y si no se da tratamiento adecuado puede hasta dañar la piel. Los problemas más comunes: pie de atleta, mal olor del cuerpo, irritación y picazón en la ingle.

Realice un juego o actividad lúdica con los y las estudiantes, para que acondicionen su cuerpo para las actividades físicas más intensas y no tengan riesgo de algún daño. Después del juego quedan sudados, y ¿qué hacen con el sudor? Explique cómo asear el sudor del cuerpo y evitar los problemas que causa.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual en el espacio de prácticas físicas.

Con este juego: “PASAR POR LOS AROS” (verlo en archivo de soporte), se pretende que los y las estudiantes tengan una fuerte sudoración, para luego hacer el análisis de los efectos del sudor en el cuerpo. Y que los niños y las niñas practiquen las acciones preventivas a los efectos del sudor acumulado. Recuérdeles las medidas de aseo después de las prácticas físicas.



Materiales:

Aros hula para la tercera parte de niños participantes, 1 silbato.

Lo que debemos saber:

El sudar es una capacidad del cuerpo para mantener la temperatura óptima. Si no sudáramos cuando la temperatura sube, nuestro cuerpo tendría problemas y le causaría daño. Es importante retirar el sudor del cuerpo porque este tiene toxinas, que al no retirarlas del cuerpo causan mal olor, irritación y puede producir hasta hongos en la piel.

Puntos de atención:

El tiempo de la sesión lo administra el o la docente y con toda facilidad puede extender la sesión de Educación Física sin afectar el tiempo de otras asignaturas, porque con esta sesión puede reforzar contenidos de las otras.

4 EVALUACIÓN

Observe cómo es la actitud de los y las estudiantes después de haber sudado y cómo le dan tratamiento a esta situación. Registre los resultados en una lista de cotejo e identifique aquellos que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Descripción de la ubicación y la trayectoria de movimientos, considerando puntos de referencia del entorno.

LECCIÓN 03: Fortalezco mi ubicación espacial.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física y psicológica de los demás, evitando golpearlos en los lanzamientos y golpes con los objetos.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.11 Ubica fácilmente referencias para orientar hacia izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre, debajo de..., en medio de..., al lado de..., en referencia a los demás y las cosas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio libre.

Pregúnteles: ¿Dónde estamos? Relacionado con las respuestas, trate de ubicarlos en los conceptos de orientación espacial. Si responden: ¡en la cancha!, pregúnteles: ¿Dónde se ubica la cancha? Y méncíoneles que al lado de..., o delante de..., etc. Pregúnteles también: ¿Dónde está cada uno de ustedes? Observe si utilizan conceptos como: a la izquierda de... atrás de...

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual, en el espacio libre.

En parejas.

Individual y en pareja, en el espacio libre

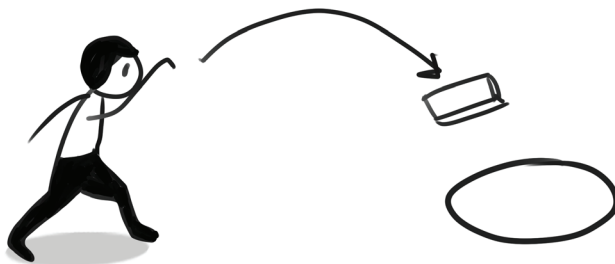
Realice un juego con los y las estudiantes, en donde tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños en su cuerpo. Utilizando un batón con listón o tela en un extremo, cada pareja que invente dos movimientos por cada concepto espacial que usted les mencione, que lo practique cada miembro de la pareja y después elija tres o cuatro parejas que compartan los movimientos y el resto de sus compañeros los repetirán. Ejemplo: Con el brazo izquierdo, con brazo derecho, al frente de..., arriba de... Méncíoneles lugares del entorno, etc. Practicando desplazamientos diversos (caminando, corriendo, saltando, etc), oriéntelos a que se dirijan hacia algún lugar, objeto o compañero o compañera. Practique los conceptos de orientación espacial establecidos por el indicador.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tríos, en el espacio de prácticas físicas.

Diríjalos por equipos a realizar lanzamientos, aplicando conceptos de orientación espacial establecidos por el indicador de logro. Para lanzar utilicen las botellitas plásticas; pelotas plásticas, de calcetín, de papel de diario, etc. hacia lugares del entorno o hacia otros materiales didácticos de Educación Física (aros, botellas plásticas, etc.) colocados como puntos de llegada. Preste atención a la capacidad de los y las estudiantes para ubicarse en los conceptos que usted les indique.



Materiales:

1 silbato, batones con listón en un extremo, pelotas pequeñas (de calcetín, de diario, plásticas o de cualquier tipo), aros, botellas medianas o grandes, conos, etc.

Lo que debemos saber:

La práctica y fortalecimiento de las habilidades de orientación espacial, facilitan las habilidades de lectura, escritura y cálculo. Con las prácticas físicas podemos fortalecer las capacidades de orientación espacial de manera más eficaz. Batón: Trozo de madera rollizo de 30 a 40 cm de largo y 3 a 4 cm de diámetro aproximadamente.

Puntos de atención:

Todas las personas nacemos con la capacidad de orientarnos espacialmente; pero seremos más eficientes en nuestra vida si fortalecemos las capacidades psicomotoras con las que nacemos. Por lo que es tan importante que los niños y niñas practiquen sistemáticamente los conceptos de orientación espacial.

4

EVALUACIÓN

Concéntrese en los lanzamientos que realizan, atendiendo a los conceptos de orientación espacial que usted les indica. Registre la certeza con la que aciertan en una lista de cotejo o escala de valoración. Ponga atención en los y las estudiantes que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Descripción de la ubicación y la trayectoria de movimientos, considerando puntos de referencia del entorno.

LECCIÓN 03: Fortalezco mi ubicación espacial.

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física y psicológica de los demás, evitando golpearlos en los lanzamientos y golpes con los objetos.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.12 Se desplaza, golpea y lanza objetos atendiendo indicaciones de izquierda-derecha, arriba-abajo, adelante-atrás, sobre, debajo de..., en medio de..., al lado de..., en referencia a los demás y las cosas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo por el espacio de prácticas físicas.

Camine con los y las estudiantes en diversas direcciones, mencione y practique conceptos de ubicación espacial. Luego coménteles la importancia de dominar estos conceptos y que continúen practicándolos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego en donde tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo y articulaciones para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo.

En pareja e individual, en el espacio de prácticas físicas.

Solicite que se desplacen en pareja, uno de ellos golpeando un globo con la parte del cuerpo que usted le indique (cabeza, mano izquierda, pie derecho, hombro derecho, rodilla izquierda, la frente, etc.) avanzando hacia adelante y al final del recorrido indíquele que tiene que pasarlo a través de un aro hula colgado para tal fin.

El compañero debe acompañarlo para darle asistencia si tiene problema. Luego cambian los roles.

Cada pareja debe ganar un punto y este se irá sumando junto con los de todas las parejas para alcanzar una cantidad de puntos establecida para toda la sección; esto para promover el trabajo cooperativo en las niñas y niños.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En cuatro equipos dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Oriéntelos para que se desplacen, golpeen y lancen pelotas u otros objetos adecuados (bolsitas con arena, pelotas de calcetín, pelotas de diario, etc.) a un determinado punto (aros, cajas, botellas, etc.). Debe indicarles los conceptos que deben cumplir al lanzar y la forma de lanzar (debajo de pierna izquierda, sobre el hombro derecho, hacia atrás y en medio de las piernas, etc.). Trate de utilizar los conceptos establecidos en el indicador de logro.

Materiales:

1 globo para cada estudiante, 3 aros hula, pelotas pequeñas para lanzarlas (de calcetín, de periódico, plásticas), 3 cajas de cartón pequeñas, botellas plásticas medianas o grandes.

Lo que debemos saber:

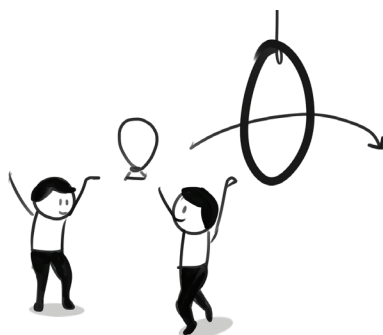
Toda persona debe tener dominio de la ubicación espacial en relación a su cuerpo, de las otras personas y del resto de elementos fuera de él. La izquierda de una persona no queda al mismo lado de una persona que tiene al frente; ese dominio es elemental.

Puntos de atención:

Promover el trabajo cooperativo para lograr buenos resultados. Organizarlos en pareja para que se vayan acostumbrando a asistir al compañero en el logro de su aprendizaje.

4 EVALUACIÓN

Observe el desempeño de los y las estudiantes en el transcurso de las prácticas. Utilice una lista de cotejo o escala de valoraciones y registre los resultados de acuerdo a criterios definidos en el indicador de logro.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Características básicas de equilibrio estático y equilibrio dinámico.

LECCIÓN 04: "Poderoso mi equilibrio".

ACTITUD A FOMENTAR:

La protección del cuerpo al apoyar con precaución y seguridad los pies en superficies diversas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.13 Ejecuta carreras en línea recta, curva y zigzag sin perder el equilibrio y manifiesta una trayectoria continua.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Consúlteles: ¿En cuántas direcciones se puede mover una persona? ¿Por qué una persona no se cae al correr en línea curva o en círculo? Después de escuchar las respuestas, hágales saber que el cuerpo tiene equilibrio en todo momento para hacer cualquier actividad. Coménteles que se harán actividades en las que el equilibrio es necesario.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Realice juegos o dinámicas que les preparen para las próximas actividades físicas y así evitar alguna lesión en ellos.

En cada equipo, sus miembros trotan uno tras otro en la trayectoria que el docente dice: recta, curva, zigzag, sin perder el equilibrio. Incorpore en sus consignas, elementos de ubicación espacial. Por ejemplo: hacia adelante en línea recta, hacia atrás en línea recta, hacia la izquierda, en zigzag, etc.

Utilizando lazos, conos o botellas plásticas, señaldadores circulares o círculos de cartón (como material alternativo) construya una pista para carreras con trayectorias rectas, curvas y en zigzag, en donde los y las estudiantes experimenten la aplicación de su equilibrio. Póngalos a recorrer la pista individualmente y establézcales un tiempo total para todo el grado en el que todos deben sumar esfuerzos para lograrlo. Si no lo logran, aumenteles el tiempo, lo importante es que practiquen las trayectorias optimizando su equilibrio.

En grupo en el espacio de práctica físicas.
En equipos de 4 miembros dispersos en el espacio de prácticas físicas.
Individual, en el espacio de prácticas físicas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Divida la pista en tres partes, como estaciones distribuidas (separadas): línea recta, línea curva, línea en zigzag.

Oriéntelos para que, corriendo a una velocidad media, vayan pasando en orden cada equipo por cada estación. A una señal suya pasan a otra estación. Así practicarán carreras en diversas direcciones con trayectoria continua y con equilibrio.

Tres equipos, recorriendo cada estación.

Materiales:

1 silbato, conos o botellas plásticas, lazos, señaldadores circulares o círculos de cartón.

Lo que debemos saber:

El cuerpo tiene tres principales sensores que posibilitan el equilibrio: la visión, los nervios receptores de la planta del pie y los pequeños vellos del oído interno. Cada uno de ellos contribuye a que la persona realice sus movimientos en la dirección y trayectoria que ejecuten.

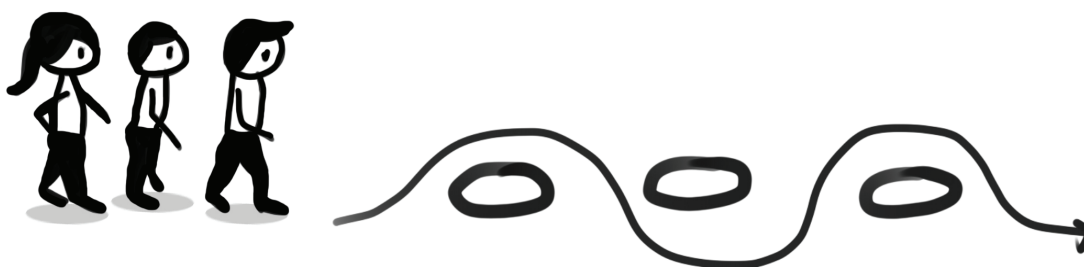
Puntos de atención:

Realizar actividades de recuperación o vuelta a la calma, para que entren a la siguiente clase sin tensiones.

4

EVALUACIÓN

Establezca criterios con base al indicador de logro y registre los resultados en una lista de cotejo. Ponga especial atención a aquellos/as estudiantes que requieren refuerzo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Características básicas de equilibrio estático y equilibrio dinámico.

LECCIÓN 04: “Poderoso mi equilibrio”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La protección del cuerpo al apoyar con precaución y seguridad los pies en superficies de ersas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.14 Mantiene el equilibrio corporal al caminar en una superficie reducida y entre 20 a 30 centímetros.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en grupo en el espacio de prácticas físicas.

Recuérdelos los comentarios de la clase anterior, mencione que el equilibrio en las personas es fundamental para hacer todas las actividades de la vida, incluso cuando se duerme. Pregúnteles: ¿Han visto a alguien caminar sin equilibrio? Fortalezca los conocimientos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en parejas e individual en el predio libre.

Realice actividades lúdicas para preparar a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y evitar alguna lesión en ellos. Busque juegos en los anexos de la Guía.

Construya calles rectas, en zigzag o curvas, pintadas con yeso en el piso o simuladas con cordeles; con una anchura de 50 cm aproximadamente. Deben pasar por allí en diversas formas de desplazamiento: caminando hacia adelante o hacia atrás; saltando hacia adelante o hacia atrás; avanzando de lado hacia la izquierda o hacia la derecha; abriendo y cerrando piernas o cruzando piernas; saltando con piernas juntas; caminando y corriendo en la forma e intensidad que el docente diga.

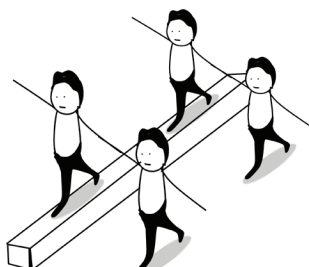
Instale un recurso de madera o de cualquier otro material con una longitud de 2 a 3 metros aproximadamente y un ancho de 20 o 30 cm. Puede ser también un murito de bajísima altura o la orilla de un corredor, delimitándole el ancho de 20 o 30 cm. Luego, cada alumno, apoyado por otro compañero, recorrerá varias veces sobre el recurso, después intercambian roles. Finalmente, cada estudiante lo hará sin apoyo.

Obsérvelos la capacidad que tienen al caminar sobre esa superficie y si mantienen eficazmente el equilibrio.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas, en el espacio de prácticas físicas.

Utilice el juego: “LOS MOSQUETEROS”, con el objetivo de fortalecer el equilibrio corporal en los niños y niñas. En este juego se necesita un banco sueco, pero si no se tiene, demarque una superficie delimitada en el piso de 20 a 30 cm de ancho y de 1 a 2 metros de largo; o si el equilibrio de los niños y niñas aún no está muy desarrollado, puede utilizar un espacio de 40 cm de ancho. El objetivo es fortalecer el desarrollo del equilibrio y practicarlo muchas veces. Busque el juego en archivo de soporte.



Materiales:

1 silbato, 1 banco sueco o cuartón de madera, cordeles o yeso y cinta adhesiva.

Lo que debemos saber:

El equilibrio no es innato. Hay dos tipos de equilibrio: el equilibrio en reposo, capacidad para mantener una postura adecuada sin desplazarse y el equilibrio móvil, capacidad para mantener una postura adecuada sin estar totalmente en reposo. El desarrollo del equilibrio evoluciona paralelo al desarrollo psicomotor.

Puntos de atención:

Tener cuidado al elegir el recurso donde practicarán el equilibrio (contextura, solidez, etc.), ya que esto puede ocasionar una torcedura de tobillo si no se tiene el cuidado debido.

4 EVALUACIÓN

Observar a los niños y las niñas en su capacidad de equilibrio y registrar en una lista de cotejo sus observaciones. Aplique refuerzo a los y las estudiantes que lo necesitan. Podría repetir aquellas actividades que les agradaron a las niñas y los niños. Recuerde que esta es evaluación formativa.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas.

LECCIÓN 05: “La mejor postura en mis actividades físicas”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aplicación de posturas correctas en situaciones que impliquen saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato; en su diario vivir.



SESIÓN 01

Indicador de logro: 1.15 Regula y mueve partes del cuerpo para lograr mantener una postura determinada.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Individual en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿A que le llamamos buena postura en el movimiento? ¿Creen que es importante tener buenas posturas en nuestras actividades diarias? Coménteles que todas las personas debemos hacer nuestras actividades con posturas correctas, porque así nos protegemos de daño en las articulaciones, músculos, huesos y en todo nuestro cuerpo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Individual y en pareja, en el espacio de prácticas físicas.

Realice juegos o dinámicas que preparen a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y así evitar alguna lesión. Busque juegos en los soportes de la Guía.

Orientar sobre las buenas posturas y cómo colocar las partes del cuerpo relacionadas con la posición seleccionada.

Realice actividades lúdicas (por ejemplo, que jueguen “ladrón librado” y de repente usted les da un silbatazo y deben detenerse, quedándose en postura correcta de pie) en donde él y la estudiante tengan que aplicar ese acomodamiento de sus partes: estar de pie, sentado, acostado, caminando y corriendo. Por lo que se hace necesario explicarles las posturas correctas para cada una de las actividades anteriores.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

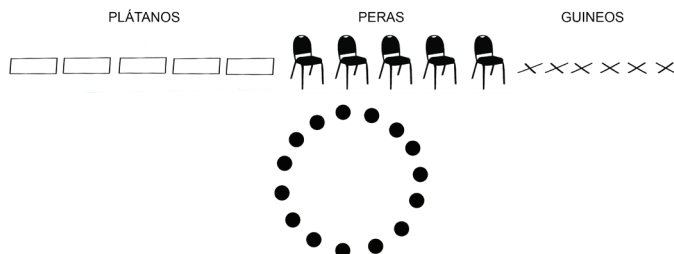
3 Círculos con 5 integrantes c/u, en espacio de prácticas físicas.

En grupo, sentados en el espacio de prácticas.

Aplique el juego: “CÍRCULO DE FRUTAS”: Elija tres nombres de frutas en acuerdo con los y las niñas. Asígnele a cada grupo el nombre de una fruta. Al sonido de un ritmo o estímulo (aplausos, melodía, etc.) los y las estudiantes caminan en postura correcta siguiendo el ritmo. Para esto instale 3 estaciones identificadas con cada una de las frutas y establezca una postura para cada estación. Por ejemplo: los plátanos, acostados; las peras sentadas; y, los guineos de pie.

A la consigna que indique el o la docente: “postura correcta”, cada equipo corre a colocarse en la postura que le toca a la fruta asignada.

Se debe revisar la posición correcta que toman los y las estudiantes cuando van y cuando llegan a las estaciones. Cambie la asignación de fruta para que todos practiquen las posiciones de cada estación. Para la estación de las peras (“sentados”) utilice 5 sillas y para la estación de los plátanos (“acostados”), utilice mantas, colchonetas, cartones o algún material similar.



Materiales:

1 silbato, 1 reproductor de audio con melodía alegre, 3 carteles con la fruta y posición asignada, 5 sillas normales, 5 mantas o cartones para usarlos en posición acostados.

Lo que debemos saber:

Todos los movimientos de las personas deben tener buenas posturas, de lo contrario se estarán formando problemas en el funcionamiento de su cuerpo. Ejemplo: si se permanece mucho tiempo sentado en mala postura, se deforma la columna vertebral y eso podría ocasionar ineficacia en algunas actividades.

Puntos de atención:

Usted puede crear muchas actividades lúdicas para practicar las posturas correctas. También el grupo pueden sugerir qué les gustaría jugar y usted acomoda la práctica de las posturas correctas.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelos el desempeño en el transcurso de las actividades de la sesión. De acuerdo a criterios que usted establezca con relación al indicador de logro, registre los resultados de cada estudiante en una lista de cotejo e identifique a los que necesitan refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.16 Reconoce y señala los factores que inciden para mantener posturas corporales diversas.

Contenido conceptual: Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas.

LECCIÓN 05: "La mejor postura en mis actividades físicas".

ACTITUD A FOMENTAR:

La aplicación de posturas correctas en situaciones que impliquen saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato; en su diario vivir.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en espacio de prácticas físicas.

Recordar la clase anterior sobre las posturas corporales. Menciónese que para todo movimiento se necesita buenas posturas, tal como para: lanzar, empujar, girar, rodar. Solicítese que simulen lanzar piedras, empujar algo, girar en el mismo lugar y rodar hacia adelante (vuelta de gato).

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego en donde tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones.

Todo el grupo, en pareja e individual. En el espacio de prácticas físicas.

Todo el grupo en cuatro equipos.

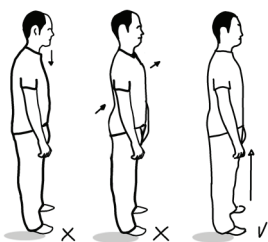
Orientar sobre las posturas correctas para lanzar, empujar, girar y rodar y sobre los factores que inciden al mantener dichas posturas. Realice actividades en donde los y las estudiantes tengan que aplicar ese acomodamiento de sus partes, tales como: lanzando, empujando, girando, dando vuelta adelante... y otros que usted considere necesarios y adecuados. Busque información en archivo de soporte. Algunas actividades que se pueden hacer:

1) Lanzando pelotas de calcetín u otro objeto, depósito o lugar a la mayor distancia posible. 2) Empujar sobre alguna pared, árbol o empujarse en parejas, tratando de hacer cruzar al compañero o compañera una línea establecida. 3) Girar sobre su eje personal (o girar alrededor de un eje: un pilar delgado o con la mano puesta sobre un trozo de palo de escoba). 4) Rodar sobre su cuerpo extendido o rodar hacia adelante con su cuerpo recogido. En todas ellas, enfatice las posturas correctas para su movimiento.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En cuatro equipos en el espacio de prácticas físicas. O puede ser tarea ex aula.

Formar una serie de estaciones en las que se realicen actividades practicando las posturas correctas de lanzar, empujar, girar y rodar. Colocar en cada estación carteles en los que se mencionen los factores que inciden para mantener las posturas corporales correctas. Colocar al primer equipo en la estación de inicio, al terminar su acción, pasa a la segunda estación y el segundo equipo inicia con la primera estación, y así sucesivamente pasan todos los equipos por las cuatro estaciones. Asigne un tiempo total en el que deben pasar cada uno de los 4 equipos por las cuatro estaciones; póngales el reto de hacerlo lo más rápido que pueda, o sea en menos tiempo.



Materiales:

1 silbato, pelotas de calcetín u otro objeto para lanzar, trozos de palos de escoba, cartón útil para rodar hacia adelante, aros hula (simulando depósito)

Lo que debemos saber:

La postura se puede considerar de dos formas: estática y dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio, mientras que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación.

Puntos de atención:

Información sobre las posturas correctas y los factores que inciden en ellas, la encontrará en los soportes de esta Guía. Se le invita acceder a Internet para una mayor información.

4 EVALUACIÓN

Distribuya las cuatro actividades practicadas, una a cada equipo y déjele la tarea de hacer un dibujo de una persona practicando dicha actividad y que le escriba algunos factores que inciden en la postura correcta. Cada miembro del grupo deberá hacer el mismo dibujo y presentarlo. Registre los resultados de la tarea asignada en una lista de cotejo. Verifique el nivel de aprendizaje de los y las estudiantes e identifique aquellos que requieren refuerzo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas.

LECCIÓN 05: “La mejor postura en mis actividades físicas”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aplicación de posturas correctas en situaciones que impliquen saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato; en su diario vivir.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 1.17 Reconoce superficies adecuadas para saltar, correr, lanzar, empujar, girar, dar vueltas de gato.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en grupo en el espacio de prácticas físicas.

Recuérdelos la práctica de las posturas correctas en las diversas actividades que el cuerpo realiza. Luego pregúntelos: ¿Qué condiciones debe reunir la superficie que utilizamos para correr, saltar, lanzar, empujar, girar y dar vueltas de gato? Escuche las respuestas y luego dígalos que es importante revisar el lugar donde debemos hacer estas actividades para poder mantener una postura correcta.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo ordenado, individual, en pareja o en equipo, en los espacios del Centro Educativo.

En grupo dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Realizar un recorrido por la escuela y poner atención a las superficies adecuadas para practicar las diversas habilidades físicas básicas. Durante el recorrido, dialogue con ellos y ellas sobre las superficies que se observan en la escuela y solicíteles que comenten qué actividades se pueden ejecutar en cada superficie que van encontrando.

Apóyese de algunos materiales de Educación Física que de repente pueda utilizar, y ejecute algunas actividades con los y las estudiantes, por ejemplo saltar (saltar cuerda o algo más) en alguna superficie identificada y adecuada para esta actividad o tal vez rodar, dar vueltas de gato o caminar con equilibrio, tal vez correr tramos cortos en velocidad o empujar algo que encuentran o empujarse un grupo con otro grupo de estudiantes usando algún palo o tabla... O girar, girar, girar, girar en algún lugar muy adecuado para ello en donde, si se caen, no tendrán problemas, etc.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Ordenado por equipos o individual, en los espacios del Centro Educativo.

En el transcurso del recorrido por los espacios de toda la institución, solicíteles que realicen alguna actividad física acorde a la superficie encontrada.

Materiales:

1 silbato, pelotas de varios tipos y tamaños, salta cuerdas, lazos, botellas de plástico de todo tamaño y otros que él o la docente considere adecuados.

Lo que debemos saber:

Las habilidades físicas básicas son: caminar, correr, saltar, lanzar, girar, gatear, golpear, cachar, etc. Todas aquellas habilidades que el cuerpo humano puede realizar para desplazarse, hacer movimientos sin desplazarse y todas aquellas en las que se manipula cualquier objeto.

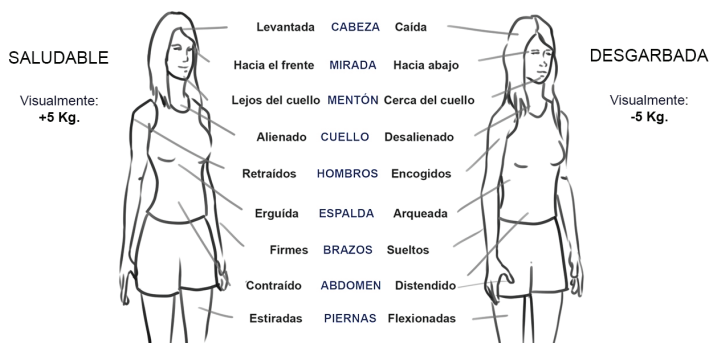
Puntos de atención:

Que es recomendable que haga un recorrido previo por las instalaciones y prevea qué actividades físicas se pueden hacer en cada superficie que encuentre para que les proponga a ellos en su momento, si es que a ellos no se les ocurre cuál o cuáles establecer.

4 EVALUACIÓN

A cada estudiante. En el espacio de prácticas físicas.

Durante el recorrido, obsérvelos e identifique cómo reconocen las superficies adecuadas para cualquier actividad física y cuáles de ellas proponen para realizarlas. Registre los aportes de cada uno de los y las estudiantes en un anecdotario o lista de cotejo. Identifique a los y las estudiantes que necesitan refuerzo y fortalézcales sus conocimientos.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Noción de independencia motriz de un segmento corporal respecto a su par (brazo izquierdo del brazo derecho, pierna izquierda de la derecha, entre otros).

LECCIÓN 06: Al mismo tiempo, diferentes movimientos.

ACTITUD A FOMENTAR:

El control de movimientos diferentes entre ambos brazos, manos, piernas y pies, de forma simultánea e independiente.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.18 Controla efectivamente la acción motriz de un brazo respecto al otro y viceversa, de una mano respecto a la otra y viceversa, de una pierna respecto a la otra y viceversa, de un pie respecto al otro.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Solicítele que muevan los brazos en círculo, como ellos quieran. Después, que muevan un brazo para adelante y otro para atrás, luego a la inversa. Pregúntele: ¿Qué les parece? ¿Lograron hacerlo? Después de las respuestas, oriente sobre la capacidad que el organismo tiene de controlar movimientos diferentes con partes s del cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todo el grupo en el espacio de prácticas físicas. En dos filas ormando semi círculos.

Realice algunas dinámicas de preparación a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y evitar alguna lesión en ellos. Busque un juego en archivo de soporte.

Colóquese al frente de los y las estudiantes y mencione la frase: “Simón dice”, solicítele que muevan varias partes de su cuerpo, una a una, sin dejar de mover las que se les van mencionando. Ejemplos: 1. Simón dice que muevan los brazos en círculo. 2. Simón dice que muevan la cintura de izquierda a derecha..., la cabeza hacia adelante y hacia atrás... etc. cada vez se van sumando las que se van mencionando. Saltar la escalera (de cartón o plástica sobre el piso) moviendo los brazos en círculo y con la pierna contraria levantada hacia adelante.

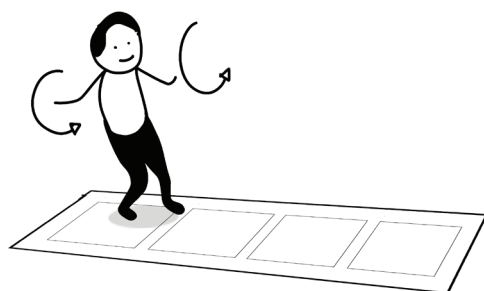
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En cuatro equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Organice cuatro estaciones para que cada equipo transite por ellas, haciendo las actividades físicas que se le asigne:

1ª. Estación: En círculo, sostienen una pelota plástica con mano derecha sin apoyarla en otra parte del cuerpo y con mano izquierda se están pasando otra pelota a su compañero del lado derecho. 2ª. Estación: Cada estudiante gira un aro hula con un brazo y con el otro sube y baja una pañoleta o cualquier otro objeto manipulable. 3ª. Estación: Con una pierna sostiene un aro pequeño (puede ser de cartón) y con la otra pierna saltan dentro y fuera de un aro hula. 4ª. Estación: Sentados en el piso mueven ambos pies en círculos hacia la izquierda, hacia la derecha y en sentidos contrarios.



Materiales:

1 silbato, 20 aros hula, 10 pelotas plásticas medianas, 10 pañoletas o trozos de tela (u otro material pequeño que se pueda manipular), 10 aros pequeños de cartón, escaleras de cartón o de cordeles.

Lo que debemos saber:

Constantemente, en cada actividad que la persona realiza en la vida, aplica la capacidad de controlar movimientos simultáneos y diferentes (con partes distintas de su cuerpo), por eso es importante realizar prácticas físicas de este tipo, pues la persona mejora su desempeño psicomotor en la vida.

Puntos de atención:

En Educación Física es necesario e importante repetir constantemente la práctica de las actividades para fortalecer capacidades físicas. Las escaleras de cartón (o de otro material reciclable: plástico, lazos, madera, etc.) es un material alternativo que se usa para saltar de diversas formas, como referencia para lanzamientos (puntería), desplazamientos de grupos, etc.

4

EVALUACIÓN

Observe a los y las estudiantes en la práctica de las estaciones y registre su dominio en una lista de cotejo con criterios deducidos del indicador de logro. Ponga atención a los niños y niñas que necesitan refuerzo y planee actividades a futuro que les fortalezcan su capacidades.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Formas de desplazamiento: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante, marchando hacia atrás y como caballito trotón.

LECCIÓN 07: ¡Me desplazo maravillosamente!

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación y el respeto al tener contacto de manos con sus compañeros y compañeras en las diferentes formaciones.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.19 Se desplaza con confianza de forma lateral cruzando piernas, hacia adelante-atrás y formando filas, columnas o círculos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Consúlteles: ¿De cuántas formas podríamos caminar colocando las piernas en diferentes posiciones? Muéstrenlas. Luego menciónelas que el cuerpo tiene muchas capacidades y que esas serían algunas de las habilidades.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En pareja, dispersos y ordenadamente en el espacio de prácticas físicas.

En grupos. En filas columnas y círculos.

Aplique un juego en donde tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo.

Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones.

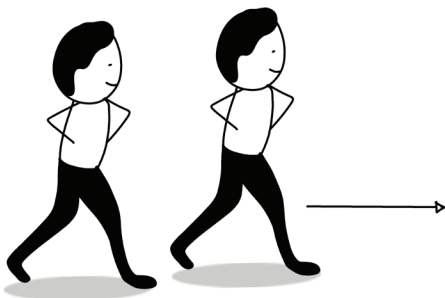
Practicar ejercicios de desplazamiento hacia adelante con piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas. Demuéstreles cómo hacerlo. Luego póngalos en pareja y que caminen uno tras otro libres en el predio, el estudiante de atrás imitará los movimientos del que va adelante. Mientras, usted les dice cómo caminar: Hacia adelante con piernas separadas, hacia atrás con piernas separadas. Hacia atrás de la misma forma. Caminar lateralmente juntando piernas; luego cruzándolas. Después cámbiele posición en la pareja, y repita las acciones. Si hay desorden en los desplazamientos, ubique grupos de parejas en filas y así que se desplacen de acuerdo a sus orientaciones.

Orientar a los y las estudiantes sobre cómo hacer filas, columnas y círculos. Utilice algunas consignas, tales como: “reunión” y le hace señal con los brazos levantados, ellos deberán reunirse frente a usted en grupo. “Reunión 2 filas”, ellos deben hacer 2 filas frente a usted. “Reunión 2 columnas, ellos deben hacer 2 columnas frente a usted. “Reunión círculo”, deben hacer un círculo, etc.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos en el espacio de prácticas físicas.

Podría hacer juegos de competencia con los desplazamientos anteriores. Organice grupos y que compitan corriendo de un punto a otro. Con piernas abiertas, lateralmente juntando y cruzando piernas. Hacia adelante y hacia atrás. Invítelos a proponer las formas en las que quieren competir. Llámelos con las consignas y practique las formaciones.



Materiales:

1 silbato. Conos para señalar espacios y ubicación de los y las estudiantes.

Lo que debemos saber:

Con la práctica de desplazamientos y formaciones, se fortalece la capacidad de orientación espacial, valiosa para el aprendizaje de la lectura y la escritura; así como el sentido de ubicación de la persona en su espacio.

Puntos de atención:

Orientar con paciencia a los y las estudiantes en la formación de filas, columnas y círculos; por estatura de izquierda a derecha o viceversa. Utilice señales y consignas para agrupar o formar a los niños y niñas. Pregúnteles a los y las estudiantes las formas en las que quieren realizar las competencias.

4 EVALUACIÓN

Observe los grupos con base a criterios deducidos del indicador de logro, y el esfuerzo que hacen para cumplir con las actividades practicadas. Identifique las debilidades y registre los resultados en un anecdotario.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Formas de desplazamiento: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante, marchando hacia atrás y como caballito trotón.

LECCIÓN 07: Me desplazo maravillosamente

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación y el respeto al tener contacto de manos con sus compañeros y compañeras en las diferentes formaciones.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.22 Se orienta y coordina movimientos para integrar formaciones.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo y en parejas, en el espacio de prácticas físicas.

Organice a los y las estudiantes en parejas y dígame a uno de ellos que imite los movimientos que hace el otro, luego intercambian roles. Después solicíteles que se desplacen y uno de la pareja hace movimientos cualquiera y el compañero imita. Luego, coménteles que hay actividades en las que todo un grupo hace movimientos iguales, como las marchas.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo o varios grupos.

En filas, columnas y círculos, en el espacio de prácticas físicas.

Ejecute algunas dinámicas que preparen al grupo para las próximas actividades físicas y de esa manera evitar alguna lesión en ellos. Busque juegos y dinámicas en los deportes de la Guía.

Dirija a los y las estudiantes para que realicen marchas en grupo sin hacer formaciones.

Cuente del 1 al 8 rítmicamente de acuerdo a sus pasos. Lento y poco a poco vaya subiéndoles el ritmo a más rápido. Marchar hacia adelante, marchar hacia atrás, como caballito trotón.

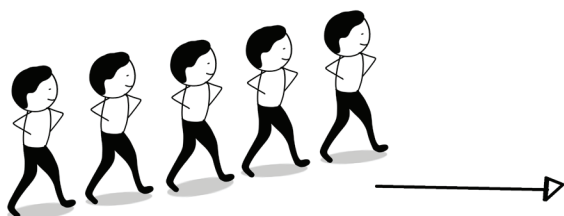
Si hay desorden por ser muchos niños y niñas, haga dos o tres grupos y que practiquen uno después del otro. Organícelos por filas, columnas y círculos para las marchas y ritmos indicados. Súbales o bájeles el ritmo. Procure que sientan agrado por marchar.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos o tres grupos.

Solicite a cada grupo que marche de diferentes formas como usted le oriente: hacia adelante, hacia atrás y como caballito trotón. Aplique conceptos de lateralidad. Ejemplo: giro a la derecha, giro a la izquierda, etc. También que hagan círculos en la marcha.



Materiales:

1 silbato, conos plásticos (si no hubieran pueden ser de cartón o botellas plásticas) para delimitar y orientar los desplazamientos de los niños y niñas.

Lo que debemos saber:

La marcha, como toda actividad física contribuye a que los niños y las niñas adquieran desarrollo en su psicomotricidad, la cual contribuye a que mejore su ritmo, orientación espacial, equilibrio, lateralidad y fortalecimiento de sus habilidades físicas básicas.

Puntos de atención:

Las marchas contribuyen a fortalecer la orientación espacial y el propio ritmo de las personas. Por tanto, es importante fortalecer esta capacidad en las niñas y los niños.

4

EVALUACIÓN

Utilizando una lista de cotejo, con criterios definidos sobre el indicador de logro, observe el desempeño en la práctica y registre los aprendizajes. Tome en cuenta aquellos estudiantes que requieren refuerzo y en próximas prácticas, refuércelos.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Definición de ritmo propio y su relación con la conducta motora.

LECCIÓN 08: Mi ritmo lento o rápido siempre eficaz.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.25 Establece y reconoce con seguridad su ritmo al seguir la indicación de realizar actividades motrices con ritmo lento.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación del ritmo propio al realizar actividades motrices y el interés por regularlo ante el ritmo de los demás.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semicírculos en el espacio de prácticas físicas.

Estimule a los niños y niñas y pregúnteles: ¿Qué es ritmo? Escuche sus respuestas y luego pídale que demuestren, con actividades físicas, lo que creen que es ritmo. Explíqueles qué es ritmo y su clasificación: ritmo lento y ritmo rápido. Dígales que hoy practicaremos el ritmo lento con actividades físicas.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego en donde tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones.

Utilice actividades lúdicas en donde el ritmo sea lento. Por ejemplo: juegue la "tortuga dormilona". Un niño o niña hace de tortuga, como dormida, recostada en el piso y el resto de niños le dicen: tortuga dormilona, ésta al despertarse se levanta a seguir al resto, pero corriendo muy lento como tortuga y el resto de niñas y niños, igual moviéndose muy lento. Al capturar uno, este o esta se convierte en tortuga dormilona también.

Utilice melodías lentas o estímulos auditivos lentos con palmas, panderetas, maracas, etc., y que se bailen o se muevan con ellas.

Pídale que mencionen el nombre de animales que se mueven lentamente y solicíteles que simulen sus movimientos.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual y en dos o tres grupos, en el espacio de prácticas físicas.

Utilizando pelotas (que se puedan rebotar), pídale que las reboten desplazándose en el espacio de prácticas físicas libremente. A su consigna (auditiva o visual) cámbieles el ritmo a lento, muy lento.

Organice dos o tres grupos y que cada uno realice movimientos lentos. Comuníqueles que observará al equipo que realice los movimientos más lentos. Asígneles actividades a cada grupo y que lo hagan con ritmo lento: Con aros, moviéndolos lentos con las extremidades o cuello; con pelotas, rebotándolas, rodándolas, etc.; con cuerdas, saltando cuerda, haciendo culebrinas, etc. Organice estaciones con cada actividad y que cada grupo pase por cada una de ellas.

Materiales:

1 silbato, aros hula, pelotas que se puedan rebotar, cuerdas, conos para delimitar espacios de prácticas (si no existieran, se pueden sustituir por botellas plásticas grandes) y salta cuerdas.

Lo que debemos saber:

Sabemos a ciencia cierta, que el ritmo en Educación Física, va de la mano junto con la coordinación. Esto lo vemos en distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia masiva o grupal, en donde las personas entrenan bajo una música de fondo, lográndose una especie de "coreografía" basada en ejercicios físicos.

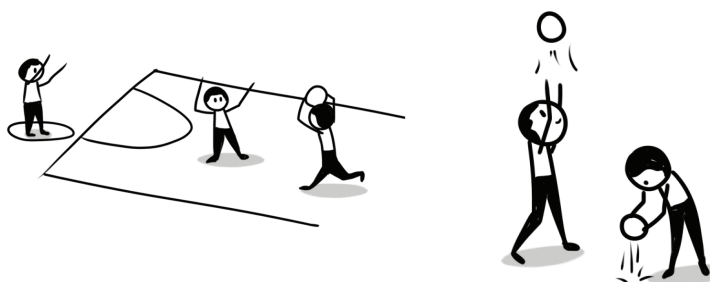
Puntos de atención:

Junto al ritmo lento, siempre estará el ritmo rápido. Promueva la práctica de ambos ritmos y que puedan establecer la diferencia.

4

EVALUACIÓN

Observe la práctica de los y las estudiantes y con una lista de cotejo o escala de valores, con criterios basados en el indicador de logro, evalúelos formativamente. Registre a quienes que necesitan refuerzo.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Definición de ritmo propio y su relación con la conducta motora.

LECCIÓN 08: Mi ritmo lento o rápido siempre eficaz.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación del ritmo propio al realizar actividades motrices y el interés por regularlo ante el ritmo de los demás.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.26 Establece y reconoce con seguridad su ritmo al seguir la indicación de realizar actividades motrices con ritmo rápido.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Haga un recordatorio de lo que es ritmo y de las actividades que se realizaron en la clase anterior. Pregúnteles: ¿Creen ustedes que el ritmo es importante en nuestra vida? ¿Para qué? Luego de las respuestas, coménteles lo necesario que es tener ritmo en la vida.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Individualmente dispersos en el espacio de prácticas físicas.

En varios grupos por filas columnas, etc.

Aplique un juego en donde tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones.

Indíqueles que se desplacen libremente por el espacio de prácticas físicas. A una consigna suya, que cambien de ritmo con el que se mueven. Asígneles varios cambios de ritmo: lento, rápido, medio lento, medio rápido, muy rápido, muy lento. Esto provoca en los y las estudiantes valoraciones e interpretaciones de su ritmo propio.

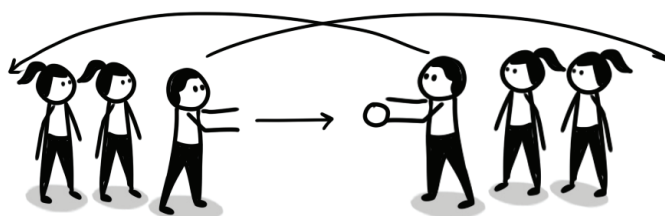
Oriéntelos para que se desplacen manipulando o pedipulando materiales de Educación Física (pelotas de fútbol, de baloncesto, aros hula, etc.), incluso pueden ser materiales alternativos como botellas plásticas, pelotas de calcetín, aros de poliducto, etc. Póngalos a cambiar el ritmo de sus movimientos y desplazamientos. Trate de crear actividades en donde aplique habilidades a fortalecer en los y las estudiantes el equilibrio, lateralidad, fuerza, velocidad, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos, tres o cuatro equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Promuévalos el trabajo cooperativo en equipos: Que trasladen un número de materiales alternativos, uno cada integrante del equipo (botellas plásticas, pelotas plásticas, palos de escoba, aros hula, etc.) de un lugar a otro. Cada miembro del equipo debe relevar a otro compañero. Establézcales un tiempo general en el que sumado el tiempo de cada equipo deben cumplir con el tiempo general para toda la sección.



Materiales:

1 silbato, pelotas, conos, botellas plásticas, aros hula, palos de escoba, etc.

Lo que debemos saber:

El punto de partida para la educación del ritmo ha de ser el cuerpo, convirtiéndose la maduración motriz en un factor condicionante de la capacidad de expresar sonora y físicamente los distintos ritmos. En este sentido, podemos afirmar que la base verdadera del ritmo se encuentra en el *movimiento corporal*.

Puntos de atención:

¿Cómo se interpreta consigna en esta sesión? Es algún estímulo visual, auditivo o táctil utilizado para que provoque una respuesta motora.

Pedipular: controlar objetos con movimientos del pie.

4

EVALUACIÓN

Establezca criterios deducidos del indicador de logro y elabore una lista de cotejo o escala de valoración para evaluar formativamente a los y las estudiantes en el desarrollo de la clase. Ponga atención a los y las estudiantes que necesitan refuerzo y prográmeles su atención.

SEGUNDO GRADO

UNIDAD 02

**“NUESTRAS HABILIDADES
FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS”.**

SEGUNDO TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Fortalecer y aplicar habilidades físicas básicas que requieren coordinación, control motor, flexión-extensión segmentaria, así como técnicas fundamentales de conducción y golpes de algunos implementos didáctico-deportivos, para incrementar y desarrollar habilidades y destrezas físico-funcionales básicas”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace una relación y concentración de contenidos conceptuales del segundo grado con los de primer grado y tercer grado que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de segundo grado, permitiendo valorar el avance alcanzado con relación a primer grado y la proyección que se perfila hacia el tercer grado.

PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
1. "Noción de flexión-extensión del cuerpo"	1. Definición de flexión-extensión corporal. 2. Importancia de la flexión-extensión en la movilidad del cuello, extremidades y tronco.	1. Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad. 2. Algunos riesgos de lesión en músculos y tendones en la ejercitación de la flexibilidad.
2. Noción de fuerza muscular.	3. Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.	3. Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).
3. Noción de posición de cuadrupedia. (postura con cuatro puntos de apoyo) 4. Noción de reptar o arrastrar el cuerpo en el piso. 5. Noción de colgar el cuerpo. 6. Noción de tensión-relajación muscular. 7. Noción de respiración.		

<p>8. Descripción de la postura y movimientos de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar y correr.</p> <p>9. Noción de movimiento corporal rápido y lento.</p> <p>10. Noción de ritmo propio.</p>	<p>4. Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.</p> <p>5. Noción de velocidad de reacción del organismo.</p>	<p>4. Postura de piernas y pies en la fase de impulso del cuerpo en la carrera.</p> <p>5. Definición de rapidez, factores que la determinan.</p>
<p>11. Noción de golpear, cachar y rebotar pelotas.</p>	<p>6. Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.</p>	<p>6. Formas de cachar con diversos objetos y en diferentes posturas.</p>
<p>12. Noción de rodar. (Aros, pelotas, ruedas y otros objetos redondos).</p>	<p>7. Descripción de técnicas básicas para rodar, empujar y conducir aros, pelotas, ruedas entre otros objetos redondos y cilíndricos.</p>	<p>7. Factores anatómicos y fisiológicos que intervienen al lanzar, empujar y golpear objetos.</p> <p>8. Factores perceptivo-espaciales, anatómicos y fisiológicos que intervienen en la conducción de objetos.</p>

3. PLAN DE ENSEÑANZA (15 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
<p>LECCIÓN 1: "La flexión y extensión muscular en mi cuerpo"</p>	3	<p>Flexión-extensión del cuello, la espalda-abdomen (al frente y lateral), el brazo-antebrazo, la mano, los dedos, muslo-cadera, muslo-pierna y pie.</p> <p>Movimientos de las articulaciones: circunducción (movimientos circulares), rotación y de flexión-extensión de cabeza-cuello, de hombro-brazo, de cadera-muslo, de rodilla-pie.</p>
<p>LECCIÓN 2: "Potencio la fuerza de mis extremidades y tronco"</p>	3	<p>Ejercitación de la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y la respiración.</p>
<p>LECCIÓN 3: "Con mis pies bien puestos, camino y corro"</p>	3	<p>Posición y movimientos rectilíneos de los pies al caminar, apoyando completamente la planta, haciendo énfasis en su punta.</p>

LECCIÓN 4: " ¡Soy veloz!"	1	Reacción motriz rápida (cachar, saltar, correr, agacharse, levantarse, girar entre otras) Ante indicaciones y estímulos auditivos, visuales y táctiles.
LECCIÓN 5: "¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!"	4	Técnicas básicas para golpear con la mano o con un instrumento, cachar y rebotar pelotas de diferentes tamaños y pesos.
LECCIÓN 6: "Manipulando objetos redondos"	1	Técnicas básicas para rodar, empujar y conducir aros, pelotas y ruedas.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Protección de los músculos y las articulaciones al no esforzarlas bruscamente ni más allá de su capacidad
- Aceptación y respeto por las posibilidades y capacidades motoras de sus compañeros.
- Interés y esmero por ejecutar la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y la respiración.
- Interés y perseverancia para aprender y corregir posturas de los pies al caminar y correr.
- Aceptación de la capacidad propia y la de los demás para reaccionar ante los estímulos.
- Interés por golpear, cachar y rebotar pelotas con las partes apropiadas del cuerpo.
- Inclusión de todos y todas en las actividades grupales, sin discriminar por género, capacidades, condición social y raza.
- Respeto por las condiciones motrices de sus compañeras y compañeros.
- Disfrute y colaboración al participar en juegos con pelotas.
- Atención y esmero por realizar las técnicas básicas para rodar, empujar, controlar, y conducir aros, pelotas y ruedas.

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“La flexión y extensión muscular en mi cuerpo”

En la sesión se orienta al estudiante a conocer las partes del cuerpo que se flexionan y extienden, cualidades básicas para desplazarse, hacer diversos movimientos necesarios en la vida. Así mismo, la forma de proteger sus músculos y articulaciones.

LECCIÓN No. 2.

Potencio la fuerza de mis extremidades y tronco”

Los y las estudiantes practican la forma de generar la fuerza en sus brazos tronco y piernas, utilizando su peso corporal como elemento de reacción y experimentando el uso de la respiración.

LECCIÓN No. 3

“Con mis pies bien puestos, camino y corro”

En esta lección se realizan actividades que orientan al estudiante a conocer las formas de posturas correctas de los pies al caminar y correr, algo elemental para realizar sus desplazamientos en una forma eficiente.

LECCIÓN No. 4

“¡Soy veloz!”

Los niños y las niñas practican en esta lección su capacidad de respuesta motriz a estímulos externos, reconociendo su velocidad para cazar, saltar, correr, agacharse, levantarse, ante estímulos visuales, auditivos y táctiles; algo fundamental en su desarrollo motriz.

LECCIÓN No. 5

“¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!”

La presente lección pretende dar al estudiante las oportunidades de practicar el golpear, cachar y rebotar pelotas con sus manos y con objetos que requieren buen control y coordinación viso manual. Reconocen también el control de la distancia, velocidad y direccionalidad de los objetos en movimiento.

LECCIÓN No. 6

“Manipulando objetos redondos”

Los niños y las niñas practican el rodar, empujar y conducir aros, pelotas y ruedas, objetos que requieren control de la capacidad viso manual. Es algo muy importante practicarlo para fortalecer su desarrollo psicomotriz.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de flexión-extensión corporal.

LECCIÓN 01: La flexión y extensión muscular en mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

La protección de los músculos y las articulaciones al no esforzarlas bruscamente ni más allá de su capacidad.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.3. Menciona y ejemplifica algunas funciones de la propiedad de flexión y extensión del cuerpo en el movimiento.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Explique brevemente qué es flexión y extensión muscular. Mencione que en estas acciones intervienen principalmente, las articulaciones, huesos y músculos. Comente la función de las articulaciones y su estructura. Retome alguna parte del cuerpo y ejemplifíqueles. Los codos, las rodillas, los hombros, etc.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo, individual, en parejas y en dos o tres círculos dispersos en predio libre.

Aplique un juego en el que los y las estudiantes condicionen su cuerpo (calentamiento) para las próximas actividades físicas. Inicien una rutina de calentamiento de las articulaciones que se van a ejercitar: de cuello, extremidades y tronco.

Que exploren las partes del cuerpo que se pueden flexionar y extender. En equipo que realicen actividades con las partes del cuerpo que se flexionan y extienden. Luego que expliquen a sus compañeros lo encontrado en sus cuerpos.

Realice actividades de flexión y extensión de los diversos segmentos del cuerpo. Busque información de esta actividad 1 en los anexos.

3

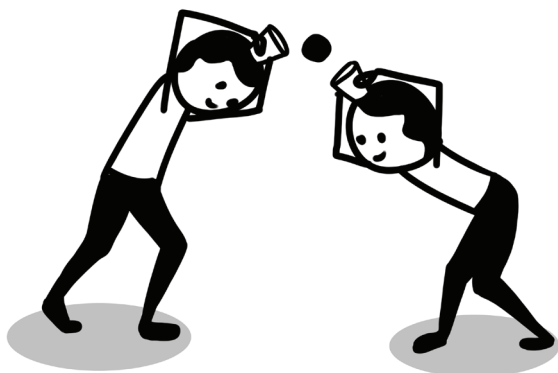
APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tres círculos, dispersos en el espacio de prácticas.

Explíqueles las funciones que realizarán las articulaciones con las que trabajarán en cada grupo.

1) Todos los círculos al mismo tiempo, entre sus miembros, de adelante hacia atrás se pasarán una bolita de papel, colocándola dentro de un vaso desechable, sujetado con una mano y puesto sobre la cabeza. Deben tener un compañero que les oriente el traspaso de la bolita. Invitar a que en ningún círculo se caiga la bolita al piso (flexión-extensión de cuello).

2) Sin soltarse, hacer rodar una pelota alrededor y dentro del círculo impulsándola con el codo, cada vez que tocan la pelota deben incorporarse, ya que para impulsarla deberán agacharse. Al fin al comentar la forma como se han flexionado y extendido las diversas partes del cuerpo.



Materiales:

1 silbato, 3 pelotas para rodarlas. 3 conos para centro de los círculos. Vasos desechables (u otro material similar) y 5 bolitas de papel para cada círculo.

Lo que debemos saber:

Las flexiones y extensiones con el cuello se deben hacer despacio pues hay riesgo de dañarse si se realizan bruscamente. La flexión y extensión se realiza en cada parte del cuerpo que posee articulaciones, por muy pequeña que sea. Por lo que es importante que los niños identifiquen hasta la más mínima articulación, por ejemplo los dedos de pies y manos.

Puntos de atención:

Que el espacio para las prácticas físicas se debe prever su aseo y condiciones de seguridad a la integridad física y psicosocial de las niñas y los niños.

4

EVALUACIÓN

Consúlteles ¿Cómo funcionan las articulaciones en la flexión y extensión de las partes del cuerpo? ¿Y los músculos? Pídales ejemplos. Luego registre la participación de cada uno en una lista de cotejo, diseñada con criterios del indicador de logro.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia de la flexión-extensión en la movilidad del cuello, extremidades y el tronco.

LECCIÓN 01: La flexión y extensión de mi cuerpo.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.4. Ejecuta movimientos circulares con amplitud y naturalidad con la cabeza, manos, cadera, rodillas y pie.

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación y el respeto por las posibilidades y capacidades motoras de sus compañeros.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo y en parejas.

Pregúnteles ¿Cuántos movimientos pueden hacerse con las articulaciones? Solicite que formen parejas y que realicen los movimientos. Posteriormente, pida que dos o tres parejas compartan con el resto de estudiantes los movimientos. Coménteles que en esta sesión nos dedicaremos a hacer movimientos circulares con las diversas partes de nuestro cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En grupos de seis, en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego que les permita el acondicionamiento de su cuerpo, para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar posibles daños. Recuerde ejercitar con énfasis las articulaciones. Oriente a los y las estudiantes a hacer círculos con: Cabeza, manos, cadera, rodillas y pies; a un ritmo lento, coménteles que las articulaciones tienen la movilidad principal en esos movimientos. Ejecute con los niños y niñas las actividades relacionadas a diversos movimientos de flexión y extensión con los diferentes segmentos del cuerpo. Vea actividad propuesta en anexo 4.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de seis, en el espacio de prácticas físicas.

Póngalos a practicar “tiro al blanco”. Para ello coloque 6 botellas plásticas medianas o grandes a una distancia aproximada de 4 a 5 metros de la línea de tiro y tras de esta línea, los niños y las niñas en columnas de 6. Con las pelotas pequeñas plásticas o de material alternativo (pelotas de calcetín), haciendo 3 círculos grandes en cada intento (con cabeza-cuello, hombro-brazos, cadera-muslo y rodilla-pierna), tratan de botar una botella. Luego que cada niña o niño ha realizado su tiro, éste se va al final y continúa el que queda al frente. Gana la columna que bota más botellas al pasar los seis. Para promover el trabajo cooperativo establézcale a todo el grado una cantidad de botellas derribadas que deben sumar.

Materiales:

1 silbato. 6 aros hula. 6 botellas grandes o medianas de plástico. 4 conos para delimitar espacios. 6 pelotas pequeñas plásticas o de otra clase.

Lo que debemos saber:

En la flexión-extensión intervienen con protagonismo principal los músculos, por lo que debemos considerar el nivel de flexión y extensión que podemos hacer para no dañarlos. Cada vez que se ejercita esta capacidad, se va adquiriendo el desarrollo de la misma y mejorando poco a poco.

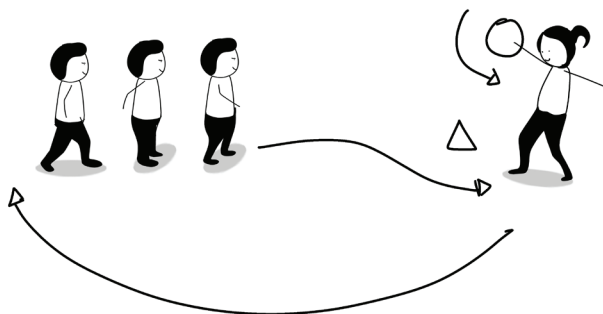
Puntos de atención:

Lo importante es que los niños y niñas practiquen el contenido y lo asimilen, no la competencia. Sin embargo, vale la pena animarlos con alguna competencia, enseñándoles a ganar y a aprender. Coménteles la frase: “GANAR O PERDER, SIEMPRE ES GANAR”

4

EVALUACIÓN

Observe a los y las estudiantes y registre sus participaciones con base a criterios del indicador de logro e identifique quienes necesitan refuerzo. Utilice una bitácora o lista de cotejo.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Importancia de la flexión-extensión en la movilidad del cuello, extremidades y el tronco.

LECCIÓN 01: La flexión y extensión de mi cuerpo.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y esmero por ejecutar la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y respiración.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 2.7. Reconoce los síntomas de sobreesfuerzo de estiramiento muscular.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Solicítele que comenten cuándo se estiran los músculos del cuerpo, y cómo los sienten cuando se estiran demasiado. (explíqueles un poco qué es estiramiento muscular). Escúchelos y obsérvelos, luego confírmelos lo que se siente al hacer sobre esfuerzos de esa acción del cuerpo humano.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo.

En parejas, tríos, cuartetos, en el espacio de prácticas físicas.

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego en el cual tengan la oportunidad de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones. Oriéntelos sobre la fuerza y el estiramiento muscular que harán en las siguientes actividades físicas:

Deles a conocer con énfasis, que cuando se hace un sobreesfuerzo de estiramiento con los músculos se siente fuerte tensión, dolor y endurecimiento de ellos.

Póngalos que realicen rondas hacia la izquierda y luego hacia la derecha, tomados de las manos. Luego con sus brazos tensos que giren el círculo, avanzando lateralmente hacia derecha y después hacia la izquierda, halando cada uno a sus compañeros hacia sí. Esta actividad la pueden hacer también en cuartetos, en tríos y en parejas.

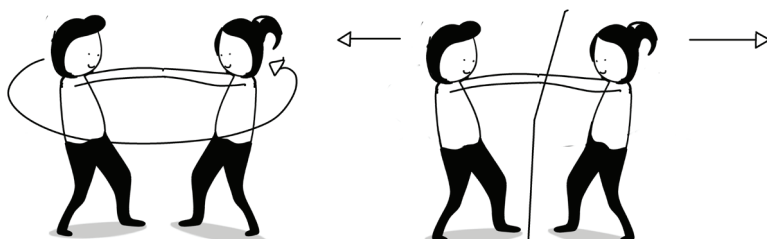
Se sugiere realizar otras actividades en las que el estudiantado experimente los síntomas de sobreesfuerzo de estiramiento muscular. Identifique en los anexos otra actividad para tal fin.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Por pareja o entre equipos de 3 o más miembros. En el predio libre.

Consolide el aprendizaje aplicando el juego "DEJATE LLEVAR". Con el uso de un palo o una cuerda, definiendo los puntos de salida y de llegada, que en pareja uno hale al otro desde un punto al otro definido, con sus manos y brazos; o que un grupo de 3 o más miembros hale al otro, con la misma cantidad de miembros, desde el punto de salida hasta el punto de llegada. Quien hala debe hacer un sobreesfuerzo por llevar a su(s) compañeros al punto de llegada y quien es halado debe oponerse. Si no lo lograra(n), debe haber cambio de rol, después de finalizada la ronda de los asignados para halar.



Materiales:

1 silbato, trozos de cuerda, trozos de palo, conos para señalar puntos de referencia.

Lo que debemos saber:

La fuerza, la potencia y la resistencia muscular son componentes del estado físico que tienen muchas similitudes. Requieren de la aplicación de fuerza muscular para dominar la resistencia al moverse. Implican la contracción y estiramiento de músculos o conjuntos de músculos específicos y son componentes de medición del estado físico.

Puntos de atención:

En las actividades de pulsar fuerza y sobreesfuerzo de estiramiento muscular en parejas, deben tener similar complejidad física, por tanto se le sugiere tener ese cuidado en las prácticas que hacen los niños y niñas. Recordarles frecuentemente en una forma sencilla, la intención del indicador de logro: Reconocer los síntomas de sobreesfuerzo de estiramiento muscular.

4

EVALUACIÓN

Orientado por criterios con base al indicador de logro, pídale que mencionen los síntomas del sobreesfuerzo de estiramiento muscular y confirme si los reconocen de acuerdo a sus explicaciones y las experiencias de ellos en la práctica. Registre los resultados en una lista de cotejo y ponga atención a quienes necesitan refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.

LECCIÓN 02: Potencio la fuerza de mis extremidades y tronco.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y esmero por ejecutar la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y respiración.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.8. Levanta, traslada y desplaza repetidas veces su cuerpo, ejerciendo fuerza solo con sus brazos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Recuérdelos que están aprendiendo en esta lección como ejercitar la fuerza. Y que una de las partes del cuerpo que requiere poseer mucha fuerza son los brazos. Preguntar: ¿Cómo podemos tener más fuerza en los brazos? Luego de escuchar las respuestas, oriénteles que es importante hacer ejercicios de levantar, cargar o empujar algo. Es decir, hacerle oposición a algún peso, haciendo flexión o extensión de los músculos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo.
Individual dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Realice actividades lúdicas para preparar a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y evitar alguna lesión en ellos. Busque juegos en los anexos de la Guía.

Propóngales movilizarse solo con las manos en el espacio libre, que "arrastren" sus piernas sin moverlas. Invítelos a que experimenten esa fuerza.

Cada grupo en columna, en posición supina (acostados boca abajo), las niñas y niños se van trasladando un objeto (pelota, botella plástica, batón, pañoleta, etc.) rodándolo sobre el piso con las manos y desplazándose con sus brazos y manos, en giro de 180 grados y los pies como punto de apoyo o sin desplazarlos. Moviendo su cuerpo hacia atrás, colocando su cara frente a la del compañero o compañera posterior a él, le pasa la pelota y éste hace lo mismo con el compañero que le sigue. Al llegar el objeto al último niño o niña, se levanta y corre con el objeto a colocarse adelante e iniciar el proceso nuevamente.

Promueva el trabajo cooperativo colocando las columnas en lugares dispersos, no a la par. Esto no excluye la competencia, también puede desarrollarla, pero inculque en los niños y niñas la no confrontación.

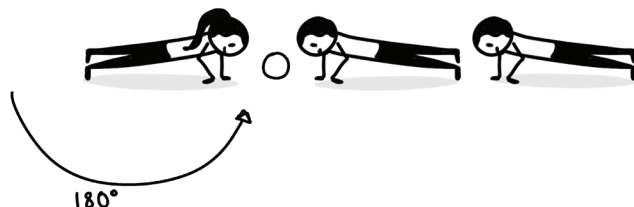
Columnas de 5 a 6 miembros, en el espacio de prácticas físicas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En filas de 6 miembros.

Coloque un cordel atravesando el espacio de prácticas y solicíteles que caminen hacia él y luego que lo pasen por abajo, reptando solo con los brazos sin mover piernas. Luego, haga la "COMPETENCIA DE LA FOCA". En filas de seis miembros, en un espacio de 2 a 3 metros, a la señal se desplazarán de un punto a otro. Quien llega primero gana. Clasifique un ganador de cada fila y con los clasificados haga una final.



Materiales:

1 silbato, 5 a 6 objetos para trasladar y conos para señalar (pueden ser botellas plásticas).

Lo que debemos saber:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo o conjunto de músculos de ejercer fuerza para lograr la mayor resistencia con un solo esfuerzo. La fuerza se puede medir en base a la cantidad de peso que se levanta. La fuerza relativa se basa en la relación entre el peso levantado y el peso corporal. Por ejemplo, si dos personas levantan el mismo peso, la persona que pesa menos tiene una mayor fuerza relativa.

Puntos de atención:

Poner cuidado a la superficie donde se desarrollará esta sesión, pues debe ser un lugar que no maltrate el cuerpo de las niñas y los niños. Podría ser en el salón de clases acondicionado.

4

EVALUACIÓN

Con una lista de cotejo, teniendo criterios definidos con base al indicador de logro, registre los aprendizajes de los niños y niñas. Siempre registre los resultados de quienes requieren refuerzo. En futuras sesiones adecue actividades para fortalecer saberes en los niños y niñas.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.

LECCIÓN 02: Potencio la fuerza de mis extremidades y tronco.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y esmero por ejecutar la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y respiración.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.9. Ejecuta abdominales en series de entre 4 y 6 continuamente y auxiliándose un poco con los brazos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Exhórteles a continuar aprendiendo acerca de la forma de desarrollar la fuerza en el tronco y las extremidades. Pregúnteles: ¿Cómo se sienten haciendo las actividades para desarrollar la fuerza? ¿Por qué consideran importante tener mucha fuerza? Escúcheles e incentiveles a conocer estas formas para desarrollarla y que en el futuro ellos tendrán mucha fuerza que les servirá en la vida.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos equipos en columna, en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego que les permita acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones.

Equipos de cinco miembros, en el espacio de prácticas físicas.

De pie, se pasan 5 objetos hacia atrás. Entre ellos debe haber una distancia que les obligue a hacer estiramiento de abdomen. Establézcales un tiempo prudencial para pasar los 5 objetos. ¿Qué columna termina de pasar los 5 objetos en el tiempo establecido? Infórmeles del tiempo que va transcurriendo, a fin de motivarlos a realizar la tarea con dedicación.

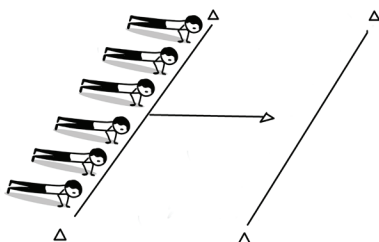
En equipos de 5, cada miembro corre a traer para su equipo un objeto colocado a 5 metros de su ubicación. Retirarlo en posición supina y tomar el objeto, levantarse de frente haciendo una abdominal, correr y colocar el objeto en un depósito que su equipo tiene (caja de cartón, depósito plástico o un aro hula) también haciendo una abdominal para colocar el objeto, toca a su próximo compañero para que salga a hacer la misma acción. Y así sucesivamente los otros miembros.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

De dos a tres equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Asígneles un lugar a cada equipo, en el que cada miembro por turno, con una pelota en las manos, debe hacer de 4 a 6 abdominales y luego conducir la pelota como él o ella quiera (rebotándola, cargándola, rodándola, etc.) a otro punto preestablecido, donde deberá cambiar la pelota por otra que estará en ese punto, llevarla al compañero que sigue de su equipo, quien debe hacer lo mismo. Y así sucesivamente hasta que cada integrante del equipo hayan pasado.



Materiales:

1 silbato. 30 objetos para conducirlos (botellas plásticas, palos, trapos, cuerdas, cartones, etc.). 2 a 3 Pelotas plásticas o de otra clase.

Lo que debemos saber:

La fuerza muscular es la capacidad neuromuscular de soportar o vencer una sobrecarga. Conjunto de contracciones musculares que tienen como fin vencer, mantener o al menos generar la fuerza suficiente para intentar superar una resistencia.

Puntos de atención:

Para las actividades se sugiere utilizar objetos muy fáciles de obtener y de manipular, Ej. Botellas plásticas, trapos, trozos de madera, etc. Ponga atención a los y las estudiantes que no logran hacer abdominales completas, evitando burlas o mofas de sus compañeros y no siendo estricto en las exigencias. Recuérdeles que es una forma de generar fuerza en el abdomen como lo establece el contenido de la sesión.

4

EVALUACIÓN

Establezca más criterios para evaluarlos, extraídos del indicador de logro; que no sean sólo de que hagan de 4 a 6 abdominales, sino reconózcales el interés, esmero, entusiasmo, cooperación y demostraciones de aprendizaje de las formas de desarrollar la fuerza abdominal. Se le recomienda utilizar una lista de cotejo o escala de valores.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.

LECCIÓN 02: Potencio la fuerza de mis extremidades y tronco.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y esmero por ejecutar la fuerza de brazos, tronco y piernas utilizando su peso corporal y respiración.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.10. Ejecuta saltos continuos en series de 10, con pies juntos, ya sea desplazándose o en el mismo lugar.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En el espacio de prácticas de física.

Comételes que todas las partes del cuerpo tiene la capacidad de desarrollar fuerza, específicamente donde hay músculos. Que una de las partes donde se desarrolla mucha fuerza es en las extremidades inferiores. Pregúnteles: ¿Con cuáles ejercicios creen que se desarrolla más fuerza en las piernas o extremidades inferiores? Escuche respuestas y fortalezca las opiniones de los y las estudiantes.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Continúe la sesión desarrollando alguna actividad lúdica para que acondicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión. Utilice la escalera de cartón o de plástico para que practiquen saltos, alternando ambos pies y luego con los pies juntos. Después utilice aros hula para separarlos un poco y poner más exigencias en la longitud de los saltos.

Organícelos en columnas y ubíquelos en diversos puntos del espacio de prácticas; luego coloque las columnas una al lado de las otras y realice una competencia, teniendo cuidado de que los niños y niñas aprendan a ganar y perder.

Aplique el Juego: "Mar y tierra". Marque dos líneas paralelas o utilice dos cuerdas. Coloque una fila de estudiantes al lado exterior de cada línea o cuerda. A las consignas: "mar", "tierra", los chicos y chicas deben saltar hacia el frente o hacia atrás de la cuerda o línea señalada, con los pies juntos. Dependiendo de la ubicación que se le haya dado a ambas consignas. En determinado momento repítalos una consigna para generar confusión en ellos y provocarles diversión.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Para aplicar los aprendizajes de los niños y niñas utilice el Juego: "LOS SAPOS Y LOS SALTAMONTES". Verlo en archivo de soporte.

Materiales:

1 escalera de cartón o plástico.

Lo que debemos saber:

Es fuerza en las extremidades inferiores la que se busca con los saltos, sin embargo hay que hacer otras actividades físicas no solo saltos para lograrla, también hay que combinar caminatas, carreras, ejercicios de flexión y extensión, etc.

Puntos de atención:

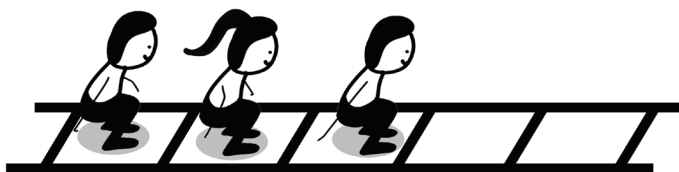
Ponga atención a los y las estudiantes que les cuesta alcanzar los saltos pretendidos. Aliéntelos y apóyelos dando ánimo de que eso no se logra de repente, hay que trabajarlo constantemente y que en próximas clases seguirán ejercitándose hasta lograr un avance.

4

EVALUACIÓN

En varios grupos, en el espacio de prácticas físicas.

Dentro de aros hula, solicíteles que salten diez veces con ambos pies. O que se desplacen saltando 10 veces, midiendo cuanta distancia cubren en los 10 saltos. Registre la cantidad de saltos que puede dar cada estudiante y atienda con refuerzo a aquellos/as que no lo logran.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.

LECCIÓN 03: Con mis pies bien puestos, camino y corro.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y la perseverancia para aprender y corregir posturas de los pies al caminar y correr.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.11. Menciona los aspectos importantes que determinan la postura y los movimientos saludables de los pies en la marcha y la carrera.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas.

Pregúnteles: ¿Conocen la forma de colocar los pies cuando caminamos y corremos? Si es así, menciónelas. Coménteles que para caminar y correr de manera eficiente necesitamos colocar correctamente los pies. En esta sesión trataremos de practicarlo y aprenderlo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En círculo.
En columna.

En grupos de 6 a 8 estudiantes,
en el espacio de prácticas físicas.
En círculo.

Realice la actividad lúdica en la que los y las estudiantes acondicionen las diversas partes de su cuerpo: extremidades, cuello, tronco. Indúzcales a mover sus tobillos y muñecas, porque las utilizarán bastante en esta sesión.

Orientar a los y las estudiantes sobre la forma correcta de poner los pies al caminar y correr. Los aspectos importantes y los movimientos saludables. Muestre carteles con imágenes y si es posible proyécteles videos (busque información en archivo de soporte).

Solicítele que caminen en columna por una línea definida en el piso (cuello colocado sobre el piso), primero lento, aplicando la forma correcta de caminar; luego rápido y más rápido. La línea puede ser recta, curva o en zigzag. Puede utilizar otros materiales para señalar las trayectorias: conos, platos, botellas, etc.

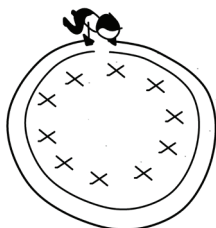
Realice el juego: "DESPIERTA Y SÍGUEME". Dando oportunidad de practicar la forma correcta de poner los pies al correr. Busque el juego en archivo de soporte.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos o más equipos. En el espacio de prácticas físicas.

Con grupos de objetos, uno para cada equipo (botellas y pelotas plásticas, platos desechables, etc.), cada integrante de cada equipo por relevo, lleva un objeto desde la posición de su grupo a un depósito (una caja de cartón o un aro hula, etc.) colocado en un lugar predeterminado. Establezca un tiempo para realizar esa actividad. Contar cuantos objetos llevó cada equipo a su depósito. Para promover el trabajo cooperativo, establezca la cantidad de objetos que deben llevar entre todos.



Materiales:

1 silbato, 1 o varios cordeles, cantidad de objetos (botellas plásticas, pelotas plásticas, platos desechables, etc.), conos.

Lo que debemos saber:

Aprendizaje cooperativo: Proceso en el que se tiene el apoyo y acciones compartidas de un compañero o grupo de compañeros, quien o quienes comparten, por lo menos, en dar ánimo o entusiasmo para realizar las actividades de aprendizaje.

Puntos de atención:

Con su creatividad contagie a los y las estudiantes de dinamismo y entusiasmo constante.

4

EVALUACIÓN

Reunidos en grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Qué les pareció la postura para correr? ¿Tuvieron alguna dificultad para hacer las posturas correctas para caminar y correr? ¿Cuáles son los aspectos importantes de las posturas? Registre los aportes de los y las estudiantes en una lista de cotejo o escala de valores. Identifique quienes necesitan refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.

LECCIÓN 03: Con mis pies bien puestos, camino y corro.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y la perseverancia para aprender y corregir posturas de los pies al caminar y correr.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.12. Descubre y ejemplifica una posición y movimientos rectilíneos con las puntas de los pies en la marcha y la carrera, manifestando interés por mejorar.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Hágales la pregunta: ¿Cuántas posiciones para caminar podemos realizar? Permítales que las demuestren. Luego coménteles que en la vida, todos nos vemos obligados en ciertas ocasiones, a caminar de diferentes formas o posiciones. En esta sesión se aprenderá sobre eso.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

A criterio del/a docente, en el predio de prácticas físicas.

En pareja, en el espacio de prácticas físicas.

Realice juegos o dinámicas con el fin de preparar a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y de esa manera evitar alguna lesión. Que ejerciten cuello, extremidades, tronco, articulaciones de brazos, piernas, cuello, rodillas, manos y pies.

Realice ejercicios de marcha con la punta de los pies. Marchar en uno atrás de otro, dispersos por el predio de prácticas físicas. Vaya indicándoles la velocidad con la que deben marchar (lentos, rápidos, más rápidos). A manera de juego, indíqueles que el que va adelante debe tratar de desorientar al que va atrás. Es decir cambiar repentinamente de dirección en su trayectoria.

Hágalos practicar la carrera en diversas posiciones: agachados, con brazos alzados, con brazos cruzados en el pecho, con el tronco inclinado hacia la izquierda, hacia la derecha, etc. Oriéntelos para que vayan pensando qué posición pueden practicar al correr en movimientos rectilíneos en la punta de los pies. Oriéntelos sobre la forma correcta de caminar. Busque información en archive de soporte.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Varias filas de 5 a 6 miembros. En espacio de prácticas.

A cada grupo asígnele una trayectoria: 2 con trayectoria recta y dos con trayectoria quebrada. Luego cada grupo que ejemplifique a los compañeros y compañeras, la posición creada; después que todos practiquen dichas posiciones.



Materiales:

1 silbato, conos (o botellas plásticas) para señalar espacios.

Lo que debemos saber:

La mayor efectividad en la carrera se logra colocando primero la punta de los pies al tocar el piso. Intentar despegar del piso el pie de apoyo lo más rápido posible para que el desplazamiento sea más rápido, continuo y eficiente. Por eso se trata de caer con la punta y evita azotar en el suelo toda la planta del pie.

Puntos de atención:

Brindar apoyo permanente al trabajo de los equipos, orientándolos y si se quiere diciéndoles claramente la posición que pueden ejemplificar. Esto porque en su ejemplificación siempre se realizará un aprendizaje.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos ejemplificando las posiciones que han creado en cada equipo, registre los resultados en un anecdotario o lista de cotejo. Identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias para ello.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.

LECCIÓN 03: Con mis pies bien puestos, camino y corro.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés y la perseverancia para aprender y corregir posturas de los pies al caminar y correr.



SESIÓN 03

Indicador de logro: 2.13. Ejerce fuerza correctamente con la punta del pie en la fase de apoyo al saltar, caminar y correr.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Sentados en el espacio de práctica física.

Como un refuerzo de la clase anterior, solicíteles que comenten cómo colocar los pies al correr. Luego de escucharlos, infórmeles que para saltar también se utilizan las puntas de los pies, esto es saludable para evitar lesiones en la columna vertebral, en la pierna y en el pie.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En 4 equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Realice un juego con los y las estudiantes para condicionarles su cuerpo, a fin de continuar con otras actividades físicas que requieren más esfuerzo y así evitarles lesiones.

Aplique los juegos: “La Peregrina” y “El caracol” para introducirlos a la práctica de los saltos. Ambos son juegos tradicionales y si usted considera conveniente puede hacerle cambios a las normas de los mismos para fortalecer la apropiación de la postura correcta de los pies al saltar. Búsquelos en archivo de soporte.

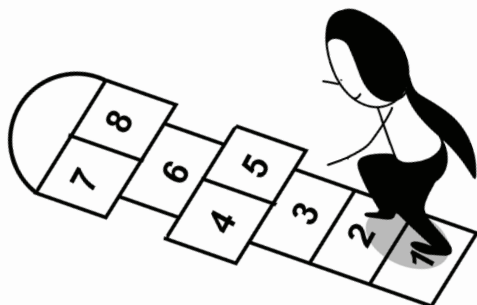
Inicialmente, se recomienda hacer los saltos en cada figura dibujada en el piso sin utilizar los objetos que se lanzan a “La peregrina” y luego realizar los juegos como tradicionalmente se desarrollan. Dibuje en el piso dos peregrinas y dos caracoles y distribuya los 4 equipos en cada una de las figuras para que jueguen. Procure evitar la discriminación por género.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individual en el espacio de prácticas físicas.

Aplique el juego: “LOS SAPOS Y LOS SALTAMONTES”, con el fin de consolidar el aprendizaje sobre la forma correcta de saltar. Busque el juego en el archivo de soporte.



Materiales:

1 silbato, objetos para que los niños y niñas jueguen la peregrina y el caracol, conos (o botellas plásticas) para delimitar espacio.

Lo que debemos saber:

Para saltar y correr con velocidad, se requiere hacerlo con la punta de los pies para una mayor efectividad y evitar daño en talones, piernas y columna vertebral. Busque información en el archivo de soporte o en Internet para ampliar.

Puntos de atención:

El desarrollo de los juegos propuestos en esta sesión puede tomar bastante tiempo, por lo que si usted desea dar el suficiente tiempo para que los niños y niñas lo disfruten y tengan posibilidad de aprender las posturas correctas de los pies, puede continuar esta sesión en otra u otras horas clase.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos en las prácticas de las actividades físicas y registre en una lista de cotejo el desempeño de cada uno, extraiga criterios para evaluarlos del indicador de logro e identifique a aquellos estudiantes que requieren refuerzo y prográmelo para futuras sesiones.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Noción de velocidad de reacción del organismo.

LECCIÓN 04: ¡Soy veloz!

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación de la capacidad propia y la de los demás para reaccionar ante los estímulos.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.15. Responde con rapidez, organizada y correspondientemente, ante el estímulo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Qué tan rápido son ustedes para reaccionar a un estímulo externo? Escuche las opiniones, luego coménteles que a esa rapidez con la que se mueve la persona ante un estímulo se le llama velocidad de reacción.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Individual, en pareja y en círculos en el espacio de prácticas físicas.

Realice dinámicas que preparen a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas

y así evitar alguna lesión. Verifique que ejerciten el cuello, las extremidades, el tronco, las articulaciones de brazos, piernas, cuello, rodillas, manos y pies.

Oriéntelos para la realización de las siguientes actividades físicas:

Con una pelota de baloncesto, acompañan sus rebotes con saltos.

Cada niño con el palo de escoba de punta sobre el piso, lo suelta, da un giro con su cuerpo e intenta agarrar el palo nuevamente sin que caiga al piso. Luego, que el niño intente dar dos vueltas (giros). ¿Quién da más vueltas sin que caiga el palo?

En pareja hacen los siguientes ejercicios: Uno lanza la pelota al compañero, se sienta, se para inmediatamente para cachar la pelota que su compañero le devuelve; antes de devolverla se sienta y se para sujetando la pelota con las manos.

En varios círculos, que jueguen “el recorte”. Una pelota (u otro objeto no riesgoso), amarrada en un extremo de un cordel, se gira alrededor del círculo tratando de tocar las piernas de los y las estudiantes o arriba del pecho, tratando de tocarles la cabeza. Los niños y niñas deben agacharse o saltar, según la trayectoria del material.

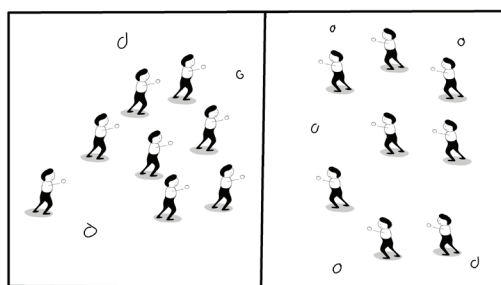
Rebotando pelotas, da vueltas y la cacha sin que caiga. ¿Quién la captura más bajito casi llegando al piso?

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos equipos en el espacio de prácticas físicas

Aplique el juego: “ROBA BALONES”. Con este juego se practicará la velocidad de reacción en la carrera y movimientos de coordinación dinámica general. Utilice el juego: “PELOTAS FUERA”. Con este juego se practicará la velocidad de reacción en la movilidad de piernas y tronco, así como la velocidad de reacción viso-manual. Búsquelos en el archivo de deporte.



Materiales:

1 silbato, 1 pelota de baloncesto, palos de escoba (1 metro aproximadamente).

Lo que debemos saber:

La velocidad de reacción es la capacidad de dar respuesta a un estímulo y no hay que confundirla con la velocidad de movimientos. La velocidad de movimientos, representa la velocidad con la que somos capaces de movernos. Puede ser de muchos tipos, pero siempre implica acciones musculares. Pero la velocidad de reacción es una capacidad que depende totalmente del sistema nervioso, sin necesidad de implicar a la musculatura.

Puntos de atención:

Se recomienda mesurar las actividades propuestas en esta sesión y transferir a otras sesiones algunas de ellas si el tiempo no alcanza para desarrollarlas. Usted administra el tiempo para los procesos en su sección.

4

EVALUACIÓN

Registre en una lista de cotejo o escala de valores, el aprendizaje de los y las estudiantes con relación al indicador de logro. Para ello, defina criterios del mismo e identifique las debilidades de los y las estudiantes en este contenido. Programe procesos de refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.

LECCIÓN 05: ¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por golpear, cachar y rebotar pelotas con las partes apropiadas del cuerpo.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.16. Utiliza las partes de las extremidades para golpear pelotas de acuerdo con las indicaciones dadas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo con su docente.

Pregúntelos: ¿Para qué nos sirven las extremidades? De acuerdo a las respuestas, indúzcalos a reconocer que las extremidades son las partes de nuestro cuerpo que nos ayudan a manipular todos los elementos que requiramos controlar en la vida y que nos ayudan también a desplazarnos de un lugar a otro; el dominio de esta habilidad nos mejora las condiciones de vida.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo, en el espacio de prácticas físicas.

En 3 equipos dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Practique con los niños y niñas actividades lúdicas, con el fin de realizar el calentamiento adecuado de los y las estudiantes y pasar a practicar sin riesgo las siguientes actividades físicas.

Oriéntelos para golpear pelotas con las diferentes partes de las extremidades, utilizando la siguiente secuencia:

1. Mano, 2. Antebrazo, 3. Brazo. Luego con: pie, pierna y muslo.

Un niño o niña al frente de la fila de su equipo le lanza la pelota al primer compañero, este la golpea con la parte de la extremidad establecida y corre a recoger la pelota para lanzarla al siguiente compañero de la fila. Así, sucesivamente van pasando al frente a lanzar y practicando el golpear. Señáleles el lugar de lanzar y el lugar de golpear.

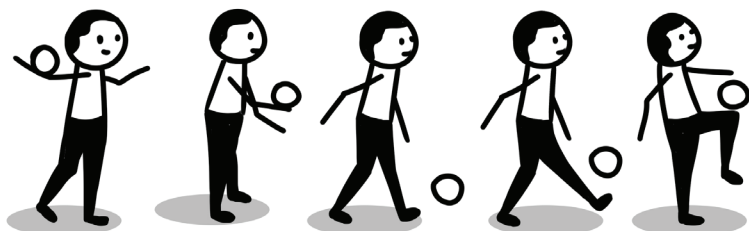
Realice varias repeticiones de la secuencia si lo considera necesario para lograr el dominio y aprendizaje en los niños y niñas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos equipos en el espacio de prácticas físicas.

Realizar juego: "SIMULANDO EL VOLI". Con este, los niños y niñas practicarán el golpear la pelota con las manos, antebrazos, brazos, pie, pierna y muslo; si lo considera conveniente, también pueden golpear con la cabeza. Véalo en archivo de soporte.



Materiales:

1 silbato, 1 cuerda (o tela, o malla), 3 pelotas plásticas (o de otro tipo que sean manipulables por los niños/as), 1 pelota de hule (para el juego "simulando el voli").

Lo que debemos saber:

Las personas que tienen grandes habilidades con sus extremidades, se movilizan y hacen sus tareas diarias con mayor eficacia; por lo tanto, es importante hacer mucha actividad física, pues con ello mejoramos las capacidades con las extremidades.

Puntos de atención:

Integre equipos involucrando ambos géneros. Procure ser equitativo de acuerdo a las capacidades físicas.

4

EVALUACIÓN

Con base al indicador de logro, diseñe criterios para evaluar a los y las estudiantes. Ejemplo: Utiliza manos, brazos y antebrazos para golpear pelotas; aplica golpes adecuados con el pie y muslo, etc. Registre sus observaciones en una lista de cotejo y ponga atención en los y las estudiantes que necesitan refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.

LECCIÓN 05: ¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.19. Estima acertadamente la distancia y velocidad de la pelota con el movimiento del brazo o pie para golpear oportunamente.

ACTITUD A FOMENTAR:

La inclusión de todos y todas en las actividades grupales, sin discriminar por género, capacidades, condición social o raza.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en grupo en el espacio de prácticas físicas.

Comételes que para ser efectivos en los movimientos con las extremidades, es importante tener la habilidad de calcular la distancia y velocidad de los objetos a manipular. Pregúnteles: ¿Tienen ideas acerca de cómo se pueden practicar esas actividades de control de distancia y velocidad? Escúchelos y luego méncioneles las actividades que harán en la sesión.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo y equipos de 6 a 8 miembros.

Aplique un juego que les permita acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes.

Utilizando una pelota pequeña, una integrante del equipo lanza la pelota hacia arriba y uno a uno de los compañeros del equipo corren a cacharla, enfatizando que deben controlar la distancia y la velocidad con que sube y baja la pelota. Luego en otra ronda, que no la cachen sino que la golpeen con la mano, tratando de introducirla en un depósito establecido para tal fin (caja de cartón, de plástico, etc.), luego que practiquen también con el pie.

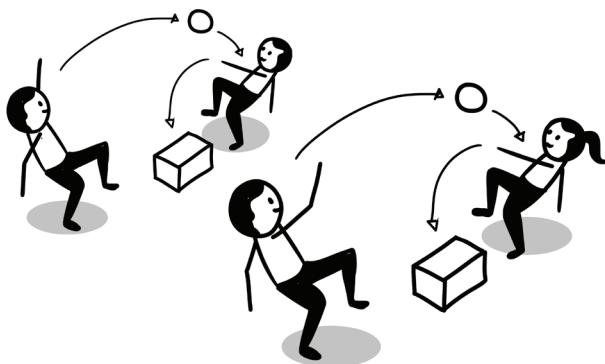
Comételes que para realizar esa actividad, los músculos se tensan y se relajan. Sugierales que se fijen en eso. Así mismo, deben controlar la direccionalidad para ser efectivos en su accionar.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas, dispersas

Utilizando manos o pies o algún objeto (bate plástico, raqueta, botella plástica, etc.) para golpear la pelota lanzada al aire o a ras del piso, los y las estudiantes tratarán de botar algún objeto (tiro al blanco) colocado a una distancia adecuada. Pueden ser 4 botellas plásticas colocadas como boliche. Cada botella tumbada significaría un punto. Cada columna debe alcanzar 10 puntos como meta.



Materiales:

1 silbato, pelotas plásticas pequeñas (pueden ser de calcetín), bates plásticos, aros hula, botellas plásticas medianas o grandes.

Lo que debemos saber:

En la práctica de golpear la pelota con las manos y los pies, los músculos del cuerpo se tensan, es decir se “enduran”. Después de la acción se relajan, es decir, pierden la tensión. La direccionalidad es la trayectoria que se le aplica a la pelota u objeto controlado por la persona y que lo hace llegar al lugar donde se requiere.

Puntos de atención:

Los materiales sugeridos son sencillos y de fácil construcción con materiales reciclables.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos el control de distancia y velocidad de la pelota al golpearla, registre los resultados en una lista de cotejo. Aplique criterios con base al indicador de logro, tales como: controla la distancia de la pelota, estima la velocidad para considerarla en el control de la pelota, etc. Registrar quienes necesitan refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.

LECCIÓN 05: ¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!

ACTITUD A FOMENTAR:

La inclusión de todos y todas en las actividades grupales, sin discriminar por género, capacidades, condición social o raza.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.21. Regula la posición de las manos y los dedos, adaptándolos a diferentes formas y tamaños de pelotas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Saben cómo colocar las manos para cachar pelotas? Escúcheles y luego menciónelos que esa es una habilidad que se debe tener para ser buenos en cachar pelotas y otros objetos en la vida. Es importante cuidar la posición de las manos y los dedos, porque sino, tendrán problemas de luxación o fractura.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En equipos, dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Realice dinámicas que dispongan a los y las estudiantes para las próximas actividades físicas y así evitar alguna lesión. Recuérdeles ejercitar el cuello, extremidades, tronco, articulaciones de brazos, piernas, cuello, rodillas, manos y pies.

Explíqueles la posición de las manos y los dedos al cachar pelotas. Trate de seleccionar varios tamaños, por ejemplo como los de las pelotas de tenis de campo, de softbol, de volibol, de futbol No. 5 y de baloncesto.

Organice varias estaciones, de acuerdo a los diferentes tamaños de pelotas que posea. Coloque cada una dentro de un aro hula en el piso por cada estación. Haga circular a los equipos en cada una de ellas, practicando el cachar varias pelotas de diversos tamaños.

Esté atento a la forma cómo colocan las manos y los dedos por cada tamaño de

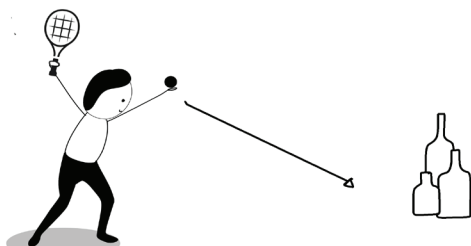
3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 6 a 8 miembros.

Organícelos para que realicen un juego como el boliche.

Utilice botellas plásticas como los bolos, colocadas a una distancia prudencial desde la posición de lanzamiento y, proporcione 4 o 5 tamaños diferentes de pelotas.

Cada equipo por turno, lanzará cada una de las pelotas tratando de botar los bolos, acumulando un punto por cada botella tumbada. Si puede, organice un grupo de bolos (botellas) para cada equipo, haciendo la práctica simultáneamente todos los equipos. Transfiéndonse las pelotas para lanzar, si es que solo hubiere una pelota por cada tamaño.



Materiales:

1 silbato, pelotas de diferentes tamaños, botellas plásticas grandes, aros hula, conos.

Lo que debemos saber:

Para cachar las pelotas se deben colocar las manos de frente a la pelota y los dedos con las puntas hacia abajo, hacia arriba o hacia los lados, no de frente hacia la pelota, dependiendo de la dirección que lleve la pelota, arriba, abajo o a nivel del pecho.

Puntos de atención:

Para sostener mejor las botellas, échelos un poco de arena o agua, así mantienen el equilibrio de mejor manera. Y para dificultar un poco el derribar las botellas, colóquelas separadas.

4 EVALUACIÓN

En el transcurso de la sesión, obsérvelos y registre la capacidad de cada uno de acuerdo a los criterios establecidos con base al indicador de logro. Utilice una lista de cotejo o escala de valoraciones. Tome en cuenta a los y las estudiantes que necesitan refuerzo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.

LECCIÓN 05: ¡Qué bonito golpear, cachar y rebotar bien!

ACTITUD A FOMENTAR:

El disfrute y la colaboración al participar en juegos con pelotas.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 2.25. Conduce la pelota rebotándola, manteniendo su mirada a la periferia (sin ver sus manos ni la pelota).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Formados frente a su docente en el predio de prácticas físicas.

Consúlteles: ¿De qué manera nos ayuda en los juegos, conducir la pelota sin verla? Escuche varios comentarios, incítelos a opinar. Luego coménteles que esa habilidad se debe fortalecer en todas las personas, ya que eso ayuda a tener habilidad para otras acciones diarias, por ejemplo: escribir en la computadora sin ver el teclado. Es una capacidad que tiene el cuerpo, pero que se debe ejercitar para enriquecerla.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo y en columnas una frente a la otra.

Aplique un juego que les permita acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones.

El primero de una columna, rebota la pelota 5 veces (con una mano o con ambas), luego se la lanzan al primero de la columna del frente y se va al final de su columna. El primero de la columna del frente hace lo mismo y se va al final de su columna. La actividad termina cuando todos han rebotado la pelota. Puede repetir esta acción dos o tres veces. Luego con la misma organización caminan hacia la columna del frente rebotando la pelota, se la entregan al primero de esa columna y se va al final de la columna donde llegó. Y así sucesivamente. Repetir una o dos veces. Sugiera que siempre que reboten la pelota no deben verla, sino ver a la periferia.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 columnas paralelas, en el espacio.

Orienteles para que corriendo, conduzcan la pelota rebotándola y desde una marca establecida traten de atravesarla por un aro sostenido con las manos y en alto por un compañero o compañera de su columna; que está parado sobre una silla u otro objeto adecuado para eso.

Después de lanzarla al aro, va a traer la pelota, la lleva de regreso a su columna rebotándola y viendo a la periferia sin ver sus manos ni la pelota y se la entrega al siguiente compañero o compañera para que realice la misma actividad. Así sucesivamente, hasta que todos y todas han lanzado la pelota al aro.



Materiales:

1 silbato, 4 pelotas de baloncesto No. 5 (o plásticas grandes), 4 aros hula, 4 sillas, 4 conos.

Lo que debemos saber:

Para el rebote de la pelota, la mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo. Los dedos bien separados, contactan el balón desde arriba. La velocidad y la altura de rebote del balón se regulan mediante movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

Información en: <http://www.planetabasketball.com>

Puntos de atención:

Procure que las actividades sean dinámicas y motivadoras para los y las estudiantes, imprégneles entusiasmo y esmero para hacer las prácticas. Al inicio será dificultoso para ellos, pero usted debe estar pendiente de su aprendizaje, orientándolos constantemente.

4

EVALUACIÓN

Observe la capacidad que tienen los y las estudiantes de rebotar sin ver la pelota ni sus manos, regístreles esta habilidad en una lista de cotejo o anecdotario. Registre también a quienes requieren refuerzo y determine estrategias de atención para ellos. Es importante realizar esta evaluación formativa, pues solo así logrará un aprendizaje significativo en sus estudiantes.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Descripción de técnicas básicas para rodar, empujar y conducir aros, pelotas, ruedas entre otros objetos redondos y cilíndricos.

LECCIÓN 06: Manipulando objetos redondos.

ACTITUD A FOMENTAR:

La atención y el esmero por realizar las técnicas básicas para rodar, empujar, controlar y conducir aros, pelotas y ruedas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.27. Controla la velocidad, trayectoria y su direccionalidad al rodar pelotas, aros y ruedas.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo con su docente.

Solicite a 3 o 4 voluntarios que rueden, empujen y conduzcan algún material que se utilizará en la sesión. Luego pregúntelos: ¿Para qué nos puede servir en la vida saber rodar, empujar y conducir objetos? Escuche las opiniones y después coménteles que esas son habilidades que debemos dominar porque en la vida diaria frecuentemente hacemos eso. Deles algunos ejemplos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo.

En equipos de 4 a 6 miembros organizados en filas. En el espacio de prácticas físicas.

Practique con los niños y niñas actividades lúdicas, con el fin de realizar el calentamiento adecuado de su cuerpo y pasar a realizar sin riesgo las siguientes actividades físicas. No olvide hacer ejercicios para calentamiento de las articulaciones de las extremidades.

Oriéntelos para rodar pelotas con las manos y pies, una fila después de otra. Establezca un recorrido de determinada distancia con trayectoria en línea recta; luego, utilice botellas plásticas grandes con un poco de agua o arena para que también las empujen con las manos sobre el piso, si lo considera conveniente pueden hacerlo con los pies también.

Así mismo, utilizando aros hula y ruedas (llantas) que los rueden con las manos en el mismo recorrido establecido anteriormente. Póngalos a realizar otras trayectorias: curvas y zigzag.

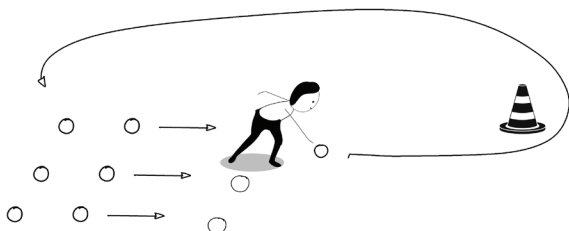
3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 4 a 6 miembros. En el espacio de prácticas físicas.

A medida que los y las estudiantes adquieren la habilidad para rodar, empujar y conducir los materiales, organice un recorrido y coloque obstáculos para que lo hagan en varias trayectorias como una carrera de circuito cerrado: línea recta, línea curva, en zigzag, etc.

Coloque conos para la trayectoria en zigzag, aros hula para la trayectoria curva y también conos para la trayectoria en línea recta. Oriéntelos para que vayan pasando por columna (equipo) y establézcales un tiempo determinado para hacer el recorrido.

Elija el material adecuado que utilizarán en cada evento. Es decir, cada vez que hagan el recorrido con uno de los objetos seleccionados (aros hula, pelotas, ruedas, llantas, etc).



Materiales:

1 silbato, aros hula, ruedas (llantas) de diferentes tamaños, pelotas de diversos tipos, botellas plásticas grandes, conos (todo el material de acuerdo a criterio del/la docente: cantidad y tipo).

Lo que debemos saber:

Para rodar, empujar y conducir objetos de manera óptima, la persona debe tener control de su fuerza; muy buena orientación espacial; control de la velocidad; buen equilibrio y otros elementos de las capacidades físicas básicas. Por tanto, este tipo de prácticas es muy valioso para fortalecer el desarrollo del organismo de los niños y niñas.

Puntos de atención:

Coménteles a los niños y niñas que para rodar, empujar y conducir objetos se requiere aplicar fuerza, velocidad, direccionalidad. Capacidades que se deben fortalecer con mucha práctica. Que son necesarias en la vida diaria.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos utilizando criterios deducidos del indicador de logro, tales como: controla la velocidad, cumple la trayectoria establecida, aplica la direccionalidad adecuada. Además, puede valorar si regula la fuerza al conducir los materiales, si utiliza las partes idóneas de las extremidades al conducir los materiales. Registre los resultados en una lista de cotejo e identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo.

SEGUNDO GRADO

UNIDAD 03

**“NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO”.**

TERCER TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Fomentar y desarrollar habilidades comunicativas y de autocuidado por medio de actividades de expresión corporal, la práctica de reglas y normas en el juego, y de la adopción y promoción de posturas saludables al estar de pie, sentado, cargar, empujar o levantar objetos pesados del suelo para facilitar su interacción con los demás y conservar condiciones óptimas de salud”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación y concentración de contenidos conceptuales similares en las temáticas de Segundo Grado con los de Primero y Tercer Grado. Además, de la relación de la secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de Segundo Grado; permitiendo valorar el avance alcanzado, con relación al grado anterior y la proyección que se perfila hacia grado inmediato superior.

PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
1. Noción de comunicación corporal. 2. Noción de gesto. 3. Utilización del gesto y los movimientos en la conversación y cotidianidad. 4. Significado de algunas expresiones gestuales comunes.	1. El lenguaje corporal en la comunicación cotidiana.	1. Relación del gesto y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva.
5. Noción de normas en el juego.	2. Reglas en el juego y su función reguladora en la conducta.	2. Reglas, normas e indicaciones en el juego
6. Noción de postura corporal global saludable. 7. Aspectos globales que orientan la postura de pie saludable. 8. Aspectos globales que orientan la postura sentado saludable. 9. Aspectos globales que orientan la postura al levantar o empujar objetos desde el piso.	3. Posturas insalubres de pie y sentado y sus efectos en la salud. 4. Características y aspectos que garantizan la condición recta de la espalda. 5. Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos.	3. Resistencia provocada por la postura del cuerpo en la carrera. 4. Principios anatómicos y fisiológicos que favorecen la protección del organismo al saltar. 5. Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar, cargar y trasladar objetos pesados.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (8 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
LECCIÓN 1: "Mi cuerpo se comunica".	2	Ejecución de expresiones gestuales con significado común en el entorno. Representación y utilización de gestos y movimientos corporales para representar palabras, ideas y cosas.
LECCIÓN 2: "Juguemos limpio"	2	Establecimiento y aplicación de reglas y normas en actividades lúdicas grupales.
LECCIÓN 3: "Saludablemente de pie y sentado"	4	Regulación de la postura global a partir de la corrección de la postura de los segmentos: las extremidades, el tronco y la cabeza. Estado de tensión-relajación de los músculos de la espalda (períodos cortos y continuos). Ejercicios de levantar, cargar y de empujar objetos livianos del piso, manteniendo la columna vertebral erecta y tensa, en períodos de tiempo de entre 10 y 15 segundos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Respeto por sus compañeros y compañeras al utilizar gestos y movimientos corporales para comunicarse.
- Creatividad en la ejecución de gestos y movimientos.
- Interés por participar activamente en el establecimiento y cumplimiento de normas y reglas.
- Respeto por las reglas y normas acordadas en el juego.
- Actitud positiva hacia la observación y regulación de sus hábitos posturales.
- Esfuerzo e interés por mantener la espalda recta en condiciones de tensión-relajación.
- Actitud preventiva ante posibles lesiones en la columna vertebral durante la ejercitación física.

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1

“Mi cuerpo se comunica”.

La lección se estructura con actividades que promueven la formación en el niño y niña, en su capacidad de comunicarse a través de gestos, movimientos y expresiones con todo su cuerpo. Comprendiendo que además de la comunicación oral y escrita, también se puede comunicar efectivamente utilizando la expresión corporal.

LECCIÓN No. 2

“Juguemos limpio”.

Una de las intenciones de esta lección es la inculcar en las y los estudiantes, habituarse a convivir en sociedad, respetando las normas y reglas establecidas por ella. En ese sentido, utilizando el enfoque lúdico se han programado actividades lúdicas en las que existen normas que deben cumplir, además, se induce a que establezcan normas y reglas en juegos que ellos mismos también proponen.

LECCIÓN No. 3

“Saludablemente de pie y sentado”.

Esta lección establece actividades físicas lúdicas en las que los y las estudiantes reconocen y practican posturas correctas al estar sentado y de pie. Se enfatiza en la postura que deben tomar en sus extremidades, espalda, cabeza y pies.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: El lenguaje corporal en la comunicación cotidiana.

LECCIÓN 01: "Mi cuerpo se comunica".

ACTITUD A
FOMENTAR:

El respeto por sus compañeros y compañeras al utilizar gestos y movimientos corporales para comunicarse.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.1 Identifica y ejemplifica expresiones gestuales con significado común en la situación o en el contexto.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo con su docente.

Solicítele a dos o tres voluntarios que le cuenten solo con gestos algo que usted les dirá. Después de ello, coménteles que el cuerpo tiene la habilidad de expresarse con las demás personas, que incluso algunos animales comprenden nuestros mensajes corporales.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Sentados en el salón de clase.

Coménteles que en la vida es necesario tener la habilidad de comunicarse con el cuerpo, ya que hay momentos en los cuales es necesario expresarnos sin hablar. Que nuestro cuerpo tiene esa capacidad de expresarse ampliamente con los demás y que hay personas que se especializan en eso, por ejemplo: los mimos, los bailarines, los artistas de teatro, etc.

Elabore una historieta sencilla relacionada con el contexto o de una situación agradable vivida por los y las estudiantes, cuénteselas sin hablar, solo haciendo gestos y movimientos con su cuerpo, al terminarla solicítele que identifiquen qué les está contando. Después presénteles un cartel con la historia que les contó con gestos. Esmérese por ser muy expresivo y claro en sus mensajes corporales, además que al fi al les quede claro a los niños el mensaje que les transmitió.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 5 miembros. En el salón de clases.

Cada equipo que busque una experiencia que hayan vivido en su grado o escuela, o alguna situación relevante que todos saben sucederá en su entorno. Que la escriban en un papelón, que piensen qué gestos y movimientos harán para contarla a sus compañeros. Pase a cada equipo a expresar corporalmente su historieta, luego que el resto de compañeros adivinen qué mensaje dieron, al fi al que coloque su cartel con el mensaje escrito para confi mar su expresión corporal.

Materiales:

Carteles con historietas escritas-

Lo que debemos saber:

La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. El resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal. Además, enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el encuentro con los demás. La Expresión Corporal ayuda a descubrir los mecanismos de funcionamiento de los distintos grupos humanos: equipos de trabajo, alumnos de clase, etcétera.

Puntos de atención:

Es difícil que los y las estudiantes logren dominio de expresarse corporalmente con soltura, se necesita realizar mucha práctica de ello; por eso se sugiere promover frecuentemente en los procesos de formación, oportunidades de expresión corporal.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos estableciendo criterios definidos con base al indicador de logro, tales como: identifica expresiones gestuales; ejemplifica expresiones gestuales. Importante también es, identificar si hay correspondencia entre gestos y movimientos corporales. Registre los resultados en una lista de cotejo. Identifique los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias de refuerzo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: El lenguaje corporal en la comunicación cotidiana.

LECCIÓN 01: "Mi cuerpo se comunica".

ACTITUD A
FOMENTAR:

La creatividad en la ejecución de gestos y movimientos.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.3 Representa con espontaneidad y creatividad gestos y movimientos que tienen significado correspondiente a palabras, ideas u objetos.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En semi círculo con su docente.

Solicítele que hagan un gesto en relación al estado de ánimo que usted les mencionará (Enojados, tristes, alegres, muy alegres, satisfechos, etc.) Tenga cuidado de no mencionar sentimientos que no comprenderán. Coménteles que todos los gestos realizados son expresiones corporales, formas de comunicarse del cuerpo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Individualmente.

Equipos de 5 miembros, en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento.

Póngalos a simular movimientos como jugando futbol y baloncesto, pero sin la pelota (conducirla, patearla, tirar al marco. Rebotar, driblar, tirar al aro, etc.)

Organícelos para que jueguen futbol, un equipo contra otro durante 5 minutos con la pelota; luego que jueguen 3 minutos sin pelota simulando el juego. Los niños y niñas que no juegan en ese momento deben observar las expresiones corporales de sus compañeros y luego deben comentar a todos qué les vieron hacer. Si es posible asígnele cada niño o niña que juega a dos o tres que no juegan, para que lo observen directamente.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

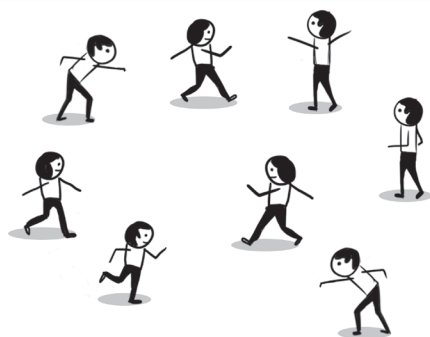
Equipos de 5 miembros, en el espacio de prácticas físicas.

Dele la oportunidad a cada equipo de expresar corporalmente sus experiencias en el partido de futbol. Antes de ello, que se reúnan y determinen cómo harán su mensaje, qué gestos y movimientos utilizarán.

Recomiéndeles que sean respetuosos entre ellos, especialmente cuando se hace la comunicación corporal.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelos en su forma de expresarse corporalmente, retome el indicador de logro y establezca criterios con base a éste. Registre los resultados en una lista de cotejo y defina qué estudiantes requieren refuerzo.



Materiales:

1 silbato, 1 pelota de futbol.

Lo que debemos saber:

Elementos fundamentales de la expresión corporal: El ser humano se ha expresado a través del movimiento y la danza desde su aparición en la Tierra, y de esta manera ha manifestado alegrías, tristezas, emociones, rogativas y agradecimientos. Así, nos llegan desde tiempos inmemoriales sus artes -y de su mano- sus costumbres, su forma de vida y hasta parte de su historia. Mayor información: <http://dayana-expresioncorporal.blogspot.com/2011/11/beneficios.html>

Puntos de atención:

Todos hemos escuchado la expresión "lenguaje corporal", el cual se basa en gestos, movimientos, expresiones faciales, movimientos oculares y posturas para transmitir mensajes. El lenguaje corporal es no verbal, que a menudo se convierte en más importante que el lenguaje hablado. Cuando llegamos a observar mejor las acciones y comportamientos de una persona, tenemos una visión más fiable de sus características.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Reglas en el juego y su función reguladora en la conducta.

LECCIÓN 02: “Juguemos limpio”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La participación activa en el establecimiento de normas y reglas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.4 Respeta y aplica las reglas durante el juego.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo en semi círculo con su docente de prácticas físicas.

Pregúnteles a los niños y niñas: ¿Por qué creen que es importante el juego en la vida? Escuche las opiniones y compártales que sí son importantes porque la persona se divierte y se libera de preocupaciones. Pero si jugamos: ¿Cómo debemos comportarnos? ¿Qué debemos cumplir? Escuche atentamente las opiniones.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo e individual, en el espacio libre.

Realice ejercicios que promuevan el acondicionamiento previo del cuerpo, enfatice en las articulaciones del cuello, tronco y extremidades de forma lúdica. Póngalos a realizar el Juego: “Los marcados”. 1) Se elige a un jugador que perseguirá a los demás. 2) Éste se coloca en un extremo del terreno de juego, mientras que los demás se sitúan en el contrario. 3) A la señal acordada, comienza la persecución. 4) Cuando un jugador resulta tocado pasa a ser otro perseguidor más; pero con la peculiaridad de que ha de tener siempre una de sus manos en la parte de su cuerpo donde ha sido tocado. 5) Gana el último jugador que queda sin ser tocado.

Informe con claridad estas normas a los y las jugadoras, para que las cumplan.

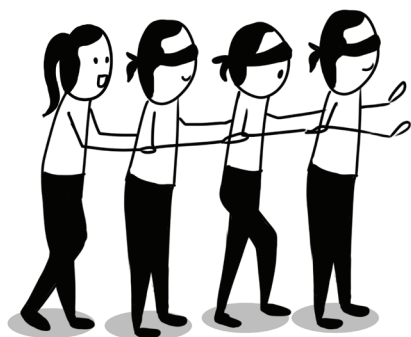
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 6 a 8 miembros, en el predio libre.

Invíteles a jugar: “EL TREN CIEGO” 1) Organice varias columnas con 6 a 8 integrantes, tomados de los codos uno tras otro y los ojos cerrados. Solo el último puede ver y dirigir el tren a un lugar determinado. 2) El último jugador empuja suavemente el codo de su compañero de adelante, hacia la izquierda o hacia la derecha de acuerdo con la dirección que debe llevar el tren.) El resto de compañeros que no ven, al recibir los estímulos táctiles, deben continuar el movimiento de los codos para llegar al destino establecido.

Variante: Establecer varias estaciones por donde el tren pasará a recoger pasajeros que deberán cerrar los ojos al incorporarse.



Materiales:

1 silbato, conos o algunos objetos para delimitar espacio y establecer estaciones, trozos de tela para tapar los ojos.

Lo que debemos saber:

El juego abre caminos en la búsqueda de soluciones creativas. Plantea una actividad a realizar y unas reglas que hay que cumplir; pero no establece una única estrategia de resolución. Sino que abre multitud de vías que dan pie a la búsqueda de alternativas originales al pensamiento divergente; suma al desarrollo de la capacidad creadora.

Puntos de atención:

Solicíteles que piensen en juegos que les gustaría jugar, que establezcan algunas reglas o normas y que en la próxima sesión los manifiesten para seleccionar los que ellos propusieron. Se le recomienda que atienda la equidad de género y estar atento a actitudes de los y las estudiantes cuando comparten entre géneros. Promueva la cooperación entre el colectivo.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos de acuerdo a criterios determinados con base al indicador de logro, tales como: respeta reglas, aplica reglas; además tome en cuenta los valores que ellos practican, tales como, solidaridad, compañerismo, cooperación, etc. Registre sus observaciones a cada uno de ellos en una bitácora o escala de valoraciones. Controle además a los niños y niñas que necesitan refuerzo.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Reglas en el juego y su función reguladora en la conducta.

LECCIÓN 02: "Juguemos limpio".

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto por las reglas y normas acordadas en el juego.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 3.5 Participa activamente en el establecimiento de normas en el juego.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo frente a su docente, en el espacio de prácticas físicas.

Preguntar: ¿Por qué debemos cumplir las reglas en los juegos? Escúcheles y luego coménteles algunos beneficios de cumplirlas, por ejemplo: Todos y todas jugamos sin reclamos, la diversión es plena, nadie se molesta con nadie, aprendemos a cumplir las normas en situaciones de la vida. Solicíteles los juegos que traen a esta sesión, de los que se les pidieron en la anterior. Que elijan los que desean jugar. Si no realice los planteados en esta sesión.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

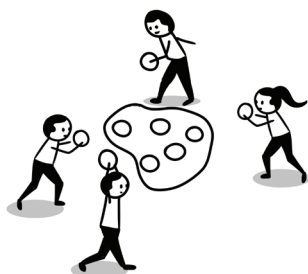
Realice actividades lúdicas para preparar a los y las estudiantes para las actividades físicas y evitar alguna lesión; que ejerciten cuello, tronco, articulaciones de brazos, piernas, rodillas, manos y pies.

Jugar con los niños y niñas: EL LAGO CONTAMINADO. 1) En un área libre de obstáculos, delimite un espacio en el suelo (el lago) cuya amplitud dependerá de la capacidad de los niños y niñas. 2) Materiales: pelotas plásticas grandes y diferentes materiales de desecho para simular "basura". 3) Todo el grupo se coloca alrededor de la zona delimitada del lago. Aproximadamente dos tercios de los niños y niñas tienen una pelota. Dentro del interior de la zona delimitada se coloca el material de desecho disponible. 4) El o la docente explica que se encuentran ante un lago contaminado por las personas y que el grupo debe limpiar. 5) Pregúnteles: ¿Cómo lo limpiarán sin entrar al lago a retirar la basura? Pídales que establezcan normas o reglas. Escríbalas en un papel para tenerlas presentes cuando realizan el juego.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Los niños y niñas juegan: EL DESTIERRO. 1) Se forman dos equipos de igual número de jugadores. 2) con cinta adhesiva o tiza, se traza una línea en el suelo. Cada equipo se coloca en un lado de ésta. 3) A cada jugador se le entrega una hoja de papel de periódico para que haga una bola de papel. 4) A una señal convenida, cada jugador debe lanzar la bola de papel al campo contrario y pasado un determinado tiempo, un equipo debe tener menos bolas en su campo para ganar. 5) Pregúnteles: ¿Qué reglas van a establecer para realizar el juego limpiamente? Deles sugerencias de algunas reglas, por ejemplo: con qué parte del cuerpo lanzarla, evitar pararse en el campo contrario, etc. Anote las reglas que ellos establezcan y obsérvelos si las cumplen.



Materiales:

1 silbato, pelotas de plástico, materiales desechables, hojas de papel periódico, cinta adhesiva o tiza.

Lo que debemos saber:

El juego cooperativo es aquel en el que todos los participantes aúnan esfuerzos para lograr un mismo objetivo o varios objetivos compatibles. Es decir, podemos definirlo como aquel en el que los participantes dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar uno o varios objetivos comunes. Se trataría en definitiva de jugar con los otros y no contra los otros.

Puntos de atención:

En la práctica del juego: EL LAGO CONTAMINADO, se sugiere organizar dos o tres grupos si la cantidad de estudiantes en la sección es numerosa. Además usted les puede establecer un tiempo prudencial para limpiar el lago, este tipo de juego promueve el trabajo cooperativo. Utilice un depósito para que echen la "basura" que es retirada del lago.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos con criterios basados en el indicador de logro. También valore el cumplimiento de las normas, si colaboran para que sus compañeros y compañeras las cumplan, si aportan ideas para establecer las reglas... Registre sus valoraciones en un anecdotario, el cual le permite puntualizar sus apreciaciones.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Posturas insalubres de pie y sentado y sus efectos en la salud.

LECCIÓN 03: “Saludablemente de pie y sentado”.

ACTITUD A FOMENTAR:

Una actitud positiva hacia la observación y regulación de sus hábitos posturales.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.7 Mantiene una postura correcta en sus extremidades superiores y tronco al estar de pie.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo con su docente.

Explíqueles que para tener salud en nuestro cuerpo, es importante cuidar la postura que adquirimos cuando realizamos algunas actividades estáticas o en movimiento. Pregúnteles: ¿Cómo es la postura correcta al estar de pie? ¿Cuál es la postura correcta que deben tener las extremidades superiores, el tronco y las extremidades inferiores? Escúchelos y hágalos una breve explicación de ello.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

En parejas en el espacio de prácticas físicas.

Ejercite con los niños y niñas las diversas partes del cuerpo con una actividad lúdica o juego, para que se preparen para las otras actividades físicas más intensas. Póngalos a hacer movimientos de rotación, flexión y extensión en las diversas articulaciones. Explique detalladamente cuál es la postura correcta del cuerpo al estar de pie, haga énfasis en las extremidades inferiores y el tronco. Busque información en el archivo de soporte de esta Guía. Aplique actividades lúdicas para practicar la postura correcta del cuerpo al estar de pie. Puede retomar el juego “Cocodrilo dormilón” o algún juego de persecución. Solicíteles que se desplacen en pareja tomados de la mano caminando, corriendo, saltando, etc. y repentinamente deles una señal ya sea auditiva, visual o táctil para que se detengan y retomen la postura correcta de pie, y que las parejas se coloquen frente a frente y se intercambien recomendaciones para adoptar la postura correcta. Puede también organizar dos equipos, uno observa la postura del otro y le corrige si fuere necesario; luego intercambian roles.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos o más columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Con el juego “PASA EL OBJETO” los niños y las niñas podrán practicar y demostrar la posición correcta de las extremidades superiores, tronco y extremidades inferiores. Búsquelo en archivo de soporte.



Materiales:

1 silbato, 2 pelotas,

Lo que debemos saber:

Para la postura correcta de pie, tomar en cuenta lo siguiente:

- Rodillas y piernas: Deben mirar hacia delante y estar rectas de arriba abajo. Si las miramos de lado, no deberá estar una más adelantada que la otra.
- Pies: Se deben colocar paralelos, con las puntas de los dedos hacia fuera y hacia delante y deben soportar el peso por igual.

Puntos de atención:

Bríndeles la asistencia oportuna cuando practiquen la postura correcta en posición de pie. Oriéntelos para que adquieran aprendizajes significativos.

4

EVALUACIÓN

Aplique la observación para evaluarlos. Verifique si adoptan y mantienen la postura correcta en sus extremidades superiores e inferiores y tronco, al estar de pie. Registre sus apuntes en una escala de valoraciones. Evalúe además la práctica de valores, tales como: cooperación, solidaridad, ayuda mutua, etc.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Posturas insalubres de pie, sentado y sus efectos en la salud.

LECCIÓN 03: "Saludablemente de pie y sentado".

ACTITUD A FOMENTAR:

Una actitud positiva hacia la observación y regulación de sus hábitos posturales.



SESIÓN 02

Indicador de logro: 3.9 Mantiene una postura correcta de sus extremidades superiores y tronco al estar sentado.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo en el salón de clase.

Coménteles que así como estudiamos en la sesión pasada la postura correcta del cuerpo en posición de pie, también hay postura correcta en posición sentada. Pregúnteles: ¿Cómo creen que es la postura correcta del cuerpo en posición sentada? Escúcheles sus opiniones y luego explíqueles la postura correcta de esta posición.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Cada uno en su pupitre en el salón de clase.

En un círculo 3 equipos en el predio libre.

Propóngales ejercicios de calentamiento a través de una actividad lúdica en la que puedan realizar movimientos del cuello, tronco y extremidades; enfatice en las articulaciones.

Oriéntelos sobre la postura correcta del cuerpo al estar sentado y haga prácticas sobre ello. Busque información en archivo de soporte.

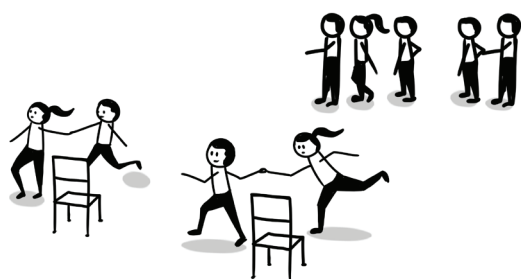
Dígales que se sienten en su pupitre, observe uno a uno y corrija la postura de sentado si es necesario. Después desarrolle una actividad lúdica utilizando las consignas: "Caliente" (parado), "frío" (sentado), "ratones en el piso" (sentado y con las piernas levantadas). Usted les menciona las consignas y ellos las practican. Obsérvelos cuando les da la consigna "frío" porque es cuando se sientan. Recomiéndeles que deberán sentarse correctamente y procure que la dinámica propicie el entusiasmo y la diversión de los y las estudiantes. Continúe practicando la postura correcta de posición sentada. Aplique la dinámica: "Corro y me siento", que puede encontrarla en el archivo de soporte de esta Guía Metodológica.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Equipos de cinco a seis jugadores formados en columna, en el predio libre.

Realice el juego: "VEN CONMIGO". 1) Se marca una línea de salida y a unos 10 o 15 metros de su columna, se coloca una silla por equipo. 2) Al oír la señal, corre el primer jugador de cada equipo, llevando de la mano al segundo jugador para sentarlo en la silla que les corresponde; regresa a su equipo, toca al siguiente jugador y éste toma de la mano al que le sigue en la columna y hace lo mismo que el primero y al que ya está sentado se lo lleva de la mano al final de su columna, no sin antes tocar al siguiente jugador de su equipo y así sucesivamente van pasando para sentarse en la silla de forma correcta.

Es importante observar la postura que toman los niños y las niñas cuando se sientan en la silla. Recordarles constantemente que deben aplicar la postura correcta.



Materiales:

1 silbato, 5 o 6 sillas estilo espera (sillas de pupitre).

Lo que debemos saber:

La postura correcta ayuda a que el cuerpo funcione contra la fuerza de la gravedad, en movimiento y en reposo. Los muebles de apoyo y una postura base firme, con los pies en el suelo o en un apoyo para pies, promueven una buena posición al estar sentado. Si experimentas dolor en los hombros o en la parte baja de la espalda después de sentarte durante mucho tiempo, puede que tu postura necesite revisión.

Puntos de atención:

Es importante que las sillas que se utilicen para el desarrollo de las actividades, sean adecuadas para practicar la postura correcta de sentado.

4 EVALUACIÓN

Obsérvelos cómo aplican la postura correcta de sentada, registre sus observaciones en una lista de cotejo y utilice criterios establecidos con base al indicador de logro. Algunos criterios pueden ser: Ubica correctamente las extremidades superiores e inferiores, mantiene buena postura del tronco, etc. Incorpore en su evaluación la práctica de valores.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Características y aspectos que garantizan la condición recta de la espalda.

LECCIÓN 03: “Saludablemente de pie y sentado”.

**ACTITUD A
FOMENTAR:**

El esfuerzo y el interés por mantener la espalda recta en condiciones de tensión-relajación.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.11 Se esfuerza con interés en mantener la espalda recta y tensa en períodos de entre 10 y 15 segundos en diversas posiciones corporales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo con su docente.

Coménteles que en estas sesiones se está aprendiendo a practicar las posturas correctas del cuerpo en las diversas posiciones. Pregúnteles: ¿Cómo colocan su espalda cuando cargan algo? Escúcheles sus aportes y luego cuénteles cuál debe ser la postura correcta de la espalda al cargar objetos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo, en el espacio de prácticas físicas.

En columnas de 6 miembros.
En pareja en dos filas una frente a otra en el espacio de prácticas físicas.

Con actividad lúdica realice ejercicios de calentamiento con el fin de preparar el cuerpo

de los y las estudiantes para otras actividades de mayor esfuerzo físico y que el proceso sea ameno. Enfatique los movimientos en las articulaciones especialmente las de la espalda.

Practique con los niños y niñas el Juego: “LA TORRE MÁS ALTA”. Detrás de la línea de salida, se colocan las columnas para realizar una marcha en los metatarsos (punta de los pies), brazos arriba, a una distancia de 4 a 5 metros, tratando de no flexionar las piernas. Los niños y niñas deben tratar de extender el cuerpo al máximo y se regresan con un trote suave.

Reglas: 1. El cuerpo se debe mantener con control muscular. 2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones. Recomiéndeles que mantengan la espalda recta y tensa.

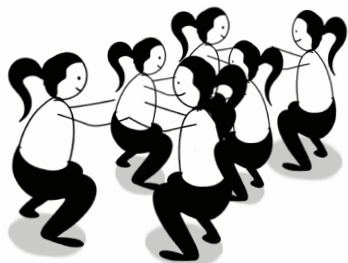
También puede aplicar el juego: “LOS GALLITOS DE PELEA”. Debe agrupar a las parejas tomando en cuenta su sexo y desarrollo físico y colocarlo en posición de cuclillas (Apoyados en la punta de sus pies). A la voz del profesor comienzan a dar saltitos y a empujar al compañero con ambas manos, brazos ligeramente flexionados, no se deben de agarrar las manos, este juego se realiza contra tiempo y se hace un breve descanso para continuar. La espalda debe permanecer bien recta y la vista al frente.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos columnas en el espacio de prácticas físicas.

Con el juego “LLEVEMOS EL PRÍNCIPE”, deles la oportunidad de aplicar la postura de la espalda recta y tensa. Búsquelo en archivo de soporte de esta Guía. Explíqueles y ejemplifíqueles en qué momento se experimenta el estado recto y tenso de la espalda y en qué momento el estado relajado.



Materiales:

1 silbato, conos ahulados.

Lo que debemos saber:

El crecimiento correcto de la espalda de los niños es fundamental para evitar dolencias en el futuro. La columna vertebral es el eje, el sostén principal de nuestro esqueleto. En la edad de crecimiento de los niños, entre los 9 y los 12 años, se dan la mayoría de las desviaciones de la columna vertebral. Estas desviaciones pueden ser posturales o funcionales, es decir, dadas por el modo en que el niño se sienta, camina y realiza los movimientos de su vida cotidiana.

Puntos de atención:

Preste atención a la práctica del juego “Los gallitos de pelea”, ya que podría provocarse alguna inconformidad por la forma agresiva en que algunos estudiantes quieran hacerlo. Indúzcalos a realizar la actividad con la intención de aprender a utilizar la postura correcta de la espalda.

4

EVALUACIÓN

En tarea exaula.

Registre en la lista de cotejo el esfuerzo e interés de los y las estudiantes en mantener la espalda recta y tensa en períodos entre 10 y 15 segundos en diversas posiciones corporales. Así mismo, solicíteles que describan y ejemplifiquen con un dibujo, el estado recto y tenso de la espalda (al tener carga) y el estado relajado (al descansar) y registre los aportes. Establezca criterios con base al indicador de logro.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos.

LECCIÓN 03: "Saludablemente de pie y sentado".

ACTITUD A FOMENTAR:

Una actitud preventiva ante posibles lesiones en la columna vertebral durante la ejercitación física.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.13 Flexiona las piernas y mantiene su espalda recta al agacharse o recoger o levantar objetos con peso liviano.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Plantéales una situación sobre levantar algo liviano del suelo. Consúlteles cuál sería la postura del cuerpo para levantar ese objeto. Escúchelos y luego explique cuál es la postura correcta para hacerlo. Invíteles a practicar esa postura en el transcurso de la sesión.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Realice un juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento.

En columnas en el espacio de prácticas físicas.

En relación a la postura correcta del cuerpo al levantar objetos del piso, se debe colocar la espalda recta y flexionar las rodillas, como medidas de protección para la columna vertebral.

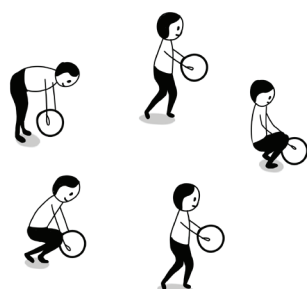
Realice con ellos la siguiente actividad: Se coloca una pelota de baloncesto frente a cada columna a una distancia de 3 o 4 metros. A la señal, el primer niño o niña de cada columna corre hacia la pelota, la levanta de forma correcta y continúa con ella rebotándola hasta el final del espacio de prácticas y regresa siempre rebotándola, la coloca en el lugar donde la levantó y regresa al final de su columna.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tríos, en el espacio de prácticas físicas.

Oriéntelos en la siguiente dinámica: Desde un punto de salida, dos niños o niñas empujan por la espalda a un tercero (quien hace resistencia al empuje de sus compañeros o compañeras, como que no quisiera caminar) en una distancia de 2 a 3 metros. Al terminar de empujarlo, lo cargan tomándolo de las axilas y él debe juntar sus manos detrás de sus rodillas (en posición de cantarito); así lo llevan de regreso al punto de donde salieron.

Con esta actividad practicarán empujar, levantar y cargar. Recomiende mantener la postura correcta de la espalda para cargar (recta y tensa); para levantar (rodillas flexionadas y espalda recta); para empujar (espalda recta).



Materiales:

Sin materiales.

Lo que debemos saber:

La columna sufre principalmente: 1) Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado. 2) Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas. 3) Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos. 4) Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas. Para mayor información consulte: <http://www.traumazamora.org/ortoinfantil/columna2/columna2.html>

Puntos de atención:

Para lograr el aprendizaje de acciones que contribuyen al desarrollo motriz, es necesario hacer varias repeticiones. Por tanto, en esta sesión valore si es necesario e importante hacerlas o crear otras similares que ayuden a los y las estudiantes a practicar las posturas correctas para su columna vertebral.

4

EVALUACIÓN

La evaluación puede hacerla a través de la observación. Establezca criterios con base al indicador de logro. Incluya además, el conocimiento que adquirieron en cuanto a las medidas de protección para la columna vertebral. Utilice una lista de cotejo o escala de valoraciones para registrar la evaluación formativa.

XII. Guía metodológica de educación física para tercer grado.

PRESENTACIÓN.

La presente Guía Metodológica de Educación Física, es un esfuerzo por abordar las necesidades de atención en los aspectos psicomotor, biológico socio-afectivo de los niños y las niñas del tercer grado de Educación Básica. El documento ha sido diseñado para ser aplicada por docentes que no tienen especialidad en la asignatura y se ofrecen estrategias metodológicas diversas para fortalecer las competencias de los docentes que tienen la especialidad.

La Guía está elaborada a partir de contenidos e indicadores de logro del Programa de Estudio de la asignatura; su estructura parte de un número de lecciones, cada una está integrada por un número de sesiones, que a la vez tienen como base los indicadores de logro y sus correspondientes contenidos con similitud en sus temáticas.

Las sesiones diseñadas contienen actividades de aprendizaje que orientan al docente para atender de manera sistemática al estudiantado; por lo que en cada sesión se ha establecido una secuencia didáctica de cuatro momentos: la presentación del contenido, la apropiación de los aprendizajes, la aplicación de los aprendizajes y orientaciones para la evaluación formativa. Además, para facilitar el desarrollo de las sesiones se ofrecen puntos de atención y lo que debemos saber, elementos que brindan algunas orientaciones técnicas y conocimientos propios de la especialidad.

La propuesta se considera flexible, adecuada y pertinente, le brinda al docente ideas para atender a sus estudiantes y le permite crear nuevas actividades de aprendizaje que le faciliten ampliar las actividades didácticas y consecuentemente los aprendizajes.

Los contenidos se han organizado en tres unidades didácticas, tal y como se presentan en el programa de estudio, integrando y priorizando indicadores de logro, de tal manera que no se afecte la relación de alcance y secuencia en los aprendizajes de los educandos.

Se da a conocer las lecciones establecidas con su respectivo nombre y los contenidos involucrados en cada lección, con el fin de poder valorar el alcance que cada lección tiene en los procesos de aprendizaje en el estudiantado.

Para acompañar la práctica de actividades físicas de aprendizaje diseñadas en cada sesión, y con el objeto de facilitar aún más su aplicación, se propone el uso de recursos didácticos alternativos de fácil creación, elaborados con material reciclable de fácil adquisición en el ambiente de las diversas comunidades donde se encuentran los centros educativos; proponiendo con ello el involucramiento de las comunidades educativas en el provisionamiento de dichos recursos.

Finalmente, la presente guía tiene la intención de ofrecer sugerencias metodológicas para impartir la clase de educación física que contribuya a la formación integral del estudiantado.

PROGRAMACIÓN ANUAL

TERCER GRADO. EDUCACIÓN FÍSICA.

En esta programación anual, se presentan por cada Unidad la distribución de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales de cada lección organizada en la Guía Metodológica; con el fin de que se identifique la intención de cada lección y el logro de aprendizaje en los y las estudiantes.

PRIMER TRIMESTRE. (Enero-abril)	UNIDAD 1	ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS.	LECCIONES (8) SESIONES (14)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: "Muevo mi cuerpo globalmente y por partes"	Estructura del cuerpo y las posibilidades de movimiento por segmentos y globalmente	Ejecución de acciones motoras según su estructura corporal: capacidad de salto, la amplitud y frecuencia de la zancada en la marcha y la carrera; y la capacidad de movilidad según el volumen corporal.	Reconoce y valora positivamente sus posibilidades y efectividad en los movimientos.
	Proceso neuro- fisiológico de la respuesta motora (Arco Reflejo)	Reacción motriz ante estímulos orientadores: reconocimiento del estímulo (órganos de los sentidos), valoración de las condiciones físicas para ejecutar la respuesta motriz y la relación entre la capacidad motriz con los resultados esperados.	
Lección 2: "Protejo mi salud en las prácticas físicas"	Beneficios en la salud al utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.	Identificación y habituación en el uso de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.	Voluntad para preparar y utilizar los implementos necesarios para las prácticas.
	Efectos que se generan de utilizar ropa y calzado inadecuado en las prácticas físicas.	Identificación y argumentación sobre los requerimientos y beneficios que debe tener la ropa y calzado utilizado en las prácticas físicas.	Valoración positiva a la ejecución de acciones para mantener su organismo sano.
	Medidas para la prevención de algunas enfermedades por el sudor acumulado en la piel y ropa utilizada en las prácticas físicas	Aplicación de medidas de aseo personal, que permitan eliminar el contacto de la piel con el sudor acumulado, después de la práctica.	Persistencia para ejecutar acciones higiénicas después de las prácticas físicas.

<p>Lección 3:</p> <p>¡E f i c i e n c i a bilateral!</p>	<p>Bilateralidad y su aplicación para el buen desempeño físico.</p>	<p>Ejecución de acciones de sujetar, mover, golpear, cachar lanzar y conducir implementos de la clase (pelotas, aros, batones, ruedas, raquetas, entre otros) utilizando ambas manos y pies.</p>	<p>Esfuerzo y atención para desarrollar habilidades con implementos de la clase.</p>
<p>Lección 4:</p> <p>“Acierto en mis puntos de referencia”</p>	<p>Puntos de referencia del entorno, del cuerpo y de objetos, en la ejecución motora precisa.</p>	<p>Aplicación de conceptos de referencia y espaciales: parte inferior y superior, parte inferior izquierda y derecha, el ángulo inferior izquierdo y derecho del cuerpo y de algunos objetos.</p>	<p>Interés por identificar y aplicar conceptos espaciales y de referencia al ejecutar acciones motoras.</p>
<p>Lección 5:</p> <p>“Mi equilibrio en movimiento”</p>	<p>Importancia del equilibrio en la actividad física.</p>	<p>Equilibrio al correr en diferentes trayectorias, al saltar, al girar, al caminar, manipulando o conduciendo objetos.</p>	<p>Perseverancia para controlar posturas con equilibrio al correr, saltar, girar y caminar.</p>
<p>Lección 6:</p> <p>¡En cada parte de mi cuerpo, m a r a v i l l o s a independencia!</p>	<p>Importancia de la independencia motriz ente los segmentos corporales.</p>	<p>Independencia motriz de las extremidades inferiores respecto a las superiores y viceversa en actividades físicas.</p>	<p>Interés por controlar los movimientos innecesarios de algunas partes del cuerpo en una acción motora.</p>
<p>Lección 7:</p> <p>¡Acción! ¡Arriba, en medio y abajo!</p>	<p>Referencias espaciales en acciones motoras en nivel bajo, medio y superior en referencia a la altura del propio cuerpo y el piso.</p>	<p>Ejecución de acciones motoras en el nivel bajo (lo más cercano al piso): acostado, arrodillado, agachado, en cuclillas.</p> <p>Ejecución de acciones motoras en el nivel alto (elevación de todo el cuerpo): saltos, elevación de brazos, desplazamientos en punta de pies.</p> <p>Ejecución de acciones motoras en el nivel medio (se ubica entre el nivel superior e inferior): movimientos de las extremidades a nivel de los muslos y la cadera.</p>	<p>Disponibilidad para ejecutar acciones motoras en los diferentes niveles espaciales.</p> <p>Respeto hacia los demás compañeros al ejecutar acciones en los diferentes niveles espaciales.</p>
<p>Lección 8:</p> <p>“Me muevo con ritmo”</p>	<p>El ritmo en las actividades de la vida cotidiana.</p>	<p>Seguimiento de ritmos variados involucrando las extremidades inferiores y superiores con movimientos.</p>	<p>Comprensión y respeto por el ritmo que cada uno manifiesta en las acciones individuales y grupales.</p>

SEGUNDO TRIMESTRE. (MAYO-JULIO)	UNIDAD 2	Nuestras habilidades físico-motoras y deportivas	LECCIONES (6) SESIONES (13)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: Las articulaciones en mi cuerpo”	Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.	Ejecución consciente y adecuada de movimientos o acciones con objetos en los que utilice las articulaciones del cuello, hombros, brazos, manos, tronco, piernas y pies.	Interés por investigar más sobre cómo nos movemos para ejecutar tareas en la cotidianidad.
Lección 2 “Practico mis habilidades físicas sin riesgo”	Algunos riesgos de lesión en músculos y tendones en la ejercitación de la flexibilidad.	Técnica progresiva-estática del esfuerzo y postura correcta al flexionar-extender.	Conciencia sobre el límite para esforzar los músculos y tendones en el estiramiento.
	Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).	Desarrollo de fuerza muscular en brazos, espalda, abdomen y piernas con intensidad baja de esfuerzo y repeticiones moderadas, utilizando el peso de su propio cuerpo. Desarrollo de fuerza muscular en brazos, espalda, abdomen y piernas con intensidad alta de esfuerzo y cantidad mínima de repeticiones, utilizando el peso del propio cuerpo u objetos livianos.	Protección del organismo desarrollando fuerza de acuerdo con la capacidad individual. Realización del esfuerzo de acuerdo con las indicaciones.
Lección 3: “Bien puesto, arranco la carrera”	Postura de piernas y pies en la fase de impulso del cuerpo en la carrera.	Carreras cortas con énfasis de levantar la rodilla a nivel de la cadera, dirigiendo sus pies adelante y de forma rectilínea.	Cooperación con los demás en las actividades grupales.
Lección 4: “Mi rapidez en cualquier trayectoria”.	Definición de rapidez, factores que la determinan.	Rapidez en la carrera y en actividades que implican agilidad en las manos y pies.	Respeto a los demás por la capacidad y habilidad en la ejecución de tareas.
Lección 5: “La fuerza al lanzar, empujar y golpear objetos”.	Formas de cachar con diversos objetos y en diferentes posturas	Cachar pelotas de diversos tamaños con una y dos manos a la altura superior de la cadera e inferior a ésta.	Persistencia en la ejecución de posturas adecuadas y saludables al cachar pelotas de diversas formas.
	Factores anatómicos y fisiológicos que intervienen al lanzar, empujar y golpear objetos.	Lanzamiento de pelotas y otros implementos adoptando posturas y técnicas convenientes, y la fuerza necesaria para cada situación.	Protege las articulaciones, músculos y tendones de lesiones al lanzar realizando acondicionamiento previo.

Lección 6: “Mis capacidades físicas al conducir objetos”.	Factores perceptivos espaciales, anatómicos y fisiológicos que intervienen en la conducción de objetos.	Conducción de pelotas, aros, ruedas pequeñas, llantas en espacios delimitados y técnicas convenientes según la situación.	
--	---	---	--

TERCER TRIMESTRE (AGOSTO-OCTUBRE)	UNIDAD 3	NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO.	LECCIONES (3) SESIONES (8)
CONTENIDOS			
GUÍA METODOLÓGICA	CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Lección 1: “Comunicación con todo mi cuerpo”.	Relación del gesto y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva.	Representación de palabras comunes y relacionadas con el entorno, con movimientos y gestos corporales, simultáneamente.	Reconoce el valor del gesto y movimientos en la comunicación placentera y efectiva.
Lección 2: “Practiquemos las reglas del juego”.	Reglas, normas e indicaciones en el juego	Práctica de reglas, normas e indicaciones en el juego.	Aceptación y seguimiento de indicaciones, normas y reglas del juego.
Lección 3: “Mis actividades físicas con postura correcta”.	R e s i s t e n c i a provocada por la postura del cuerpo en la carrera.	Regulación de la postura del tronco y extremidades inferiores para adoptar posturas favorables en la carrera.	Respeto la integridad física de los demás al manipular los implementos e interactuar con sus compañeros.
	Principios anatómicos y fisiológicos que favorecen la protección del organismo al saltar.	Regulación de las posturas del tronco y extremidades inferiores para adoptar posturas favorables en el salto.	Perseverancia en la práctica de posturas y útiles, aerodinámicas y saludables.
	Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar cargar y trasladar objetos pesados	Fortalecimiento de los músculos de la espalda y del abdomen como contraposición de apoyo en la ejecución del esfuerzo.	Interés por conocer formas de proteger su columna vertebral de posibles lesiones al ejecutar tareas cotidianas y de actividades físicas.

TERCER GRADO

UNIDAD 01

**“ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y
ORIENTAMOS.”**

PRIMER TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Aplicar fuerza, resistencia, rapidez en las extremidades y el tronco; Así como habilidades motoras, de equilibrio y posturas corporales en el juego y otras actividades físico-lúdicas, utilizando sus conocimientos, habilidades y destrezas físico-motoras y de percepción, para fortalecer el desarrollo motor, habilidades físicas y la seguridad en sí mismo”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación y concentración de contenidos conceptuales similares en las temáticas de Segundo Grado con los de Primero y Tercer Grado. Además, de la relación de la secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes de Segundo Grado; permitiendo valorar el avance alcanzado, con relación al grado anterior y la proyección que se perfila hacia grado inmediato superior.

SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO	CUARTO GRADO
1. Relación entre imagen y estructura exterior del cuerpo con la aptitud física. 2. Definición de movimiento a partir de la estructura corporal.	1. Estructura del cuerpo y las posibilidades de movimiento por segmentos y globalmente.	1. Mitos sobre las consecuencias de la ejercitación física durante el período de la menstruación. 2. Aspectos que interactúan en la actualización de la estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno.
3. Proceso de la respuesta motora ante estímulos externos: agudeza, seguimiento y memoria de la vista, oído y tacto.	2. Proceso neuro-fisiológico de la respuesta motora (Arco Reflejo)	3. Factores que influyen en la flexibilidad corporal: - exógenos (hora del día y temperatura ambiente). - endógenos (grado de entrenamiento, temperatura corporal, disposición mental a la tarea, grado de hidratación, estado de salud).
4. Riesgos de adquirir enfermedades gastrointestinales en las prácticas físicas. 5. Signos, síntomas y efectos del sudor acumulado por mucho tiempo en la piel (mal olor, pie de atleta y picazón de la ingle). 6. Características de las axilas, ingle o encajes y zonas de los pies que facilitan el desarrollo de hongos, mal olor y pie de atleta.	3. Beneficios en la salud al utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas. 4. Efectos que se generan de utilizar ropa y calzado inadecuado en las prácticas físicas. 5. Medidas para la prevención de algunas enfermedades por el sudor acumulado en la piel y ropa utilizada en las prácticas físicas.	4. Textura, consistencia y forma de los diversos implementos deportivos e incidencias en la manipulación en actividades física-deportivas.

7. Descripción de la ubicación y la trayectoria de movimientos, considerando puntos de referencia del entorno.	6. Bilateralidad y su aplicación para el buen desempeño físico. 7. Puntos de referencia del entorno, del cuerpo y de objetos, en la ejecución motora precisa.	5. Características de la motricidad de acuerdo al espacio próximo y lejano.
8. Características básicas de equilibrio estático y equilibrio dinámico.	8. Importancia del equilibrio en la actividad física.	6. Factores biológicos que controlan y regulan el equilibrio corporal: a) Analizador visual. b) Analizador laberíntico. c) Analizador kinestésico. 7. Importancia de equilibrio en el desarrollo de habilidades y destrezas. (Unidad dos)
9. Descripción de los elementos físicos que participan en la adopción de diversas posturas.		8. Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.
10. Noción de independencia motriz de un segmento corporal respecto a su par (brazo izquierdo del brazo derecho, pierna izquierda de la derecha, entre otros).	9. Importancia de la independencia motriz ente los segmentos corporales.	
11. Formas de desplazamiento: hacia adelante con las piernas separadas, lateralmente juntando y cruzando piernas, marchando hacia adelante y marchando hacia atrás y como caballito trotón.	10. Referencias espaciales en acciones motoras en nivel bajo, medio y superior en referencia a la altura del propio cuerpo y el piso.	9. Formas naturales de orientación espacial en los desplazamientos.
12. Definición de ritmo propio y su relación con la conducta motora.	11. El ritmo en las actividades de la vida cotidiana.	10. Aspectos que intervienen en la percepción del tiempo: orden y duración de las acciones.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (14 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCION	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
<p>LECCION 1:</p> <p>“Muevo mi cuerpo globalmente y por partes”</p>	3	<p>Ejecución de acciones motoras según su estructura corporal: capacidad de salto, la amplitud y frecuencia de la zancada en la marcha y la carrera y la capacidad de movilidad según el volumen corporal.</p> <p>Reacción motriz ante estímulos orientadores: reconocimiento del estímulo (órganos de los sentidos), valoración de las condiciones físicas para ejecutar la respuesta motriz y la relación entre la capacidad motriz con los resultados esperados</p>
<p>LECCIÓN 2:</p> <p>“Protejo mi salud en las prácticas físicas”</p>	2	<p>Identificación y habituación en el uso de ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.</p> <p>Identificación y argumentación sobre los requerimientos y beneficios que debe tener la ropa y calzado utilizado en las prácticas físicas.</p> <p>Aplicación de medidas de aseo personal, que permitan eliminar el contacto de la piel con el sudor acumulado, después de las prácticas.</p>
<p>LECCIÓN 3:</p> <p>“¡Eficiencia bilate al!”</p>	1	Ejecución de acciones de sujetar, mover, golpear, cachar, lanzar y conducir implementos de la clase (pelotas, aros, batones, ruedas, raquetas, entre otros), utilizando ambas manos y pies.
<p>LECCIÓN 4:</p> <p>“Acierto en mis puntos de referencia”</p>	2	Aplicación de conceptos de referencia y espaciales: parte inferior y superior, parte inferior izquierda y derecha, parte superior izquierda y derecha, el ángulo superior izquierdo y derecho, el ángulo inferior izquierdo y derecho del cuerpo y algunos objetos.
<p>LECCIÓN 5:</p> <p>“Mi equilibrio en movimiento”</p>	3	Equilibrio al correr en diferentes trayectorias, al saltar; al girar, al caminar manipulando o conduciendo objetos.
<p>LECCIÓN 6:</p> <p>“¡En cada parte de mi cuerpo... maravillosa independencia!”</p>	1	Independencia motriz de las extremidades inferiores respecto a las superiores y viceversa en actividades físicas.
<p>LECCIÓN 7:</p> <p>“¡Acción! ¡Arriba, en medio y abajo!”</p>	1	<p>Ejecución de acciones motoras en el nivel bajo (lo más cercano al piso): acostado, arrodillado, agachado, en cuclillas.</p> <p>Ejecución de acciones motoras en el nivel alto (elevación de todo el cuerpo): saltos, elevación de brazos, desplazamientos en punta de pie.</p> <p>Ejecución de acciones motoras en el nivel medio (se ubica entre el nivel inferior y superior): movimientos de las extremidades a nivel de los muslos y la cadera.</p>
<p>LECCIÓN 8:</p> <p>“Me muevo con ritmo”</p>	1	Seguimiento de ritmos variados involucrando las extremidades inferiores y superiores con movimientos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Reconoce y valora positivamente sus posibilidades y efectividad en los movimientos.
- Reconoce sus avances con entusiasmo y humildad.
- Voluntad para preparar y utilizar los implementos necesarios para las prácticas.
- Valoración positiva a la ejecución de acciones para mantener su organismo sano.
- Persistencia para ejecutar acciones higiénicas después de las prácticas físicas.
- Esfuerzo y atención para desarrollar habilidades con implementos de la clase.
- Interés por identificar y aplicar conceptos espaciales y de referencia al ejecutar acciones motoras.
- Perseverancia para controlar posturas con equilibrio al correr, saltar, girar y caminar.
- Interés por controlar los movimientos innecesarios de alguna parte del cuerpo en una acción motora.
- Disponibilidad para ejecutar acciones motoras en los diferentes niveles espaciales.
- Respeto hacia los demás compañeros al ejecutar acciones en los diferentes niveles espaciales.
- Comprensión y respeto por el ritmo que cada uno manifiesta en las acciones individuales y grupales.

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1 “Muevo mi cuerpo globalmente y por partes”

Se orienta a los estudiantes sobre la capacidad que tiene su cuerpo para realizar acciones motoras según su estructura corporal, a través de actividades físicas de saltos, marchas y carreras. Además, se desarrollan acciones para que reconozcan la capacidad de reacción motriz ante estímulos auditivos, visuales y táctiles; promoviendo así, el interés por valorar y mejorar sus condiciones físicas.

LECCIÓN No. 2 “Protejo mi salud en las prácticas físicas”

En esta lección, se realizan acciones para concientizar a los y las estudiantes sobre la necesidad del cuidado de su salud mediante el uso de ropa y calzado adecuado, para protegerse de daños en su cuerpo. Así mismo, el tratamiento que se le debe dar al sudor después de las prácticas físicas.

LECCIÓN No. 3 “¡Eficiencia bilateral!”

Se promueve entre los y las estudiantes, a través de actividades físicas el uso eficaz de ambas manos y pies en los movimientos cotidianos en la vida.

LECCIÓN No. 4 “Acierto en mis puntos de referencia”

Con actividades físicas, los niños y niñas aprenden a orientar la ubicación de su cuerpo en su espacio y entorno: parte superior izquierda y derecha; parte inferior derecha e izquierda; ángulo superior izquierdo y derecho; y ángulo inferior izquierdo y derecho.

LECCIÓN No. 5 “Mi equilibrio en movimiento”

Para fortalecer el equilibrio en movimiento de los niños y niñas, en esta lección se han programado actividades de desplazamientos en diferentes trayectorias; combinando giros con desplazamientos, caminatas y carreras.

LECCIÓN No. 6 “¡En cada parte de mi cuerpo... maravillosa independencia!”

En esta lección los y las estudiantes conocerán la capacidad del cuerpo para controlar diferentes movimientos simultáneos. Para esto, se proponen actividades en las que se combinan movimientos de las extremidades superiores y las extremidades inferiores; agregándole música de diferentes ritmos para una mejor motivación.

LECCIÓN No. 7 “¡Acción! ¡Arriba, en medio y abajo!”

Se proponen actividades físicas para que los y las estudiantes se orienten en sus referencias espaciales en tres niveles: bajo, medio y superior; referido a la altura de su cuerpo y el piso. Las actividades involucran recursos para que el niño y la niña logren el dominio de su nivel bajo, medio y alto en su referencia espacial.

LECCIÓN No8 “Me muevo con ritmo”

Se sugieren actividades físicas en las que los niños y niñas practican su ritmo, intercambiando recursos didácticos que le permiten reconocer su ritmo en movimiento; algo muy básico en las actividades de la vida cotidiana.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Estructura del cuerpo y las posibilidades de movimiento por segmentos y globalmente.

LECCIÓN 01: "Muevo mi cuerpo globalmente y por partes".

ACTITUD A FOMENTAR:

El reconocimiento y la valoración positiva de sus posibilidades y la efectividad en los movimientos.
El reconocimiento de sus avances con entusiasmo y humildad.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.2 Estima adecuadamente el esfuerzo requerido para saltar, correr o caminar determinadas distancias, de acuerdo a la amplitud y frecuencia de su zancada en marchas y carreras.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿De cuántas formas se puede desplazar el cuerpo? ¿Qué sucede si nos desplazamos a pasos largos? ¿Consideran beneficioso poder desplazarse a pasos largo? ¿Por qué? Dialogue con ellos y ellas sobre las acciones diversas de desplazamiento. Infórmeles del beneficio que se tiene al dominar esta acción.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo.

Diríjales los ejercicios de calentamiento de forma lúdica, de tal manera que sientan que están jugando cuando ejercitan el cuello, el tronco y las extremidades. Recuerde ejercitar articulaciones de brazos, muñecas, rodillas y pies; así como de cuello y tronco. Incorpore algún juego, búsquelo en el archivo de soporte.

Invítelos a descubrir cuanta distancia caminan con menor número de pasos largos (zancadas). Establezca un número de pasos para caminar una distancia preestablecida; ponga señales en el piso. Si lo logran, establézcales una distancia mayor. De la misma forma, póngalos a que cubran una distancia, pero corriendo. Ponga atención al esfuerzo requerido que hacen los y las estudiantes al saltar, correr o caminar para lograr la meta.

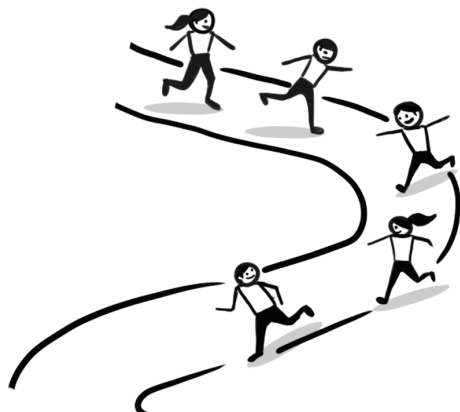
Organícelos para ejecutar el juego: "A la pata coja". Búsquelo en Anexo 5.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas. En el predio libre.

Que los y las estudiantes de cada equipo hagan 5 saltos largos, colocando solo un pie en cada zancada. Cada vez que pasa un niño o niña de cada equipo, medir hasta donde llega el último salto realizado, Cada equipo establecerá una distancia saltada. Podría reconocerse al equipo que mayor distancia cubrió, pero cuidar que no exista confrontación, ni ofensas.



Materiales:

1 silbato, cinta adhesiva, tiza o cordeles, 4-5 aros hula, cinta métrica,

Lo que debemos saber:

Las habilidades motoras básicas son las habilidades generales, que asientan las bases motoras más avanzadas y específicas, como lo son las deportivas. Correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales.

Puntos de atención:

Trate de impregnar entusiasmo en las actividades físicas que se practican, puesto que en alguna ocasión los y las estudiantes puedan sentir tedio por tanto esfuerzo en las tres actividades de correr, caminar y saltar. Es importante que los y las estudiantes tengan un cuaderno para la asignatura Educación Física.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos observando su desempeño en las diversas actividades realizadas en la sesión. Utilice criterios deducidos del indicador de logro, tales como: Se esfuerza adecuadamente para saltar, correr o caminar; Realiza zancada frecuente y amplia; Coopera con sus compañeros u compañeras para ejecutar bien sus actividades, etc. Registre sus apreciaciones en una escala de valores o lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Estructura del cuerpo y las posibilidades de movimiento por segmentos y globalmente.

LECCIÓN 01: "Muevo mi cuerpo globalmente y por partes".

ACTITUD A FOMENTAR:

El reconocimiento y la valoración positiva de sus posibilidades y efectividad en los movimientos.
El reconocimiento de sus avances con entusiasmo y humildad.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.3 Manifiesta progresión en la velocidad al correr, esquivar, agacharse, levantarse, girar y realizar tareas manuales y con el pie en la unidad de tiempo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo. En el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Cuánto conocen de su cuerpo? ¿Podrían mencionar las diferentes partes del cuerpo? ¿Qué pueden hacer con su cuerpo? Escúchelos con atención y luego coménteles cuáles son las partes del cuerpo y qué movimientos se pueden ejecutar con cada parte (segmento) y con todo el cuerpo (global).

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Diríjalos en los ejercicios de acondicionamiento previo del organismo. Trate de darle sentido

En parejas, en el espacio de prácticas físicas.

lúdico a la actividad. Enfatique en el calentamiento de las articulaciones del cuello, tronco y extremidades. Busque algunos juegos de calentamiento en el archivo de soporte. Se le propone los caza-fantasmas.

Recuérdelos la importancia del cuerpo en general, enfatique en la cabeza, el tronco y extremidades. Cabeza: posee los sentidos, el cerero, etc; tronco, ¿qué órganos hay acá?; las extremidades superiores e inferiores ¿qué características tienen sus segmentos? Las diversas actividades que se pueden realizar con cada parte (segmento) y con todo el cuerpo (global). Realice actividades con las que el estudiantado vaya valorando su cuerpo y conociendo sus posibilidades. Busque actividad 1 en el anexo 5.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Desarrolle con los y las estudiantes los juegos: "EL DESTIERRO" y "EL REBOTE". Ambos promueven movimientos globales.

Reúnalos y realice con ellos y ellas reflexiones sobre los esfuerzos de movimientos que hicieron. Solicíteles que mencionen ejemplos de esos movimientos con cada una de las partes del cuerpo y de manera global. Busque la información de los juegos en archivo de soporte de esta guía.



Materiales:

1 silbato, aros, pelotas plásticas de diversos tamaños o de diversos deportes, saltacuerdas, freesbe (platos voladores), etc., hojas de papel periódico.

Lo que debemos saber:

Los movimientos globales y por segmento implican los que se hacen partes del cuerpo y los que utilizan todo el cuerpo. Ejemplos: Movimientos con las manos rebotando un balón sin desplazarse, es movimiento segmental, movimientos como nadar es global.

Puntos de atención:

Preste atención a aquellos niños y niñas que les cuesta un poco hacer los movimientos, apóyeles y aconseje al resto para que también apóyenlo hagan, que exista entre ellos el deseo de cooperarse.

4

EVALUACIÓN

De acuerdo al indicador de logro de esta sesión, es importante observar a los y las estudiantes en el transcurso de las actividades Identifique criterios basados en dicho indicador, tales como: Progresión en la velocidad al correr; Esquiva amenazas; Se agacha adecuadamente; Se levanta oportunamente; Gira velozmente; Utiliza las manos y los pies efectivamente; etc. Registre sus observaciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Proceso neuro-fisiológico de la respuesta motora (Arco reflejo).

LECCIÓN 01: "Muevo mi cuerpo globalmente y por partes".

ACTITUD A FOMENTAR:

El reconocimiento y valoraciones positivas de sus posibilidades y efectividad en los movimientos.
El reconocimiento de sus avances con entusiasmo y humildad.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.6 Ajusta su reacción motriz a las instrucciones dadas, al espacio, a las condiciones físicas y a la capacidad máxima de sí mismo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que la reacción motriz del cuerpo es una respuesta a estímulos externos, recibidos en los sentidos. Explíqueles el proceso de la respuesta motora a los estímulos externos. Pregúnteles: ¿Para qué nos ayuda el tener buena respuesta a los estímulos externos? Escúcheles sus comentarios y luego expreseles que nos hacemos más rápidos y efectivos en nuestras labores diarias, no solo motrizmente sino también mentalmente.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo y en grupos de 7 a 10 miembros en el predio libre.

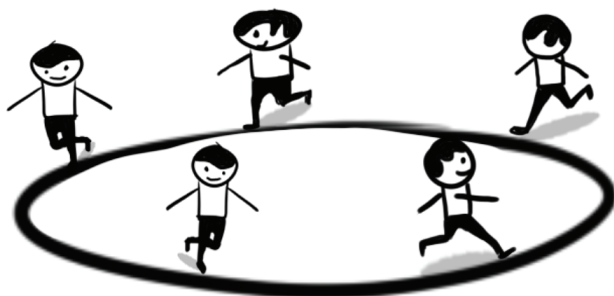
Busque un juego para iniciar de forma lúdica los ejercicios de calentamiento de su cuerpo. Después realice ejercicios que estimulen las articulaciones del cuello, tronco y extremidades.

Crear 4 estaciones para darles oportunidad de estimular su reacción motriz. Busque una propuesta en archivo de soporte, anexo 5.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos en un solo círculo. En espacio de prácticas físicas.

Invítelos a ejecutar el juego: "PERSECUCIÓN CIRCULAR". En este juego los y las estudiantes tendrán estímulos táctiles, auditivos y visuales. Búsquelo en el archivo de soporte de esta Guía.



Materiales:

1 silbato, 1 palo de escoba, 1 globo, 20 pelotas plásticas, tiza.

Lo que debemos saber:

Reacción motriz: Reacción de movimiento del cuerpo como respuesta a un estímulo en alguno de los sentidos.

Proceso de respuesta motora a estímulos en los sentidos: La información sensorial es recibida por el sistema nervioso periférico y procesado por neuronas y sinapsis sensoriales de la médula espinal y del encéfalo.

Puntos de atención:

Es posible que en una hora clase no logre desarrollar esta sesión. Sin embargo usted puede desarrollarla en una, dos o tres horas clase, de acuerdo a las necesidades de los niños y niñas. Para el desarrollo de las 4 estaciones, nombre a un líder o lideresa en cada equipo y que los conduzca en la práctica con el apoyo suyo.

4

EVALUACIÓN

Para la evaluación formativa, obsérvelos y valore su aprendizaje con base a criterios deducidos del indicador de logro, registre sus apreciaciones en una lista de cotejo. Identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias para ello.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Beneficios en la salud al utilizar ropa y calzado adecuado para las prácticas físicas.

LECCIÓN 02: "Protejo mi salud en las prácticas físicas".

ACTITUD A FOMENTAR:

La voluntad para preparar y utilizar los implementos necesarios para las prácticas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.7 Menciona y explica características específicas que debe tener la ropa y calzado utilizado en las prácticas físicas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Cómo se sienten al practicar las actividades físicas con el uniforme regular de la escuela? Escúcheles sus opiniones. Luego coménteles que para las prácticas físicas debemos usar ropa y zapatos adecuados.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Realice con los niños y niñas ejercicios de calentamiento, para preparar su cuerpo en la ejecución de actividades físicas de mayor esfuerzo. Diríjales movimientos de flexión-extensión de cuello, tronco y extremidades. No olvide dar enfoque lúdico a esta actividad, si es posible desarrolle un juego.

Para identificar el beneficio de utilizar ropa y zapatos adecuados en las prácticas físicas, invítelos a realizar la siguiente actividad, con el uniforme regular de la escuela (o ropa regular), después solicíteles que se pongan la ropa adecuada.

Actividad: Realice una carrera de obstáculos entre las columnas organizadas. En relevo entre sus miembros, cada columna recorrerá un espacio donde hayan materiales que dificulten su recorrido: una colchoneta donde harán una vuelta de gato (si no hay colchoneta puede utilizar cartón), un lazo atravesado a una altura que obligue a los niños y niñas a gatear para cruzarlo, tres conos para desplazarse en zigzag y tres aros hula para saltarlos con pies juntos. A una señal, inician el recorrido los primeros niños de cada columna llevando una pelota en sus manos (que servirá para el relevo), esta se la entregan al niño o niña que está al final del recorrido y se quedan ahí, quien recibe hace el recorrido de regreso y entrega la pelota al siguiente niño o niña de la columna, y así sucesivamente van pasando.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas, en el espacio de prácticas físicas y en el salón de clases.

Ejecute la misma actividad anterior, pero esta vez los niños y niñas tendrán que realizarla con ropa adecuada.

Luego de haber practicado, solicíteles que comenten las diferencias que sintieron al hacer la actividad con ropa adecuada y con el uniforme regular de la escuela. Utilice un papelón para escribir en el momento el listado de las experiencias con ropa adecuada y con el uniforme regular de la escuela (o ropa regular).

Materiales:

1 silbato, colchonetas (cartones), lazo, conos(o botellas plásticas), aros hula, pelotas plásticas (o de otro tipo)

Lo que debemos saber:

El uso de ropa y zapatos inadecuados limita al niño y niña realizar sus prácticas con mayor confianza y seguridad. A pesar de que ellos no demuestran sus limitantes en muchas ocasiones, en su interior sienten esa restricción, por eso es importante interesarse en encontrar estrategias para que cada uno de ellos practique con su ropa adecuada y logre desarrollar su psicomotricidad de manera significativa.

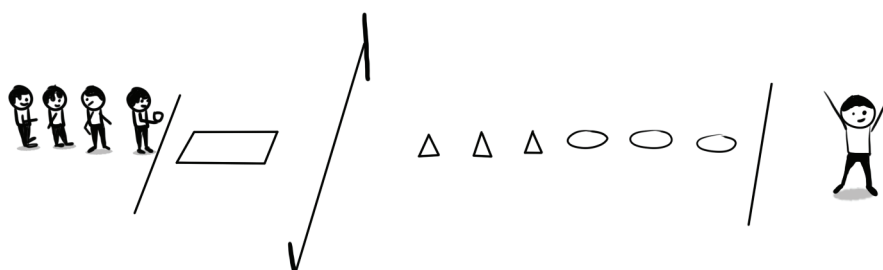
Puntos de atención:

En esta sesión se propone utilizar ambos escenarios: el espacio de prácticas físicas y el salón de clases. El o la docente tomarán la decisión de los momentos más propicios para utilizar los espacios disponibles para el logro del aprendizaje de los niños y niñas.

4

EVALUACIÓN

Solicíteles que como tarea ex-aula escriban en un papel algunos beneficios de utilizar ropa y calzado adecuado para la práctica física. El compromiso de utilizar en todas las prácticas físicas la ropa y calzado adecuados. Y que escriban los efectos negativos provocados por utilizar ropa y calzado inadecuados en las prácticas físicas.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Medidas para la prevención de algunas enfermedades por el sudor acumulado en la piel y ropa utilizada en las prácticas físicas.

LECCIÓN 02: "Protejo mi salud en las prácticas físicas".

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia para ejecutar acciones higiénicas después de las prácticas físicas.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.11 Utiliza permanentemente por iniciativa propia toalla, camiseta y calzoneta, pantalón deportivo o similar como implementos indispensables en la práctica física.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que para una buena práctica en actividades físicas, es necesario e importante el acompañamiento y utilización de elementos que contribuyan a mejorar la salud. Pídeles que respondan a la siguiente pregunta: ¿Qué nos pasa cuando hacemos prácticas físicas? Ellos responderán muchas cosas, sin embargo pueden mencionar sudoración, cansancio, etc., utilícelos para reflexionar sobre el contenido e indicador de logro.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Individual en el espacio de prácticas físicas.

Realice con los niños y niñas una actividad lúdica en la que ejerciten su cuello, tronco y extremidades con la intención de prepararlos para las siguientes actividades que son más intensas. Recuerde hacer movilidad de articulaciones, incluso de las manos y los pies.

Con la intención de que tengan sudoración y sientan la necesidad de utilizar ropa adecuada, realice lo siguiente:

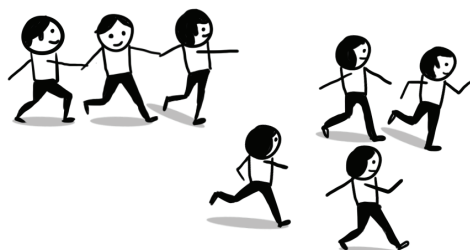
Juego: Las Olas. Delimite un espacio para la actividad. Seleccione tres niños o niñas y dígales que se agarren de las manos. Solo los que están en los extremos se dedicarán a tocar al resto de compañeros. Cada niño o niña que fue tocado se incorporará a los tres que iniciaron tomándose de las manos. Al reunirse 7 miembros, dos de ellos se retiran a hacer una nueva ola y así continúa el juego hasta que queda solo uno que no haya sido tocado por lo que será considerado el o la ganadora.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En sus pupitres en el salón de clase

Invítelos al salón de clases, sin haberse limpiado el sudor. Allí pregúnteles: ¿Cómo se sienten? Indúzcalos a identificar las necesidades de estar limpios después de la práctica física. Pregúnteles además: ¿Qué necesitan para estar aseados? Y en la práctica, ¿se sintieron cómodos así como andaban vestidos? Luego plantéelos que para las prácticas físicas es necesario usar toalla, camiseta y calzoneta para evitar enfermedades; y si fuere posible, un pantalón deportivo. Oriénteles a que escriban todo aquello que consideren necesario para hacer prácticas físicas de manera ordenada y adecuada.



4

EVALUACIÓN

Usted deberá promover el hábito del uso permanente de una toalla para asearse al final de cada clase, si no se puede una toalla, puede ser un trapo limpio que sirva para tal fin. Así también, identificar estrategias para que los niños y las niñas se habitúen a utilizar camiseta y calzoneta adecuada en cada una de las clases que se les imparten. En el transcurso de las prácticas vaya identificando el avance en los hábitos de los niños y niñas, registre dichos avances en un anecdotario tomando en cuenta el indicador de logro de esta sesión.

Materiales:

1 silbato, conos (o botellas plásticas grandes).

Lo que debemos saber:

El sudor es algo necesario porque gracias a la sudoración nuestro cuerpo elimina toxinas y otras impurezas. Sin embargo, cuando el sudor es excesivo se convierte en un problema que puede afectar en la vida cotidiana y provocar: inseguridad, baja autoestima, vergüenza e incluso depresión. La acumulación del sudor en el cuerpo puede provocar mal olor de la piel, especialmente en zonas del cuerpo que no tienen ventilación, por ejemplo: las axilas, las ingles, etc.

Puntos de atención:

Trate de sensibilizar a los y las estudiantes, padres y madres de familia, sobre la necesidad de una toalla o un trapo limpio para que los niños y las niñas se aseen después de las prácticas físicas.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Bilateralidad y su aplicación para el buen desempeño físico.

LECCIÓN 03: ¡Eficiencia bilateral!

ACTITUD A FOMENTAR:

El esfuerzo y la atención para desarrollar habilidades con implementos de la clase.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.14 Sujeta, golpea, cacha, lanza y conduce pelotas, aros, batones, ruedas y raquetas con su mano menos hábil.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Cuántos de ustedes tienen mayor habilidad con la mano derecha? y ¿Cuántos con la mano izquierda? ¿Cuántos con ambas manos? Y ¿cuántos con los pies? Coménteles que en su mayoría somos diestros (derechos), los izquierdos (zurdos) son minoría y muy pocos son ambidiestros.

Las personas ambidiestras tienen mejor eficiencia y eficacia en sus movimientos.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En varios equipos a criterio del /la docente. En el espacio de prácticas físicas.

Conduzca los ejercicios de calentamiento de los niños y niñas, imprégneles un enfoque lúdico para motivarlos a realizar las actividades. No olvide que es importante hacer calentamiento de articulaciones de cuello, tronco y extremidades.

Oriéntelos para realizar las siguientes actividades por grupos:

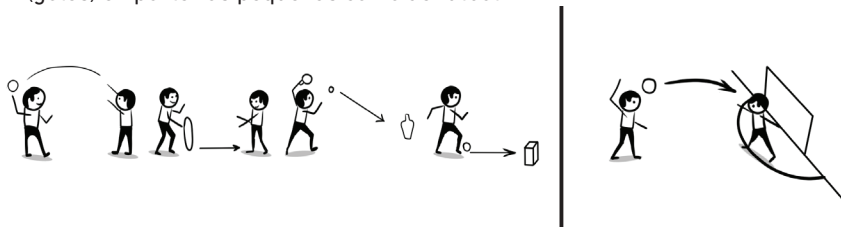
- 1) En filas lanzan, cachan y sujetan pelotas, con mano derecha y luego con mano izquierda. Patean, reciben y sujetan pelotas con pie derecho y pie izquierdo.
- 2) En filas, conducen aros de un estudiante a otro, haciendo un recorrido en una distancia predeterminada. Con mano derecha y luego con mano izquierda.
- 3) Con raquetas y pelotas de plástico pequeñas, hacen tiro al blanco, tratando de botar botellas colocadas en el piso. Establézcales un punto por cada botella tumbada y una cantidad de puntos que cada grupo debe acumular.
- 4) Con pelotas de plástico grandes, póngalos a patearla e introducirla en algún depósito tumbado (caja) a manera de hacer gol. Establézcales una cantidad de goles que cada grupo debe hacer al pasar todos sus miembros.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos o cuatro equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Realice el juego: "HÁNDBOL CON LA IZQUIERDA". De acuerdo al número de estudiantes del grado organice dos o cuatro equipos, para que jueguen hándbol; pero solo haciendo pases y tiros al marco con la mano izquierda (si todos los y las estudiantes son diestros, de lo contrario deben jugar los izquierdos con su mano derecha).

El hándbol es un deporte que se juega con las manos y se hacen anotaciones (goles) en porterías pequeñas como de fútbol.



Materiales:

1 silbato, pelotas plásticas pequeñas y grandes, aros hula, botellas plásticas de cualquier tamaño, raquetas (si no hubieran pueden ser trozos de cartón duro simulando las raquetas).

Lo que debemos saber:

Hoy en día, es más común ver que las personas zurdas de nacimiento son ambidiestras, pues son forzadas a ejecutar tareas con la mano derecha, incluso escribir, principalmente durante la infancia. Entre 87% y 92% de la población es diestra, de un 8% a un 13% son zurdos y un pequeño porcentaje es ambidiestro. El ser ambidiestro es estimulado en actividades que requieren de una buena habilidad con ambas manos, como luchas, natación y la ejecución de instrumentos musicales, sobre todo los instrumentos de tecla como el piano o de percusión como la batería.

Puntos de atención:

Como otras sesiones, esta es una en la que se puede desarrollar de dos a tres horas clase, por tanto, se recomienda al docente revisarla minuciosamente y de acuerdo a las necesidades e intereses sus estudiantes planifique las horas clase requeridas para lograr buenos resultados de aprendizaje.

4

EVALUACIÓN

Con base al indicador de logro, defina criterios para evaluar al estudiante. Utilice una lista de cotejo o escala de valores para registrar sus apreciaciones. Identifique aquellos estudiantes que requieren refuerzo y defina estrategias de atención a ellos y ellas.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Puntos de referencia del entorno, del cuerpo y de objetos, en la ejecución motora precisa.

LECCIÓN 04: "Acierto en mis puntos de referencia".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por identificar y aplicar conceptos espaciales y de referencia al ejecutar acciones motoras.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.17 Golpea una pelota u otro implemento dirigiéndolo hacia ángulo superior e inferior izquierdo y derecho de un área demarcada en cuadrado o rectángulo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Comételes que en esta sesión identificarán los conceptos: parte inferior y superior, parte inferior izquierda y derecha; ángulos superior izquierdo y derecho del cuerpo y de algunos objetos. Pregúnteles: ¿En qué figura u objeto encontramos los conceptos que hemos mencionado? Escúcheles sus respuestas y luego deles ejemplos. Cuénteles que harán prácticas físicas para identificar esos conceptos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo e individualmente en el espacio de prácticas físicas.

Inicie la práctica con ejercicios de calentamiento realizando movimientos de flexión y extensión de cuello, extremidades y tronco. No olvidar que el calentamiento del cuerpo debe ser suficiente para continuar con actividades físicas más intensas. Incorpore enfoque lúdico al calentamiento. Utilice juegos. Realice la actividad propuesta en el anexo 5 al final de esta guía.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En cuatro equipos, en el espacio de prácticas físicas.

Divida una portería de futbol en cuatro partes: superior izquierdo y superior derecho; inferior izquierdo e inferior derecho. Asígnele a cada equipo una parte de la portería para que golpeen la pelota con la mano y la hagan pasar por ella desde un punto predeterminado. Entre todos los equipos deben sumar la cantidad de puntos que usted les establezca. Organice a los equipos para que pasen a golpear la pelota. También pueden practicar golpear la pelota con los pies. Vaya registrando los puntos acumulados de cada equipo.

Luego puede realizar una competencia entre los equipos, teniendo el cuidado de orientarlos para evitar confrontaciones u ofensas. Compartirles la frase: "Perder o ganar, siempre es ganar"

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos en el transcurso de las prácticas y registre el cumplimiento del

Materiales:

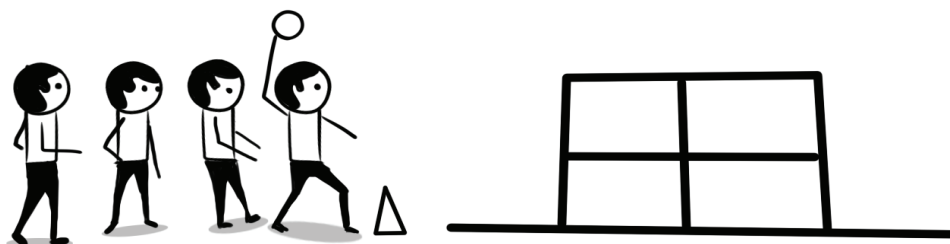
1 silbato, cordeles, pelotas plásticas o de otro tipo, raquetas, bates u otro material con el que se pueda golpear pelotas.

Lo que debemos saber:

Es importante promover entre los niños y las niñas el trabajo cooperativo, pues les va formando el valor de la cooperación, solidaridad, respeto, ayuda mutua y más; que es necesario y vital en la sociedad de nuestros tiempos. Esto no restringe la práctica de competencia entre ellos, pero se debe tener mucho cuidado de no llegar a la confrontación más bien cultivarles el crecimiento personal y la diversión.

Puntos de atención:

Los materiales para golpear las pelotas pueden ser variados: raquetas, bates u otro material alternativo como botellas plásticas, bates elaborados con papel periódico, forrados con cinta aislante, trozos de tabla pequeño con mango (forrado con cinta aislante). La finalidad de utilizar algún objeto para golpear las pelotas es fortalecer en los y las estudiantes habilidad viso-manual y el conocimiento de los conceptos



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Puntos de referencia del entorno, del cuerpo y de objetos, en la ejecución motora precisa.

LECCIÓN 04: "Acierto en mis puntos de referencia".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por identificar y aplicar conceptos espaciales y de referencia al ejecutar acciones motoras.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.18 Ubica la parte superior, media e inferior de una pelota, el área de contacto de la raqueta, de un bate o batón (palo).

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Muéstreles una pelota y pregúnteles: ¿Cuál es la parte superior, media e inferior de esta pelota? Escúcheles y reoriente las respuestas. Luego pregúnteles: si queremos que la pelota vaya hacia arriba, ¿en qué parte tenemos que golpearla? Y si queremos que vaya en línea horizontal al piso, ¿dónde la golpeamos? Y si queremos que vaya hacia abajo, ¿dónde la golpeamos? Analice sus respuestas y oriéntelos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En varias columnas. En el espacio de prácticas físicas.

Diríjales los ejercicios de calentamiento, incorpore en estos un juego y enfatice los ejercicios en las articulaciones de cuello, tronco y extremidades.

Coloque un lazo o cordel a media altura, organice las columnas unas a un lado y otras al otro lado del cordel, conformándolas en pares de frente en las que sus miembros se estén lanzando la pelota con una o varias raquetas en forma secuenciada, un miembro tras otro en cada columna.

Luego, utilizando un bate o palo, que golpeen la pelota tratando de pasarla en medio de un aro colgado o sostenido a media altura y a una distancia de 4 a 5 metros. Siempre en dos o tres columnas, cada miembro participante por turno, de manera secuenciada.

Coloque tres botellas plásticas pequeñas o medianas en el piso, a 4 o 5 metros de distancia del punto de lanzamiento; una para cada columna. Los niños y niñas deben procurar golpear la pelota con una raqueta (o tabla de madera con mango), tratando de tumbar la botella de su columna.

Por cada actividad, recuérdelos que la pelota es golpeada en su parte inferior, media y superior de acuerdo a la dirección a la que se quiere enviar la pelota, así como la colocación del material que se utiliza.

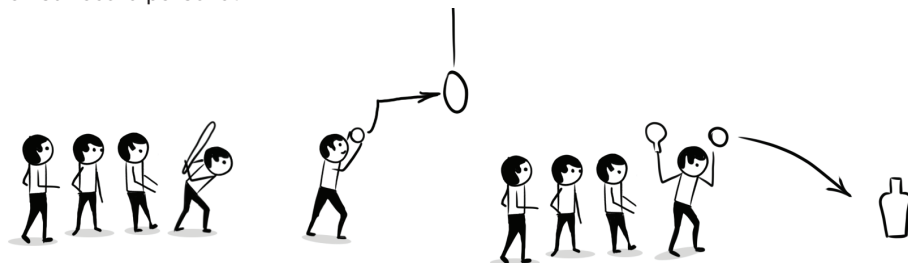
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo. En el espacio de prácticas físicas.

Organícelos para jugar softbol, con la variante que todos estarán en el terreno de juego a la defensiva. Solo quien golpea la pelota con la raqueta (para facilitar el golpe de la pelota en su parte superior, inferior o media) estará a la ofensiva. Cuando la pelota sea golpeada, el o la niña tratará de recorrer las cuatro bases sin que le den "out".

Si se queda en alguna de las bases, avanzará con el golpeo de la pelota de otro compañero o compañera que le sigue. Cada niño o niña tratará de anotar una carrera que acumulará en su récord personal.



Materiales:

1 silbato, raquetas, bates o palos, aros hula, almohadas para softbol, pelotas.

Lo que debemos saber:

El movimiento del brazo, antebrazo y mano que sostiene el instrumento que se utiliza, es básico también para darle la dirección que se le quiere dar a la pelota, por tanto, se deben practicar los movimientos antes de la aplicación de los golpes a la pelota.

Puntos de atención:

Es importante orientarles sobre la postura correcta para golpear pelotas con algún instrumento, buscando mantener el equilibrio del cuerpo, piernas abiertas, el tronco un poco inclinado, utilizando el brazo contrario al que golpea, como compensatorio del movimiento de éste.

4

EVALUACIÓN

Individual. En el salón de clase.

Indague entre ellos a través de preguntas dirigidas en una prueba escrita: hacia dónde se dirigirá la pelota si se golpea arriba, abajo y al medio y cómo se debe colocar el material que se utiliza. Registre los resultados en una escala de valores, así también identifique a los niños y niñas que necesitan refuerzo, así como las estrategias de atención a las necesidades de ellos.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia del equilibrio en la actividad física.

LECCIÓN 05: "Mi equilibrio en movimiento".

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para controlar posturas con equilibrio al correr, saltar, girar y caminar.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.20 Utiliza el mínimo de espacio al desplazarse en línea recta, zigzag, hacia atrás, lateralmente y en líneas curvas, sin golpearse, caerse o chocar con los compañeros y compañeras.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Explíqueles que en la realización de movimientos, el cuerpo humano debe utilizar el equilibrio para hacer más eficientes sus movimientos. Existen diversas formas de desplazarse y que en todas influye el equilibrio. Coménteles que a pesar de que se nace con el equilibrio en el cuerpo, es importante y necesario estimularlo con ejercicios para que vaya mejorándose.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Guíeles en la realización de ejercicios para preparar su cuerpo. Siempre busque un juego para complementar el acondicionamiento previo del organismo. Recuerde que deben movilizar las articulaciones de muñecas y tobillos.

Oriénteles para que realicen desplazamientos en diferentes formas desde un punto a otro. Las formas de desplazamientos pueden ser: 1) Caminando en línea recta, curva, zigzag. 2) Dando giros en su eje corporal y desplazándose. 3) Hacia atrás. 4) De forma lateral abriendo y cruzando piernas.

Esté pendiente que practiquen estas formas, para reconocerlas y luego realizar otras de mayor complejidad.

Utilice materiales didácticos de Educación Física (conos, aros hula, cordeles o lazos, etc.) para orientar a los y las estudiantes en sus recorridos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individualmente dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Delimite un espacio con conos o botellas plásticas y ponga a los y las estudiantes a desplazarse dispersamente, en diversas formas tal como anteriormente lo practicaron.

Deles en secuencia las formas en las que se deben desplazar. Trate de impregnarles sentido lúdico, por ejemplo, que se desplacen como los animales: tortugas, caballos, venados, patos, etc. reconociendo los diversos ritmos de desplazamiento que tienen dichos animales, lento, medio lento, moderado, medio rápido, rápido, muy rápido, etc. caminando, trotando, corriendo, girando y desplazando su cuerpo.

Así mismo vaya reduciéndoles el espacio de desplazamientos para exigirles mayor habilidad para desplazarse utilizando un mínimo de espacio.

Explíqueles que se está estimulando el equilibrio del cuerpo, así como el

Materiales:

1 silbato, conos (o botellas plásticas), aros hula, cordeles o lazos.

Lo que debemos saber:

¿Cuál es la importancia del equilibrio? La importancia radica en mantener una posición contra la fuerza de gravedad, y por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que ésta se caiga a uno de los extremos, o para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, etc. Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

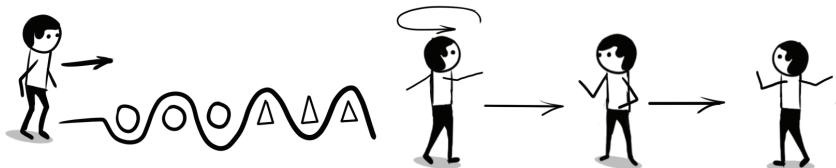
Puntos de atención:

Se recomienda repetir estas actividades físicas para fortalecer a los y las estudiantes en su equilibrio o para reforzar a quienes lo necesitan. Así mismo, es importante ejecutar todas las actividades con enfoque lúdico. De esa manera los y las estudiantes realizan mejores aprendizajes.

4

EVALUACIÓN

Diseñe una lista de cotejo con criterios establecidos con base al indicador de logro y evalúelos de acuerdo a dichos criterios. Estos pueden ser: Presenta equilibrio en sus acciones físicas, Utiliza poco espacio al desplazarse, No se golpea con otros en sus desplazamientos, etc.



UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia del equilibrio en la actividad física.

LECCIÓN 05: "Mi equilibrio en movimiento".

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para controlar posturas con equilibrio al correr, saltar, girar y caminar.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 1.22 Mantiene el cuerpo en equilibrio al girar hacia la izquierda y la derecha, durante 2 o 4 veces continuas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Sabes cuáles son los movimientos que ejecutamos y que requieren más equilibrio? Escúcheles y refuerce o amplíeles sus respuestas. Coménteles qué es equilibrio.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Guíeles en la realización de ejercicios para preparar su cuerpo. Siempre busque un juego para complementar el acondicionamiento previo del organismo. Recuerde que deben movilizar las articulaciones de muñecas y tobillos. Oriénteles para que realicen desplazamientos en diferentes formas desde un punto a otro. Las formas de desplazamientos pueden ser: 1) Caminando en línea recta, curva, zigzag. 2) Dando giros en su eje corporal y desplazándose. 3) Hacia atrás. 4) De forma lateral abriendo y cruzando piernas.

Esté pendiente que practiquen estas formas, para reconocerlas y luego realizar otras de mayor complejidad.

Utilice materiales didácticos de Educación Física (conos, aros hula, cordeles o lazos, etc.) para orientar a los y las estudiantes en sus recorridos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Individualmente dispersos en el espacio de prácticas físicas.

De grupo en grupo y por turno, póngalos a desplazarse en diferentes formas: caminando, girando, saltando, trotando, etc. cambiar velocidad: lento, rápido, etc. Con sus orientaciones giren a la derecha, a la izquierda, de 2 a 4 veces.

Identifique el grupo que menos equivocaciones tienen sus integrantes al girar a la derecha, izquierda, etc.

Se recomienda organizar repentinamente nuevos grupos con alguna dinámica; y continuar con la actividad.

Recuérdelos que deben interesarse en mantener el equilibrio cuando hagan todas las actividades.



Materiales:

1 silbato, conos (o botellas plásticas), aros hula, cordeles o lazos.

Lo que debemos saber:

¿Cuál es la importancia del equilibrio? La importancia radica en mantener una posición contra la fuerza de gravedad, y por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo control efectivo ante las fuerzas que actúan sobre él. Por ejemplo, se necesita de esta cualidad para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que ésta se caiga a uno de los extremos, o para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, etc. Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo que sería en este caso en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

Puntos de atención:

Se recomienda repetir estas actividades físicas para fortalecer a los y las estudiantes en su equilibrio o para reforzar a quienes lo necesitan. Así mismo, es importante ejecutar todas las actividades con enfoque lúdico. De esa manera los y las estudiantes realizan mejores aprendizajes.

4

EVALUACIÓN

Diseñe una lista de cotejo con criterios establecidos con base al indicador de logro y evalúelos de acuerdo a dichos criterios. Estos pueden ser: Presenta equilibrio en sus acciones físicas, Utiliza poco espacio al desplazarse, No se golpea con otros en sus desplazamientos, etc.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia del equilibrio en la actividad física.

LECCIÓN 05: "Mi equilibrio en movimiento".

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia para controlar posturas con equilibrio al correr, saltar, girar y caminar.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 1.23 Sostiene el cuerpo en equilibrio al caminar en línea recta, zigzag o en línea curva rebotando, conduciendo o golpeando pelotas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Pregúnteles: ¿Cuándo debemos utilizar el equilibrio? Luego de escucharles sus respuestas coménteles que el equilibrio lo necesitamos en todo movimiento, en todos los movimientos el cuerpo realiza.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dirija el calentamiento del cuerpo de los y las estudiantes, realizando ejercicios de extensión-flexión de cuello, tronco y extremidades. Agregue un juego para complementar la actividad.

En grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Dos columnas paralelas, en el espacio de prácticas físicas.

Oriéntelos en la práctica de las siguientes actividades, recomendándoles que deben mantener el equilibrio de su cuerpo: En columna, rebotando pelotas alrededor de ella, uno por uno cada miembro saliendo en orden de posición que tienen, relevándose al entregarse la pelota. En la misma columna, los y las estudiantes rebotan la pelota en zigzag, cruzándose por conos colocados en su recorrido de un punto de salida a otro de llegada, relevándose.

Luego, en la misma columna, que se desplacen rebotando la pelota, en línea recta, siempre relevándose. Recomiéndeles que deberán participar pensando en que su columna debe realizar sus actividades sin fallas en su ejecución.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

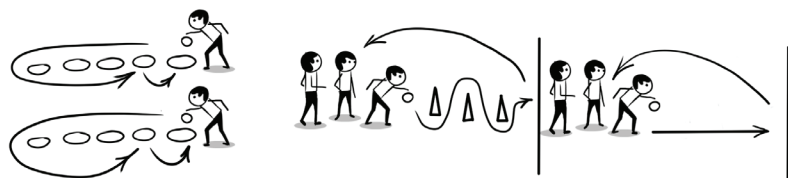
Deles la señal de salida y el primero o primera de cada equipo, correrá a recoger una de las dos pelotas colocadas en el centro del círculo dentro de un aro hula. Vuelve a su posición e inicia el recorrido corriendo alrededor del círculo, rebotando la pelota. Al llegar al punto de partida, le entrega la pelota al compañero o compañera que le sigue en la posición quien repite el recorrido como lo hizo su antecesor y así continúa la actividad hasta que todos han pasado.

Dos equipos conformando un solo círculo, en el espacio de prácticas físicas.

La victoria es del equipo que terminó primero en pasar todos. Tenga el cuidado de que eviten confrontaciones y expresiones denigrantes.

Así mismo vaya reduciéndoles el espacio de desplazamientos para exigirles mayor habilidad para desplazarse utilizando un mínimo de espacio.

Explíqueles que se está estimulando el equilibrio del cuerpo, así como el desarrollo de habilidades físicas básicas.



Materiales:

1 silbato, pelotas de baloncesto, conos,

Lo que debemos saber:

El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento. La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psico-físicas. Sin embargo, es frecuente encontrar niños y niñas con dificultad para lograr un buen equilibrio y (lo pierden con mayor facilidad de lo esperado), control de su postura. Son niños o niñas, que a menudo chocan con los muebles, se les caen los útiles escolares o no pueden permanecer en una buena posición en la fila. El objetivo con relación al desarrollo integral de niño y niña, es favorecer el logro del control de sí mismo que le permita llegar a la independencia de sus movimientos y/o a la disponibilidad de su cuerpo con vistas a la acción.

Puntos de atención:

Se sugiere organizar número de equipos (columnas, grupos, etc.) de acuerdo al espacio disponible, cantidad de estudiantes de la sección, material didáctico disponible e personalidad de los y las estudiantes; todo por alcanzar mejores resultados en la práctica y aprendizaje.

4

EVALUACIÓN

Para evaluarlos obsérvelos en sus prácticas y registre la habilidad de mantenerse en equilibrio al caminar rebotando pelotas en línea recta curva y zigzag. Valore además la forma que tienen de apoyarse y cooperarse para lograr el éxito con sus compañeros. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Importancia de la independencia motriz entre los segmentos corporales.

LECCIÓN 06: ¡En cada parte de mi cuerpo...maravillosa independencia!

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por controlar los movimientos innecesarios de algunas partes del cuerpo en una acción motora.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.26 Controla ritmos con diversos tiempos palmoteando (golpear con las palmas de las manos), mientras combina dos tipos de movimiento con los pies.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que en esta sesión se practicará el ritmo. Pregúntele: ¿Qué es ritmo? Escuche las opiniones y luego infórmeles en qué consiste el ritmo del cuerpo. Así mismo, deles a conocer que el ritmo está presente en todo movimiento que hace nuestro cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Condúzcalos con ejercicios de calentamiento adecuados para su cuerpo, a fin de prepararlos para otras prácticas físicas de mayor intensidad. Impregne carácter lúdico a esta actividad.

En columnas de 8 a 10 miembros, a criterio del o la docente, en el espacio de prácticas físicas.

Diríjalos para realizar ritmos con diversos tiempos palmoteando y combinando dos tipos de movimientos con los pies (saltando con un pie y luego cambiando de pie; abriendo piernas hacia adelante, hacia los lados, saltando por la escalera de cartón, etc.). Para dar mayor estímulo a la actividad, puede agregar música de diversos ritmos.

Póngalos a ejecutar movimientos circulares con los brazos también trotando en el mismo lugar.

Además, movimientos diferentes con los brazos desplazándose de un punto a otro (ejercicio de boxeador, movimientos laterales arriba abajo, movimientos frontales, etc.).

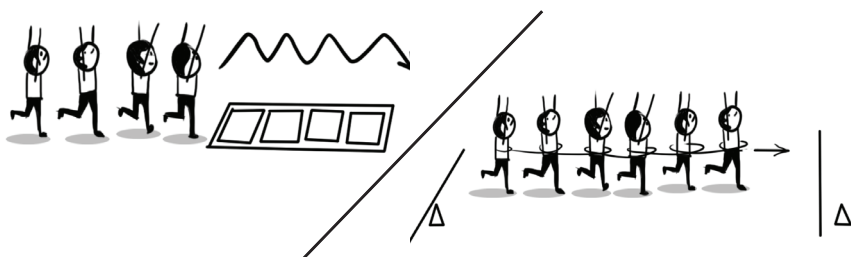
Para dar los estímulos sonoros también puede utilizar claves (trociitos de madera rollizos, huacalitos), panderetas, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En equipos de 6 a 8 miembros. En el espacio de prácticas físicas.

Organice a cada equipo como trencito, conectando a sus miembros con un solo lazo. Solicíteles que se desplacen haciendo dos tipos de movimientos con los pies (dos saltitos, dos pasitos, etc) al ritmo que ellos harán con sus palmas, de un punto de salida a otro de llegada. Que pasen los equipos uno por uno, y luego todos juntos. Después de ello podría realizar una competencia entre los equipos, dándoles usted las palmadas y cambiándoles el ritmo. Ayúdeles a elegir los ritmos de palmadas que ellos harán en su participación y los dos tipos de movimiento de los pies.



Materiales:

1 silbato, lazos, claves, música de diversos ritmos, reproductor de audio, escaleras de cartón, conos.

Lo que debemos saber:

¿Qué es el Ritmo?: Es un movimiento controlado o medido, sonoro o visual que se repite en un determinado intervalo de tiempo. La palabra ritmo proviene del griego rhytmos. Asimismo, la palabra ritmo hace referencia a la celeridad con que se realiza o se produce una determinada acción. En los seres humanos debe de existir ritmo corporal, que es aquel que tienen las partes del cuerpo para realizar una actividad de manera lógica y coordinada; tal como caminar, correr, bailar, saltar.

Puntos de atención:

Indúzcalos frecuentemente a que se apoyen entre sí para lograr el éxito en sus participaciones y en sus aprendizajes. Es algo importante para formar en ellos el trabajo y aprendizaje cooperativo.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos observando su capacidad de controlar sus ritmos dando palmadas, combinando dos tipos de movimientos con los pies. Registre los resultados por estudiante en una lista de cotejo. Agregue la forma de cooperarse, apoyarse y las orientaciones que se dan entre ellos para tener éxito en sus actividades de equipo. Identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca las estrategias de atención.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: Referencias espaciales en acciones motoras en nivel bajo, medio y superior en referencia a la altura del propio cuerpo y el piso.

LECCIÓN 07: ¡Acción! ¡Arriba, en medio y abajo!

ACTITUD A FOMENTAR:

La disponibilidad para ejecutar acciones motoras en los diferentes niveles espaciales.
El respeto hacia los demás compañeros/as al ejecutar acciones en los diferentes niveles espaciales.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.28 Ejecuta acciones motoras creativas en los tres niveles de distribución espacial en referencia a su propio cuerpo.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que los movimientos del cuerpo se clasifican en tres niveles de acuerdo a las referencias espaciales, relacionadas con la altura del cuerpo en relación al piso donde está parado. Que esos niveles son: alto, medio y bajo. Explíqueles esos niveles en referencia con el cuerpo.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Conduzca los ejercicios de calentamiento de los niños y niñas, imprégneles un enfoque lúdico para motivarlos a realizar esta actividad. No olvide que es importante hacer calentamiento de articulaciones de cuello, tronco y extremidades.

En equipos, tríos a criterio del o la docente en el espacio de prácticas físicas.

Oriéntelos para practicar las siguientes actividades relacionadas con los tres niveles:

Nivel alto: póngalos a jugar “Diez pases”, busque el juego en archivo de soporte. Coménteles que solo deberán hacer los pases sobre la cabeza.

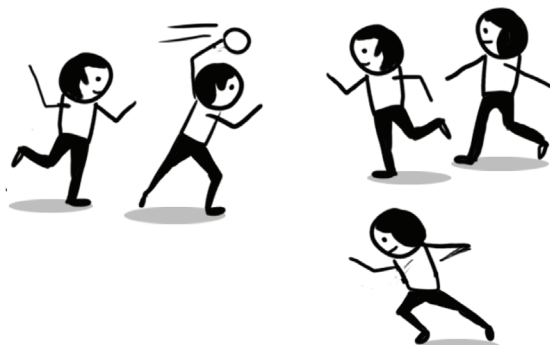
Luego, nivel medio: Juego “El Aro”. Encuéntrelo en el archivo de soporte.

Después, nivel bajo: Juego “Pasando el aro”. Encuéntrelo en el archivo de soporte. Reflexionen acerca de los juegos que se han desarrollado y que procuran fortalecer la capacidad del cuerpo para hacer movimientos en sus tres niveles.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En columnas de 6 a 8 miembros. En el espacio de prácticas físicas.

Póngalos a realizar la siguiente actividad: A la señal convenida, el primero de cada columna con una pelota en sus manos, la lanza hacia arriba, la catcha, se la da al compañero que está atrás de él, y corre a pasar sobre un cordel colocado a media altura, luego intenta pasar debajo de otro cordel colocado a baja altura. Al llegar al punto de meta se queda allí para que se vaya formando de nuevo su columna. Luego continúa el siguiente compañero o compañera. Los y las estudiantes deben pasar los cordeles como mejor les resulte.



Materiales:

1 silbato, 1 pelota de cualquier tipo, aros hula, cordeles, conos o botellas plásticas.

Lo que debemos saber:

Niveles Espaciales: Disposición del cuerpo en el espacio atendiendo a la altura que predomina con respecto al suelo. Se establecen tres niveles: alto, que es cuando los hombros se encuentran por encima de su altura habitual, tomando como referencia la posición anatómica; medio, que es cuando los hombros se encuentran entre su altura habitual y la altura de la cadera, tomando como referencia la posición anatómica; y bajo, que es cuando los hombros y la cadera se encuentran por debajo de la altura habitual del centro de gravedad.

Puntos de atención:

Esta sesión podría ser desarrollada en dos o tres horas clase, ya que contiene varios juegos que podrían tomarse más de una hora clase. Queda a criterio del o la docente de acuerdo a las necesidades e intereses de los y las estudiantes.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos cómo crean acciones motoras para lanzar la pelota, pasar los cordeles en referencia a sus niveles: superior, medio y bajo. Registre sus observaciones en una lista de cotejo e identifique a los que necesitan refuerzo. Intente reforzarlos en las futuras sesiones, podría ser repitiendo esta sesión y dando mayor atención a ellos.

UNIDAD 1

ASÍ SENTIMOS, NOS MOVEMOS Y ORIENTAMOS

Contenido conceptual: El ritmo en la actividad de la vida cotidiana.

LECCIÓN 08: "Me muevo con ritmo".

ACTITUD A FOMENTAR:

La comprensión y el respeto por el ritmo que cada uno manifiesta en las acciones individuales y grupales.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 1.29 Adopta con facilidad ritmos variados al mover sus extremidades superiores e inferiores, atendiendo estímulos externos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Pregúnteles: ¿Qué tal son para bailar? ¿Qué se necesita para bailar bien? Escúcheles y luego oriénteles sobre la importancia del ritmo para bailar. ¿Consideran que el ritmo para bailar se utiliza en la vida diaria? ¿Cómo? De nuevo escúcheles y luego fortalézcales sus opiniones comentándoles que el ritmo no solo se usa para bailar sino que para todos los movimiento que realizamos hasta para hablar.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Elija alguna actividad física lúdica que ayude a que los y las estudiantes preparen su cuerpo con un calentamiento adecuado para continuar con actividades físicas más intensas. Agregue ejercicios que estimulen las articulaciones de cuello, tronco y extremidades.

Dirija a los niños y niñas en la ejecución de la actividad "Carrusel de aros": En círculo 10 niños y niñas, a una distancia de 1 metro, cada uno sostiene un aro hula en posición vertical y apoyado en el suelo. Dé palmadas continuas y al silbatazo ellos deben soltar su aro y moverse rápido a tomar el del compañero o compañera que tienen a su derecha. Al que se le caiga el aro al suelo, será sustituido por algún compañero o compañera que está esperando jugar. Se juega varias veces, incrementando la distancia entre los jugadores. Variante: Se puede dar un estímulo visual para que se cambien de aro, por ejemplo, lanzar una pelota hacia arriba y cuando caiga, se cambian de posesión del aro. Colocándose en el centro del círculo quien lanzará la pelota hacia arriba.

Solicíteles que comenten cómo consideran su ritmo propio al hacer la actividad anterior: rápido, lento, medio lento, etc.

En grupo en el espacio de prácticas físicas

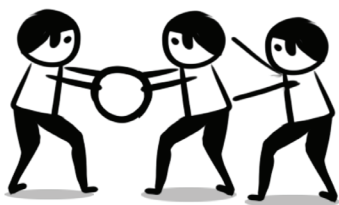
En varios grupos, cada grupo en círculo cuando les toca hacer la actividad. (A criterio del docente) en el espacio de prácticas físicas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Ofrézcales estímulos auditivos (palmas, panderetas, claves, música) con cambios de ritmo y pídeles que muevan brazos y piernas simultáneamente, como ellos quieran. Luego establézcales los movimientos que Ud. Desea que hagan con sus extremidades superiores e inferiores.

En grupo en el espacio de prácticas físicas u otro espacio adecuado.



Materiales:

1 silbato, 10 aros hula, conos.

Lo que debemos saber:

Dentro de la Educación Física en los niños y niñas, son las capacidades sensoriales las que denotan y contemplan su base en el ritmo, ayudándole a formar su "reacción motriz", su "sincronización". Así como también su "orientación", su "ritmo corporal" y su diferenciación y adaptación, siendo estos los puntos, fundamentales del programa de Educación Física. Amplíe información en: <http://educ-fi.blogspot.com/2013/09/equilibrio-ritmo-y-agilidad.html>

Puntos de atención:

Usted puede utilizar ritmos variados de música para que bailen y reconozcan el ritmo que poseen, moviendo coordinadamente sus extremidades superiores con sus extremidades inferiores. Se recomienda no utilizar música obscena, denigrante ni vulgar, sino aquella que fortalezca patrimonio cultural, principios y valores morales; que induzca al estudiante a reconocer los ritmos variados de su cuerpo.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos reconociendo su capacidad de adoptar fácilmente ritmos variados, dándole respuesta a estímulos visuales, auditivos y táctiles. Registre sus apreciaciones en escala de valoraciones o lista de cotejo. Cree criterios con base al indicador de logro de esta sesión. Es importante que identifique a los y las estudiantes que necesitan reforzar este contenido para apoyarles en futuras sesiones.

TERCER GRADO

UNIDAD 02

**“NUESTRAS HABILIDADES
FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS.”**

SEGUNDO TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Manifestar fuerza, resistencia, rapidez en las extremidades y el tronco, así como habilidades manipulativas, utilizando conocimientos básicos sobre anatomía y fisiología del organismo en movimiento, flexibilidad y, habilidades en el manejo y conducción de implementos con manos y pies, para fortalecer su sistema muscular, óseo-articular, cardio-respiratorio y las habilidades con implementos”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación y concentración de contenidos conceptuales del Tercer Grado con los de Segundo y Cuarto grado que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes. Permitiendo valorar el avance alcanzado con relación a grado anterior y la proyección que se perfila hacia el grado inmediato superior.

SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO	CUARTO GRADO
1. Definición de flexión-extensión corporal. 2. Importancia de la flexión-extensión en la movilidad del cuello, extremidades y tronco.	1. Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad. 2. Algunos riesgos de lesión en músculos y tendones en la ejercitación de la flexibilidad.	1. Importancia de las actividades de acondicionamiento previo a la actividad física vigorosa y/o prolongada y de otras de recuperación dirigidas a la finalización - estiramientos - movimientos de lubricación. - activación del sistema cardiovascular.
3. Definición de fuerza y la forma de generarla con las extremidades y el tronco.	3. Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).	2. El papel de la respiración en esfuerzos físicos de corta, media y larga duración.
4. Postura y movimiento de los pies al caminar y correr.	4. Postura de piernas y pies en la fase de impulso del cuerpo en la carrera.	3. Postura de brazos y piernas durante su oscilación en la carrera.
5. Noción de velocidad de reacción del organismo.	5. Definición de rapidez, factores que la determinan.	4. Tipos de velocidad y sus características. - De reacción. - Gestual. - De desplazamiento.
6. Definición e importancia de saber golpear, cachar y rebotar pelotas en el juego.	6. Formas de cachar con diversos objetos y en diferentes posturas.	5. Aspectos que intervienen en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos en situaciones de juego.
7. Descripción de técnicas básicas para rodar, empujar y conducir aros, pelotas, ruedas entre otros objetos redondos y cilíndricos.	7. Factores anatómicos y fisiológicos que intervienen al lanzar, empujar y golpear objetos. 8. Factores perceptivo-espaciales, anatómicos y fisiológicos que intervienen en la conducción de objetos.	

3. PLAN DE ENSEÑANZA (13 SESIONES).

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección, los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
“Las articulaciones en mi cuerpo”	3	Ejecución consciente y adecuada de movimientos o acciones con objetos en los que utilice las articulaciones del cuello, hombros, brazos, manos, tronco, y piernas y pie.
“Practico mis habilidades físicas sin riesgo”	5	Técnica progresiva-estática del esfuerzo y postura correcta al flexionar-extender. Desarrollo de fuerza muscular en brazos, espalda, abdomen y piernas con intensidad alta de esfuerzo y cantidad mínima de repeticiones, utilizando el peso de su propio cuerpo u objetos livianos.
“Bien puesto, arranco la carrera”	1	Carreras cortas con énfasis en levantar la rodilla a nivel de la cadera, dirigiendo sus pies adelante y de forma rectilínea.
“Mi rapidez en cualquier trayectoria”.	1	Rapidez en la carrera y en actividades que implican agilidad en las manos y pies.
“La fuerza al lanzar, empujar y golpear objetos”.	2	Lanzamiento de pelotas y otros implementos adoptando posturas y técnicas convenientes, y la fuerza necesaria para cada situación.
“Mis capacidades físicas al conducir objetos”.	1	Conducción de pelotas, aros, ruedas pequeñas, llantas en espacios delimitados y técnicas convenientes según la situación.
CONTENIDOS ACTITUDINALES		
<ul style="list-style-type: none"> • Interés por investigar más sobre cómo nos movemos para ejecutar tareas en la cotidianidad. • Conciencia sobre el límite para esforzar los músculos y tendones en el estiramiento. • Protección del organismo desarrollando fuerza de acuerdo con la capacidad individual. • Realización del esfuerzo de acuerdo con las indicaciones. • Cooperación con los demás en las actividades grupales. • Respeto hacia los demás por la capacidad y habilidad en la ejecución de tareas. • Persistencia en la ejecución de posturas adecuadas y saludables al cachar pelotas de diversas formas. • Protege las articulaciones, músculos y tendones de lesiones al lanzar realizando acondicionamiento previo. • Interés por adoptar posturas adecuadas para mantener el equilibrio corporal al conducir y dirigir pelotas, aros, ruedas y llantas con exactitud. 		

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1 “Las articulaciones en mi cuerpo”

En la presente lección se orienta a los y las estudiantes sobre la función de las articulaciones y se practican actividades en las que ellos y ellas identifican la forma de como las articulaciones sirven a una mejor forma de desempeñarse en la vida cotidiana.

LECCIÓN No. 2. “Practico mis habilidades físicas sin riesgo”

Esta lección contiene actividades físicas que ofrecen al estudiante información sobre las posturas adecuadas para ejecutar movimientos con el cuerpo para mantenerlo sano. Se orienta además al estudiante sobre la acción de flexión-extensión de las diversas partes del cuerpo.

LECCIÓN No. 3 “Bien puesto, arranco la carrera”

Con las actividades físicas programadas en esta lección, se le enseña al estudiante a adoptar posturas de las extremidades inferiores en la fase de impulso de la carrera, concientizándolo en mantener las posturas correctas para ejecutar la carrera.

LECCIÓN No. 4 “Mi rapidez en cualquier trayectoria”

En esta lección se han programado actividades en las que los niños y las niñas reconocen la rapidez que pueden lograr desarrollar en sus movimientos y la forma como ir incrementando la velocidad de acuerdo a las necesidades en la cotidianidad.

LECCIÓN No. 5 “La fuerza al lanzar, empujar y golpear objetos”

Se han programado actividades físicas que demuestren y orienten al estudiante a lograr las técnicas adecuadas para cachar pelotas en los tres niveles relacionados a la altura de su cuerpo y el suelo: altura superior a la cadera, inferior a la cadera y a nivel de altura de la cadera.

LECCIÓN No. 6 “Mis capacidades físicas al conducir objetos”

Las actividades establecidas en esta lección conducen al niño y niña a dominar las técnicas de conducir pelotas, aros, ruedas, pequeñas y llantas en espacios reducidos; a adoptar posturas corporales saludables y técnicas efectivas para su dominio.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.

LECCIÓN 01: "Las articulaciones en mi cuerpo".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por investigar más sobre cómo nos movemos para ejecutar tareas en la cotidianidad.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2.1 Explica y ejecuta correctamente por lo menos 10 acciones físicas que involucren las articulaciones de hombros.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo sentados en el salón de clases.

Pregúnteles: ¿Conocen cuáles son las articulaciones en el cuerpo? ¿Dónde se encuentran? ¿Podrían mencionar cuáles son las funciones de ellas? Escúchelos atentamente y luego orientelos de manera breve utilizando las preguntas anteriores.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Sentados en el salón de clase.

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Varios grupos a criterio del o la docente, en el espacio libre.

Utilizando un dibujo de la columna vertebral, desles a conocer la zona de las articulaciones del cuello y del tronco; infórmeles acerca de los diversos movimientos que se pueden realizar con esas articulaciones. Así mismo, con otro dibujo de las articulaciones de los hombros, méncíoneles los diversos movimientos que se pueden realizar.

Condúzcalos con ejercicios adecuados de calentamiento para su cuerpo, a fin de prepararlos para otras prácticas físicas de mayor intensidad. Impregne carácter lúdico a esta actividad.

Orientelos para que cada grupo con una pelota y organizados en círculo, realicen movimientos con las articulaciones del cuello, golpeando la pelota con la cabeza (hacia adelante, hacia atrás, con el lado derecho, con el lado izquierdo) tratando de que caiga en el interior de un aro colocado en el piso y en el centro del círculo. Luego, que hagan movimiento circular con la cabeza, con el cuerpo inclinado hacia adelante.

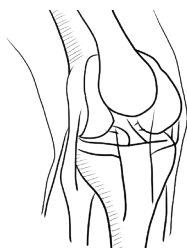
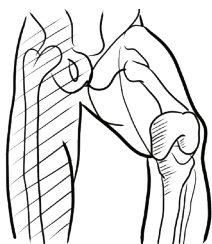
Después, cada grupo en círculo y con apoyo de un compañero en el centro del círculo, debe practicar lanzamientos con los brazos hacia su compañero por orden en el círculo, poniendo atención y contabilizando los movimientos que ejecutan, ya que después de su práctica deberán compartir con todo los compañeros uno o dos movimientos.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Varios grupos en el espacio de prácticas físicas.

Ponga a cada grupo a compartir con el resto de grupos uno o dos movimientos que se pueden hacer con la articulación de los hombros y que todos repitan esos movimientos sugeridos. Solicíteles que antes expliquen el movimiento que propondrán.



Materiales:

1 silbato, 1 cartel con dibujo de la columna vertebral, pelotas, aros hula.

Lo que debemos saber:

Las articulaciones forman parte del aparato locomotor. Las articulaciones son el punto de contacto entre 2 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. Busque información en archivo de soporte y, para ampliar información consulte esta página: <http://tusintoma.com/articulaciones-del-cuerpo-humano/>

Puntos de atención:

Entusiásmelos en la práctica de las actividades físicas para que le pongan interés por alcanzar una meta. Por ejemplo, dar un punto a cada acierto al colocar la pelota en el interior del aro cuando hacen movimientos con las articulaciones del cuello. Que ejecuten muchos movimientos con el hombro. Explíqueles que, con solo levantar el brazo hacia adelante ya es un movimiento de la articulación del hombro. Lánceles la pregunta: ¿Cuántos movimientos (que se pueden hacer con el hombro) podemos descubrir entre todos los grupos?

4

EVALUACIÓN

Evalúelos con criterios deducidos del indicador de logro de esta sesión, por ejemplo: Explica la acción física de la articulación del cuello o del hombro, la ejecuta correctamente. Explica 10 acciones físicas, etc. Registre sus apreciaciones en una lista de cotejo o escala de valores. Es importante que identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias para ayudarles.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.3 Explica y ejecuta correctamente por lo menos 10 acciones físicas que involucren las articulaciones del brazo-antebrazo.

Contenido conceptual: Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.

LECCIÓN 01: “Las articulaciones en mi cuerpo”.

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por investigar más sobre cómo nos movemos para ejecutar tareas en la cotidianidad.

1 PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pídales que hagan movimientos con los brazos y que se esmeren por hacerlos con flexión y extensión de los codos, porque conoceremos los movimientos de la articulación del codo. Después de dos o tres minutos, solicíteles que comenten cuántos ejercicios hicieron y que digan si son importantes y necesarios y por qué. Amplíeles los conocimientos previos sobre este tema.

2 APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, también algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del brazo-antebrazo, manos y dedos; luego todas las del cuerpo.

En columnas, en un espacio libre.

En círculos, en un espacio libre.

Con trozos de cordel o salta cuerdas, los niños y las niñas, uno tras otro en cada columna, se halan los pies, con las manos a través de un cordel (estilo marionetas) para desplazarse de un punto predeterminado a otro. Reflexione con ellos sobre la acción de las articulaciones de los codos, las manos y los dedos.

Empujan pelotas pequeñas con las manos alrededor del círculo en su interior y su exterior con el anverso y el reverso de los dedos de la mano. Para provocar mayor concentración y agilidad de movimiento en los niños y niñas agregue dos o más pelotas simultáneamente para que las vayan empujando una tras otra sin desviarlas del curso establecido.

3 APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos círculos, en el espacio de prácticas físicas.

Ponga a los y las estudiantes a ejecutar al menos 10 movimientos diferentes. En un círculo que los hagan con las manos y dedos y en el otro círculo, con el brazo-antebrazo (codo); pudiendo utilizar algún o algunos materiales (pelotas, salta-cuerdas, botellas plásticas, etc.). Luego que los compartan con el otro equipo, debiendo ser ejecutados en ambos círculos.

Materiales:

1 silbato, cordeles o salta-cuerdas, pelotas pequeñas, botellas plásticas, conos.

Lo que debemos saber:

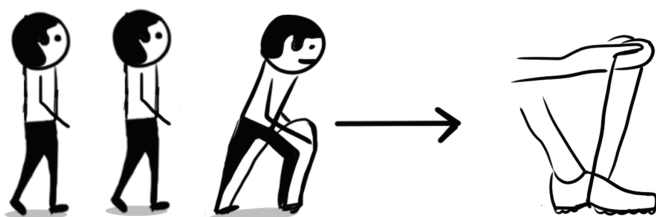
El miembro superior o extremidad superior, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano y se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar. Tiene en total 32 huesos y 42 músculos. La vascularización corre a cargo principalmente de las ramas de la arteria axilar; las principales venas son las cefálica, basílica y axilar. Y, la mayor parte de su inervación está a cargo del plexo braquial. Información en: https://es.wikipedia.org/wiki/Miembro_superior

Puntos de atención:

No olvide impregnar siempre un sentido lúdico a las actividades físicas que los y las estudiantes ejecutan, piense en situaciones que les causen interés al practicarlas.

4 EVALUACIÓN

Evalúelos con criterios deducidos del indicador de logro de esta sesión, por ejemplo: El niño y la niña explican la acción física de la articulación del cuello o del hombro; la ejecuta correctamente; Explica 10 acciones físicas, etc. Registre sus apreciaciones en una lista de cotejo o escala de valores. Es importante que identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo y establezca estrategias para ayudarles.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de lubricación de articulaciones y su función en la movilidad.

LECCIÓN 01: "Las articulaciones en mi cuerpo".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por investigar más sobre cómo nos movemos para ejecutar tareas en la cotidianidad.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.5 Explican y ejecutan correctamente por lo menos 10 acciones físicas que involucren las articulaciones del tronco.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Todo el grupo, en el salón de clase o en el predio libre.

Pídales que se ubiquen en pareja y que compartan cuáles son sus articulaciones en el tronco, muslo-pierna (rodilla) y pie. Luego, elija dos parejas para que comenten lo que descubrieron. Después consolide la información de las articulaciones que se tratarán en esta sesión. Deles ejemplos de los movimientos que se pueden hacer con ellas y recuérdelos que en la práctica crearán 10 acciones físicas de cada una de ellas y las compartirán.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Todos un solo grupo y grupos de 5 a 6 miembros.

Diríjales los ejercicios de calentamiento de forma lúdica para que sientan que están jugando cuando ejercitan el cuello, el tronco y las extremidades. Recuerde ejercitar articulaciones de brazos, muñecas, rodillas y pies; así como de cuello y tronco. Incorpore algún juego, búsquelo en el archivo de soporte.

Que practiquen la actividad 1 propuesta en el anexo 5 que se encuentra al final de esta guía.

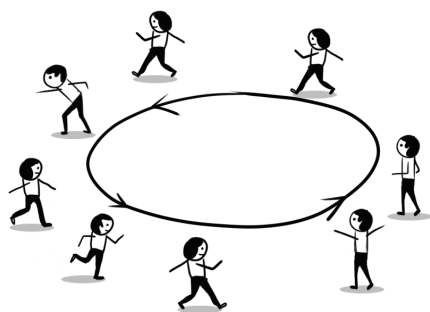
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En tres grupos, dispersos en el espacio de prácticas físicas.

A cada grupo asígnele la creación de 10 acciones físicas que se pueden ejecutar con una de las articulaciones que se están estudiando: tronco, muslo-pierna, pie. Después que las han creado, cada grupo compartirá sus 10 acciones físicas.

Acláreles que son acciones muy simples las que deben crear. Deles ejemplos, tales como: para el tronco: agacharse hacia adelante, inclinarse a un lado, agacharse hacia un pie, etc. Explíqueles que pueden tomar varias posiciones: parados, sentados, arrodillados, en cuclillas, caminando en el mismo sitio, trotando, etc.



4

EVALUACIÓN

Observe las diversas acciones físicas que ejecutan con las articulaciones del tronco, muslo-pierna y pie. Pondere sus dominios y registre los resultados en una lista de cotejo. Extraiga criterios de evaluación con base al indicador de logro. No olvide evaluar también la práctica de valores en la clase.

Materiales:

1 silbato, pelotas plásticas o de cualquier deporte, conos.

Lo que debemos saber:

Las funciones más importantes de las articulaciones son de constituir puntos de unión entre los componentes del esqueleto (huesos, cartílagos y dientes) y facilitar movimientos mecánicos (en el caso de las articulaciones móviles), proporcionándole elasticidad y plasticidad al cuerpo.

Puntos de atención:

Se requiere que a los y las estudiantes se les den ejemplos de las diversas acciones físicas que se pueden realizar con las articulaciones del tronco, muslo-pierna y pie.

El hecho de que ellos compartan sobre las diversas acciones físicas que crearon con las articulaciones, ya les da la información sobre todas ellas, por tanto, no se deberá ser rígido para evaluarles la cantidad de acciones físicas que ejecuten y que han creado.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Algunos riesgos de lesión en músculos y tendones en la ejercitación de la flexibilidad.

LECCIÓN 02: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

La conciencia sobre el límite para esforzar los músculos y tendones en el estiramiento.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2. 8 Adopta la postura correcta del cuerpo al flexionar-extender piernas, brazos, tronco y pies.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Reflexione con los y las estudiantes sobre la importancia que tiene la flexión y extensión de las partes del cuerpo (piernas, brazos, tronco y pies.).

Coménteles que esa habilidad se utiliza mucho en la vida cotidiana. Comparta con ellos algunos ejemplos de la extensión-flexión de algunas partes del cuerpo y coménteles la postura correcta para cada acción.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En 4 equipos, rotando por cada estación, en el espacio de prácticas físicas.

Condúzcales ejercicios de calentamiento de su cuerpo, trate de realizar una actividad lúdica que complemente la preparación del cuerpo para actividades posteriores.

Organice cuatro estaciones donde practiquen flexión-extensión de las partes de su cuerpo: piernas, brazos, tronco y pies.

No olvide orientarles sobre las posturas correctas que deben adoptar para realizar flexión-extensión de las partes antes mencionadas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En parejas, en el espacio de prácticas físicas.

Las parejas de estudiantes, se toman de las manos y a la señal hacen las siguientes actividades:

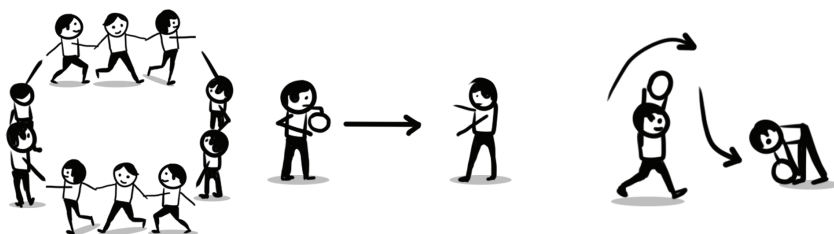
10 flexiones-extensiones de brazos a la altura de los hombros.

10 flexiones-extensiones de piernas.

Luego se sueltan de las manos y se hacen:

10 flexiones-extensiones de tronco (como saludo oriental).

Seguidamente, tomados de las manos, hacen expresión corporal con los pies, ahi mando y negando, primero con el derecho y luego con el izquierdo.



Materiales:

1 silbato, pelotas plásticas o de algún deporte, botella plástica grande llena de agua, conos.

Lo que debemos saber:

Las flexiones de brazos se usan para mejorar la fuerza del tren superior desplazando el peso del cuerpo. Nos van a fortalecer la musculatura extensora del pecho y los brazos, lo que nos prepara para los movimientos en los que hay que lanzar o empujar algo. Encuentre mayor información en:

<https://www.google.com/search?q=Postura+correcta+en+flexion+extensi%C3%B3n+de+piernas.&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>

Puntos de atención:

Indúzcales a reconocer la postura correcta en las actividades de flexión-extensión de las partes de su cuerpo.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos en la práctica de las actividades de la sesión y registre en una escala de valoración los resultados de aprendizaje de los y las estudiantes. Establezca criterios con base al indicador de logro. Valore además la forma de cómo se relacionan aplicando valores.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).

LECCIÓN 02: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

- La protección del organismo desarrollando fuerza de acuerdo con la capacidad individual.
- La realización del esfuerzo de acuerdo con las indicaciones.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2.10 Sostienen el peso del cuerpo flexionando-extendiendo brazos en posición de acostado boca abajo (pechada), esforzándose por ejecutar de 5 a 10 repeticiones.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un grupo, en el espacio de prácticas físicas.

Hágales el siguiente comentario: "Generalmente las personas hacemos fuerza en los ejercicios que ejecutamos en la vida cotidiana". Deles ejemplos de ejercicios que necesitan fuerza. Explíqueles que hay dos tipos de fuerza: la fuerza explosiva y la fuerza de resistencia. Ejemplifíqueles: Subir de una sola vez algo muy pesado a un lugar, es fuerza explosiva; subir varias cosas menos pesadas a un lugar en un determinado tiempo es fuerza de resistencia.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo, en el espacio de prácticas físicas.

En parejas en el espacio de prácticas físicas.

Acompáñelos en los ejercicios de calentamiento del cuerpo, diríjales actividades que condicionen las articulaciones del cuello, tronco y extremidades, incluyendo muñecas, tobillos y dedos. Así mismo utilice juegos de carreras o saltos en el calentamiento. Búsquelos en el archivo de soporte. Póngalos a ejercitar sus brazos. Cada pareja de pie, frente a frente tomados de las manos e inclinados un poco hacia adelante, que se empujen sus brazos hacia adelante alternadamente un brazo primero, luego el otro, con un poco de fuerza, a manera de ejercicios de los brazos. Flexionando y extendiendo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Varios grupos, de 8 a 10 miembros, dispersos por el espacio de prácticas físicas.

Actividad lúdica: "TÚNEL POR EL PECHO". En cada grupo, sus miembros hacen fila en posición de acostados boca abajo, con los brazos flexionados, sus manos y pecho sobre el piso. A una señal, un compañero o compañera lanza una pelota rodando por el túnel que hacen los compañeros con el pecho y los brazos al extenderlos, y al pasar la pelota, flexionan los brazos de nuevo. Luego otro niño o niña, que está al final de la fila, lanza la pelota de regreso para que pase de nuevo por el túnel. Esto deberán hacerlo de 5 a 10 veces. Cada grupo debe lograr las 10 flexiones de brazos de forma continua sin detenerse. Esto implica un trabajo cooperativo entre los grupos. Podría establecerles un tiempo mínimo para lograr las 10 repeticiones.



Materiales:

1 silbato, pelotas plásticas o de algún deporte, botella plástica grande llena de agua, conos.

Lo que debemos saber:

Fuerza Resistencia: Capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante un determinado periodo de tiempo o entrenamiento. Se clasifica como fuerza anisométrica, ya que el músculo tiene movimiento al vencer la resistencia. Fuerza Explosiva: También conocida como pliometría o potencia. Se define como la mayor fuerza que actúa en el menor tiempo posible. Fuerza+ velocidad= potencia.

Puntos de atención:

Recordar que muchos estudiantes no tienen experiencia en esta acción de flexión-extensión de brazos, por lo que deberá tener consideraciones con quienes no logran al menos las 5 repeticiones. Valore también en la evaluación formativa, el esfuerzo que realizan para lograr la meta establecida.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos a través de criterios deducidos del indicador de logro, por ejemplo: Sostiene el peso del cuerpo al hacer pechadas, Ejecuta al menos 5 repeticiones. Registre los resultados en una lista de cotejo e identifique los y las estudiantes que requieren refuerzo. Establezca estrategias para reforzarlos en próximas sesiones.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).

LECCIÓN 02: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

- La protección del organismo desarrollando fuerza de acuerdo con la capacidad individual.
- La realización del esfuerzo de acuerdo con las indicaciones.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 2.13 Flexión-extensión de piernas en posición de pie y manteniendo el tronco recto (flexiones de piernas), ejecutando de 10 a 20 repeticiones en cada serie.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Promueva entre los y las estudiantes la importancia de los ejercicios de las piernas (flexión-extensión). Explíqueles que las extremidades inferiores son las partes del cuerpo que más se necesitan para desplazarse de un lugar a otro. Sin las piernas, se necesita de implementos incómodos o prótesis, por lo que se hace necesario tenerlas en buenas condiciones. Que con ejercicios de Flexión-extensión se hacen muy fuertes.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Por grupos e individualmente, en el espacio de prácticas físicas.

Utilice alguna actividad física lúdica para realizar el calentamiento del cuerpo de los y las estudiantes; enfatice en las articulaciones de las extremidades inferiores, caderas, rodillas, tobillos y pies. Ejercitar con movimientos del cuello, tronco y extremidades superiores para evitarles lesiones al pasar a otras actividades físicas de mayor intensidad.

Para internarlos en la acción de flexión-extensión de piernas, póngalos a jugar el juego: "LA OLA EN CINCO" (búsquelo en archivo de soporte) y en el transcurso del juego páseles el elástico a media altura varias veces con la consigna "recorte". Dos estudiantes sostienen el elástico de ambos extremos y corre cada quien sobre las líneas laterales del espacio de prácticas del juego. La niña o niño que es tocado pasa a sustituir a un niño o niña que sostiene el elástico.

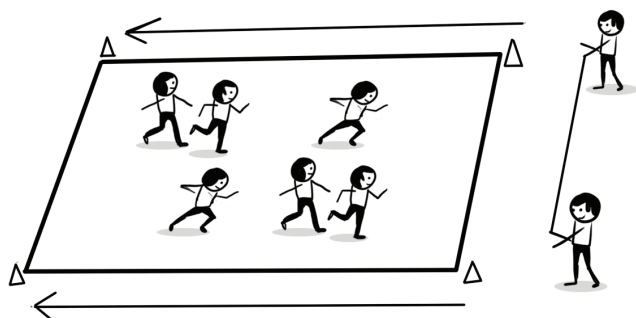
Oriéntelos que para las flexiones-extensiones de piernas en posición de pie, es importante y necesario mantener el tronco recto.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos grupos en círculo, en el espacio de prácticas físicas.

Solicíteles que elijan un compañero o compañera que les pase el "recorte" (una pelota plástica amarrada en un extremo de un trozo de elástico) alrededor del círculo a media altura, de tal manera que los obligue a realizar flexión-extensión de piernas por lo menos 10 repeticiones. Pídales que vayan contando las vueltas que da "el recorte" alrededor del círculo, lo que significaría además, cuantas flexiones-extensiones de piernas van ejecutando los y las estudiantes.



Materiales:

1 silbato, 3 metros de elástico, 2 pelotas de plástico, conos.

Lo que debemos saber:

En anatomía humana, miembro inferior o pelviano es cada una de las 2 extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura.

Coloquialmente, los miembros inferiores son las *piernas*, aunque en anatomía el término pierna tiene un significado más preciso y corresponde a la porción del miembro inferior situado entre la rodilla y el tobillo.

Puntos de atención:

Para organizar a los y las estudiantes, siempre tome en cuenta la equidad de género. Promueva conformar equipos aleatoriamente con actividades lúdicas.

4

EVALUACIÓN

Defina criterios de evaluación formativa con base al indicador de logro, tales como: Realiza flexión-extensión de piernas con el tronco recto, Ejecuta al menos 10 flexiones-extensiones de piernas, etc. No olvide valorar el esfuerzo que los niños y niñas hacen para concretar la meta. Registre sus evaluaciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).

LECCIÓN 02: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

- La protección del organismo desarrollando fuerza de acuerdo con la capacidad individual.
- La realización del esfuerzo de acuerdo con las indicaciones.



SESIÓN
04

Indicador de logro: 2. 14 Lanza con rapidez y potencia, pelotas u otros objetos de peso moderado o liviano, evitando golpear a otros.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Cómo se hace el movimiento para lanzar pelotas u otros objetos? Permítales hacer demostraciones. Luego, pregúnteles: ¿Cuánta fuerza creen que tienen para lanzar? Escúchelos atentamente y comparta sus opiniones. Coménteles que también para lanzar utilizamos los dos tipos de fuerza: de resistencia y explosiva.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del brazo-antebrazo, manos y dedos. Luego todas las del cuerpo. Practicar lanzamientos utilizando pelotas de diversos tamaños y pesos con una mano o con ambas; desde un punto específico hasta lo más lejos que se pueda lanzar. Oriéntelos sobre las diversas formas de lanzar: arriba del hombro, desde el hombro, abajo del hombro; con ambas manos debajo o arriba del hombro. Trate de que practiquen todas esas formas. Controle la distancia promedio que lanzan todos, luego establézcales una distancia promedio en la que es posible que todos puedan cubrirla. Después de allí, identifique con más prácticas de lanzamiento a los y las estudiantes que pueden lanzar más lejos superando la distancia a la que todos llegaron. Se recomienda utilizar algunas pelotas de regular peso (futbol, baloncesto) para que apliquen con notoriedad la fuerza. Podrían reciclarse pelotas plásticas llenas de arena o aserrín, botellas plásticas grandes llenas de aserrín, etc.

Varios grupos a criterio del o la docente. En el espacio de prácticas físicas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos grupos, dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Póngalos a tumbar de un solo tiro tres botellas plásticas paradas dentro de un aro hula colocado en el piso, desde un punto establecido aproximadamente de 4 a 5 metros de distancia de ellas. Utilice pelotas plásticas medianas para tumbar las botellas y adecúe la distancia de lanzamientos; de tal manera que les exija lanzar con rapidez y potencia. Para darle mayor incentivo a la actividad, asígnele un punto a cada tumbada de las tres botellas y establézcale a cada grupo una cantidad de puntos a lograr de acuerdo a la capacidad física de cada grupo.

Materiales:

1 silbato, pelotas de futbol y baloncesto, pelotas plásticas grandes y medianas, conos.

Lo que debemos saber:

Los lanzamientos representan una rama de ejercicios muy interesantes para desarrollar la fuerza explosiva y la coordinación de movimientos. En educación, los lanzamientos se consideran ejercicios muy importantes para el desarrollo motor de los niños y niñas, por su utilidad para el desarrollo de la coordinación general y de su fuerza explosiva, por su gran dinamismo y por estimular el desarrollo muscular. Se introducen por medio de juegos y deportes. Mayor información: <http://www.fuerzaycontrol.com/la-prueba-de-lanzamiento-de-balon-medicinal-importancia-de-los-lanzamientos/>

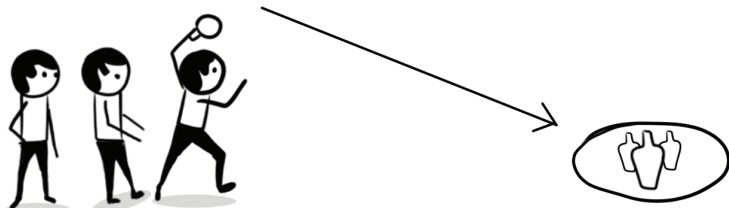
Puntos de atención:

En Educación Física se requiere hacer varias repeticiones de las actividades físicas para que los niños y niñas tengan un aprendizaje y desarrollo motriz significativo. Por tanto, haga sus valoraciones y tome decisiones de practicar dos o más veces actividades físicas específicas de las sesiones o algunas sesiones que lo requieran.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos e identifique si cumplen con el indicador de logro. Establezca criterios para evaluarlos y registre sus valoraciones en una escala. De acuerdo a los resultados, decida aplicar refuerzo de este contenido en todos los y las estudiantes que así lo requieran.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Características del esfuerzo: fuerza de resistencia y fuerza explosiva (máxima).

LECCIÓN 02: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

- La protección del organismo desarrollando fuerza de acuerdo con la capacidad individual.
- La realización del esfuerzo de acuerdo con las indicaciones.



SESIÓN
05

Indicador de logro: 2. 16 Alcanza su capacidad máxima de salto en cada repetición, utilizando simultáneamente sus piernas, demostrando constancia y entusiasmo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Conocen cuántos tipos de saltos hacen las personas en la vida cotidiana? Escúchelos atentamente y compártales sus conocimientos. Consúlteles: ¿Podrían dar ejemplos de saltos de fuerza explosiva y saltos de fuerza de resistencia? Escúchelos y guíelos para encontrar ejemplos claros.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Conduzca ejercicios de calentamiento de su cuerpo, trate de realizar una actividad lúdica que complemente la preparación del cuerpo para actividades posteriores. Se sugiere el juego: "EL SAPO Y LOS SALTAMONTES". Búsquelo en archivo de soporte.

Varios grupos a criterio del o la docente, dispersos en el espacio de prácticas físicas.

Dos o tres columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Póngalos a practicar saltos aplicando fuerza de resistencia con el juego: "EL CARACOL". Búsquelo en el archivo de soporte. Si es posible dibuje de dos a tres caracoles en el piso, uno para cada grupo.

Luego, que apliquen la fuerza explosiva, ejecutando saltos en aros hula (como triple salto). Organice recorridos colocando 3 aros hula por cada columna organizada. Que salten alternando los pies en cada aro hula, al llegar al tercer aro, deben dar un salto más largo cayendo con los pies juntos. Se debe marcar con tiza el salto más largo desde el último aro. Valorando la capacidad de los y las estudiantes, se pueden ir colocando más distantes los aros, para exigirles más esfuerzo.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En pareja en el espacio de prácticas físicas.

En pareja, uno sigue al otro solo con saltos con ambos pies, el que sigue tratará de tocar al compañero o compañera que va adelante, si lo toca termina su carrera hasta iniciar otro evento. La persecución se hará saltando dentro de aros colocados en zigzag o en otras direcciones como la o el docente lo considere más adecuado. Incluso incrementa la distancia entre los aros para obligar mayor exigencia en los saltos.

Materiales:

1 silbato, tiza o cinta adhesiva, aros hula.

Lo que debemos saber:

Los saltos forman parte de nuestra vida, en nuestro día a día siempre hay algún imprevisto o acción, un charco, una grieta, una piedra, una rama o durante un juego o deporte, que nos obligue a utilizar esta habilidad y es por ello que debemos de saber controlar nuestro cuerpo y conocer cuáles son nuestras posibilidades y limitaciones para saber decidir y solventar los problemas motores que se nos presenten.

Puntos de atención:

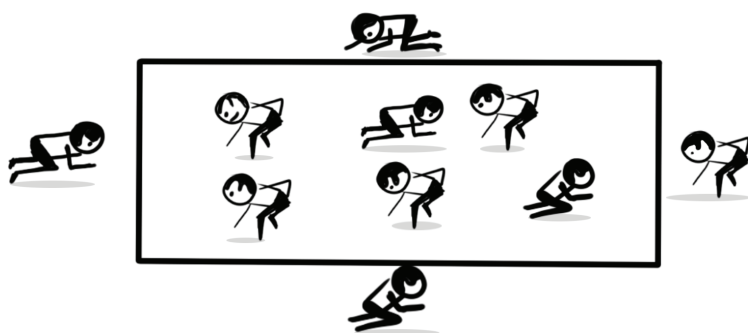
Organice los grupos combinando equitativamente a los niños y las niñas y elija a un líder o lideresa por cada grupo para que apoyen la práctica del juego el caracol.

Esta sesión contiene actividades que no lograrán desarrollarse en una hora clase, por tanto se sugiere distribuir las en dos o más horas; de acuerdo a las necesidades e interés de los y las estudiantes y a sus estrategias de formación.

4

EVALUACIÓN

Para aplicar evaluación formativa a los y las estudiantes remítase al indicador de logro y establezca criterios con base a éste. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo. Identifique a los y las estudiantes que requieren refuerzo y programe actividades de fortalecimiento a ellos y ellas.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Postura de piernas y pies en la fase de impulso del cuerpo en la carrera.

LECCIÓN 03: “Bien puesto, arranco la carrera”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La cooperación con los demás en las actividades grupales.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2. 17 Levanta la pierna al correr, de tal manera que entre el muslo y la cadera se forme un ángulo más o menos de 90 grados.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que todas las personas tenemos la capacidad de correr, pero que no todos tenemos la capacidad de hacerlo bien. Pregúnteles: ¿Cuál es la clave del éxito para que podamos correr muy bien? Escúcheles sus respuestas y luego socialice que la posición de las partes del cuerpo en la carrera es básica para correr bien. Explíqueles cómo debe ser.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas

En dos columnas o más según el terreno y cantidad de niños.

En dos columnas desplazándose cada una en sentidos contrarios, en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del cuello, tronco y extremidades. Luego todas las del cuerpo.

Solicíteles que, desde la posición de pie, se desplacen, uno tras otro de cada columna, elevando rodillas a la altura del pecho, brazos flexionados a la altura del pecho y la vista al frente. No se puede desviar la vista, ni correr. Luego se desplazarán con la vista lateral y finalmente con paso trote en marcha.

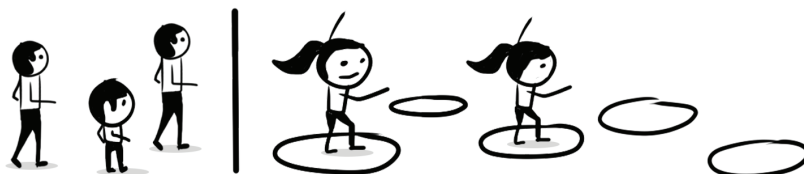
Se colocará una cinta o trazo en el suelo de unos 25 metros de largo (pueden ser las líneas laterales de una cancha de baloncesto). Los niños y las niñas en posición de pie y de frente, saldrán trotando sin correr (tratando de formar un ángulo de por lo menos de 50 grados aproximadamente entre muslo y cadera) y avanzarán contactando al menos con un pie la cinta o trazo en el suelo. No puede despegarse de la cinta o trazo, si sucede debe comenzar de nuevo. Pueden practicar esa dinámica de dos a tres veces. Imprégnele enfoque lúdico a la actividad, podría ser que simulen algún animal que corre de esa manera.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En dos o más columnas, en el espacio de prácticas físicas.

Ponga a correr a los y las integrantes de cada columna haciendo relevos. Después de practicar la forma adecuada de la carrera, para entusiasmar la participación de los y las estudiantes en las siguientes prácticas, dele sentido de competencia entre las columnas organizadas. Enfáticeles que deben mantener la posición correcta de las piernas y pies para correr.



Materiales:

1 silbato, banderolas como objetivo de la vista, batones o pañoletas.

Lo que debemos saber:

Aprender la técnica le permitirá correr de la manera más eficaz, lo que te ayudará a avanzar más con menos dificultad, pero sobre todo, evitar lesiones.

Puntos de atención:

Asegúrese que después de la competencia, no se intercambien expresiones denigrantes ni humillantes. Coménteles que solo es para la diversión sana, que tiene que haber mucho respeto entre ellos. Socialice la frase: “Ganar o perder, siempre es ganar”. Puede implementar actividades para las piernas utilizando la escalera de coordinación y mejorarles también la velocidad de movimiento.

4

EVALUACIÓN

Aplique evaluación formativa con base al indicador de logro, deduzca criterios de él, obsérvelos y registre sus apreciaciones de cada estudiante en una lista de cotejo o escala de valoraciones. Refuerce a los y las estudiantes que lo requieren.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Definición de rapidez factores que la determinan.

LECCIÓN 04: "Mi rapidez en cualquier trayectoria".

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a los demás por su capacidad y habilidad en la ejecución de la carrera.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2. 19 Se desplaza con creciente rapidez en distancias cortas siguiendo trayectorias variadas y superando obstáculos, tomando en cuenta su nivel inicial.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Reflexione con los y las estudiantes sobre la velocidad con que las personas deben moverse para hacer más eficientes sus tareas cotidianas. Pregúnteles: ¿Para qué les sirve ser rápidos en la vida? Escúchelos atentamente y luego compártales sus apreciaciones. ¿Cómo podemos mejorar la velocidad de movimientos de nuestro cuerpo? Después de los comentarios de los niños y niñas ante la pregunta anterior, amplíeles sus conocimientos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Diríjales los ejercicios de calentamiento de forma lúdica, de tal manera que sientan que están jugando cuando ejercitan el cuello, el tronco y las extremidades. Debe ejercitar articulaciones de brazos, muñecas, rodillas y pies; así como de cuello y tronco. Incorpore algún juego, búsquelo en el archivo de soporte.

Los y las estudiantes sentados, pasan rápido con las manos objetos al compañero que tiene a su derecha. Inician el paso de una cantidad de objetos y lo regresan al mismo lugar. Luego de pie, hacen la misma dinámica impulsando los objetos con el pie, una ronda con el derecho y otra ronda con el izquierdo. Además, los objetos pueden ser pasados por el interior o exterior del círculo. Como incentivo para inyectar dinamismo, establézcales un tiempo para conducir todos los objetos.

Corren uno por uno llevando y trayendo varios implementos (botellas, pelotas, cajas, etc.) de un depósito que se encuentra a cuatro o cinco metros de distancia a otro que está junto al grupo. El primero va a traerlos todos y el siguiente estudiante los lleva al anterior depósito. Coloque inicialmente tres objetos en los depósitos y vaya incrementando la cantidad para dar mayor dificultad de manipulación y pedipulación.

Uno o varios círculos, a criterio del/la docente. En el espacio de prácticas físicas.

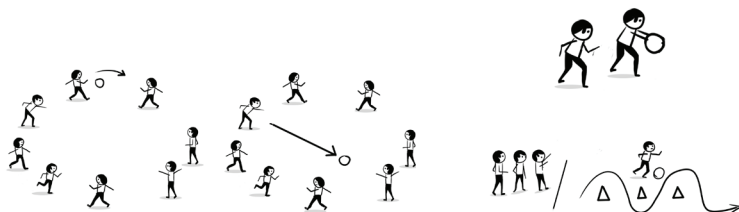
Varios grupos a criterio del/la docente. En el espacio de prácticas físicas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos grupos, en el espacio de prácticas físicas.

Oriéntelos para realizar carreras cortas con creciente rapidez. Coloque obstáculos para que la trayectoria sea en zigzag. Uno de un grupo seguirá a uno del otro grupo tratando de tocarlo en un recorrido preestablecido. Cada compañero que logre tocar al otro, representa un punto para su grupo. Luego de haber pasado todos cambie los roles de los grupos.



Materiales:

1 silbato, materiales reciclables, pelotas, conos (o botellas plásticas).

Lo que debemos saber:

Manipulación: Controlar objetos y otros elementos con movimientos de las manos. Influye la coordinación ojo-mano.

Pedipulación: Controlar objetos y otros elementos con movimientos de los pies. Influye notoriamente la coordinación ojo-pie.

Puntos de atención:

Al organizar parejas para la actividad de aplicación de los aprendizajes, influya para que sean parejas por género y con una capacidad física similar. Además en esta actividad, puede agregar otros obstáculos para que salten, giren, etc., de acuerdo a su consideración. Seleccione material reutilizables que no tenga riesgo de contaminación para los niños y niñas (limpios, sin estructuras punzantes e hirientes, fáciles de manipular y pedipular).

4

EVALUACIÓN

Evalúelos observando en la práctica su desempeño y participación, defina criterios con base al indicador de logro, tales como: Se desplaza con creciente rapidez, Supera con habilidad obstáculos en la trayectoria, Cooperar con sus compañeros, etc. Registre valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Formas de cachar con diversos objetos y en diferentes posturas.

LECCIÓN 05: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

La persistencia en la ejecución de posturas adecuadas y saludables al cachar pelotas de diversas formas.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2. 22 Ejecuta la técnica adecuada para cachar pelotas dirigidas a una altura superior de la cadera.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo en el espacio de prácticas física.

Coménteles que en esta sesión desarrollaremos la técnica del cachado de pelotas. Pregúnteles: ¿Para qué nos puede servir en la vida el saber cachar? Escúcheles y hágalos su comentario.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Acompáñelos en los ejercicios de acondicionamiento previo del organismo, diríjales ejercicios que condicionen las articulaciones del cuello, tronco y extremidades, incluyendo muñecas, tobillos y dedos. Así mismo utilice juegos de carreras o saltos en el calentamiento. Búsquelos en el archivo de soporte.

Antes de poner a los y las estudiantes a lanzar y cachar, fundaménteles la forma de fildear la pelota en su trayectoria abajo como arriba de la cadera. Después de explicarles, póngalos a lanzar la pelota hacia arriba y cacharla a una altura superior e inferior a la cadera.

Organíceles para que cada pareja con una pelota se hagan lanzamientos arriba y abajo de la cadera, practicando el cachado correctamente. Establézcales diferentes distancias para realizar los lanzamientos y cacheos. Busque la mejor organización para una buena práctica, por ejemplo que hagan dos filas, u organiza dos o más grupos en círculo con un compañero en el centro para que les lance la pelota, sustituyéndose uno a uno de acuerdo a cada vez que catcha, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos o más columnas, en el espacio libre.

Actividad física: "CACHANDO ARRIBA Y ABAJO". Se divide el espacio con un cordel colocado a una altura promedio de la cintura de todos los y las estudiantes. Coloque la mitad de miembros de cada columna a un lado del cordel y la otra mitad al otro lado del cordel. Defina los límites para cachar y lanzar un poco retiradas del cordel, para exigir un mejor esfuerzo para cachar y lanzar.

A una señal, se lanzan y cachan la pelota entre ellos, pasándola sobre el cordel. Cada estudiante después que lanza y catcha, se colocará atrás de su columna.

Luego, que lancen la pelota abajo del cordel, aplicando la técnica correcta del cachado a una altura inferior a la cadera.

Materiales:

1 silbato, pelotas de diferentes tamaños y pesos, 1 cordel o lazo.

Lo que debemos saber:

Posición para cachar pelotas arriba de cadera: brazos flexionados con manos a la altura del pecho, manos y los dedos hacia arriba. Piernas abiertas y extendidas.

Posición para cachar pelotas debajo de la cadera: Brazos semi flexionados, piernas flexionadas y abiertas, tronco erecto y un poco inclinado y las manos y dedos abiertos apuntando al piso.

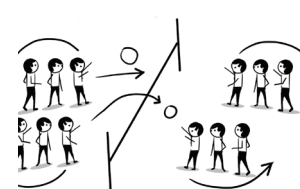
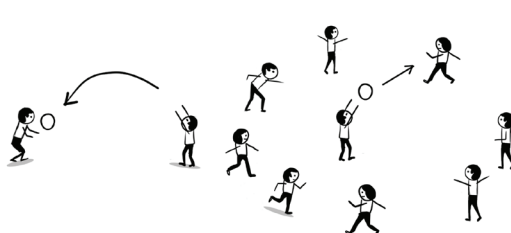
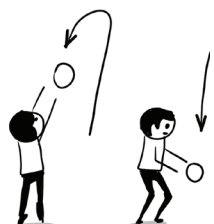
Puntos de atención:

Realice ejemplos de la postura correcta de cachar a una altura superior e inferior de la cadera. Recuerde demostrar la posición de manos, tronco extremidades inferiores y superiores.

4

EVALUACIÓN

Seleccione criterios con base al indicador de logro para aplicarles la evaluación formativa. Registre sus valoraciones de cada niño o niña en una lista de cotejo. Refuerce a quienes lo requieren.



UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Factores anatómicos y fisiológicos que intervienen al lanzar, empujar y golpear objetos.

LECCIÓN 05: "Practico mis habilidades físicas sin riesgo".

ACTITUD A FOMENTAR:

La protección de articulaciones, músculos y tendones de lesiones al lanzar realizando acondicionamiento



SESIÓN
02

Indicador de logro: 2. 24 Lanza pelotas grandes y pequeñas utilizando la técnica apropiada para cada situación.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que en esta sesión se practicará el lanzamiento de pelotas de diversos tamaños. Pregúnteles: ¿Cuál será la forma adecuada para lanzar pelotas? Escúcheles sus aportes y luego explíqueles cuál es la forma adecuada de acuerdo al tamaño de la pelota.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Oriéntelos para hacer ejercicios de acondicionamiento previo, a través de una actividad lúdica en la que puedan realizar movimientos del cuello, tronco y extremidades; enfatice en las articulaciones.

Oriéntelos sobre la forma adecuada de lanzar pelotas y luego póngalos a practicar lanzamientos.

Coloque una pelota de plástico dentro de un aro hula en el piso. Luego, coloque dos aros más junto al que contiene la pelota y un equipo hacia el lado de cada uno de los aros extra, a unos 3 o 4 metros de distancia. Cada equipo con lanzamientos de las pelotas de periódico intentará sacar la pelota plástica del aro donde está y meterla en el aro del otro equipo. Si lo logra, es un punto para su grupo.

Se propone otra actividad para practicarla, búsquela en anexo 5 de esta guía.

Recuérdelos frecuentemente aplicar la forma adecuada de lanzar pelotas de diversos tamaños.

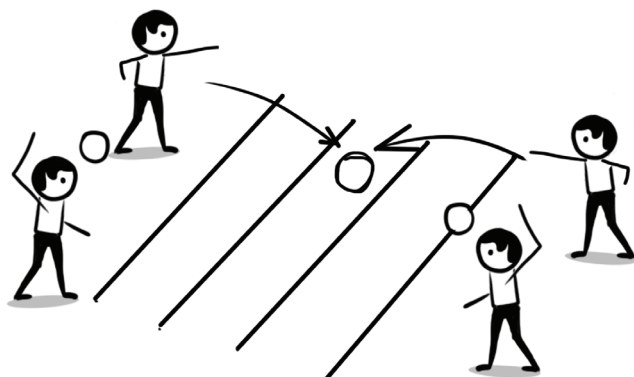
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos o más columnas y en dos o más círculos.

Cada integrante de columna, debe lanzar un saquito de aserrín (u otro objeto alternativo) hacia el aro que le corresponde a su columna, el cual está a 10 metros de distancia. Gana la primera columna que logre colocar todos sus saquitos en el aro.

Se propone una actividad más en este paso. Búsquelo en anexo 5 de esta guía.



Materiales:

1 silbato, pelotitas de periódico, pelotas plásticas, pelotas de calcetín, saquitos con aserrín o arena, pelotas de diversos tamaños, cordeles, tiza.

Lo que debemos saber:

Lanzar, cachar y atrapar son movimientos básicos que se desarrollan en el individuo como resultado natural de la interacción de éste con los objetos que le rodean.

La adquisición de estas habilidades implica el desarrollo de factores motores, tales como: la coordinación dinámica general, la coordinación viso motora y la lateralidad. Mayor información en: <http://www.efdeportes.com>

Puntos de atención:

Trate de dar la oportunidad a los y las estudiantes de practicar lanzamientos de pelotas de diferentes tamaños. Gestione las pelotas con los padres de familia e incluso con los mismos niños. Solicitarles que lleven pelotas grandes, medianas y pequeñas si las tuvieran en casa. No les solicite a comprarlas.

4

EVALUACIÓN

Criterios para evaluar: Adopta posturas efectivas y saludables al realizar lanzamientos en diversas situaciones. / -Prepara sus articulaciones, músculos y tendones con actividades previas de menor intensidad de esfuerzo antes de lanzar objetos. / -Ejerce la fuerza necesaria y correspondiente según la situación y finalidad del lanzamiento. Registre sus valoraciones en una lista de cotejo.

UNIDAD 2

NUESTRAS HABILIDADES FÍSICO-MOTORAS Y DEPORTIVAS

Contenido conceptual: Factores perceptivo-espaciales, anatómicos y fisiológicos que intervienen en la conducción de pelotas.

LECCIÓN 06: "Mis capacidades físicas al conducir objetos".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por adoptar posturas adecuadas para mantener el equilibrio corporal al conducir y dirigir pelotas, aros, ruedas y llantas con exactitud.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 2. 28 Mantiene el equilibrio corporal al conducir pelotas, aros, ruedas pequeñas, llantas en espacios reducidos.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que el cuerpo siempre necesita tener equilibrio para hacer toda actividad física. Pregúnteles: ¿Sabían ustedes qué es equilibrio? Reflexione con ellos las respuestas expresadas. Hágalos saber que el cuerpo tiene mucha relación con su centro de gravedad para tener equilibrio y que éste es necesario en cualquier posición en la que esté el cuerpo.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo, por parejas, en columna e individual.

Diríjales los ejercicios de acondicionamiento previo calentamiento de forma lúdica, de tal manera que ellos sientan que están jugando cuando ejercitan el cuello, el tronco y las extremidades. Debe ejercitar articulaciones de brazos, muñecas, rodillas y pies; así como de cuello y tronco. Incorpore algún juego, búsquelo en el archivo de soporte. Oriénteles a que en pareja lleven un aro. Uno de los dos lo conduce y la otra persona acompañará hasta que el o la maestra indique el cambio. Para este ejercicio puede organizarlos en columnas, que en simultáneo realizarán el ejercicio. Esto les incentivará a que se esfuercen un poco más por aligerar el paso con el aro; y sin que esto lo tomen como competencia, sino agilidad.

También, póngales a conducir con el pie un balón de fútbol (u otro tipo de pelota) en una trayectoria de zigzag.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En varios grupos a criterio del/la docente, en el espacio de prácticas físicas.

Póngalos a practicar la actividad lúdica: "LA MUDANZA EN CARRO" rodando una rueda pequeña o un aro, cada miembro de la columna va a traer un material colocado en un aro (o en una caja, o cualquier depósito) a 4 o 5 metros de distancia de su grupo y lo lleva a otro depósito (o aro hula) que posee su grupo; el material puede llevarlo cargado, empujando, o rodándolo, etc. Luego le pasa la rueda a su siguiente compañero para que vaya a traer otro material y así sucesivamente hasta que han trasladado todos sus materiales a su nuevo "domicilio".



Materiales:

1 silbato, aros hula, ruedas, llantas, conos para señalización, pelota de fútbol, materiales reciclables (botellas plásticas, pelotas, cajas, etc.)

Lo que debemos saber:

Tipos de equilibrio: 1. Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento. 2. Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.

Puntos de atención:

La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad. Tenemos dentro de esta cualidad la base de la sustentación de apoyo, que sería en este caso, en donde el centro de gravedad se mantiene en equilibrio (pies, manos, cabeza).

4

EVALUACIÓN

Observe el equilibrio de los niños y niñas al conducir los materiales en las diversas actividades de la sesión, registre sus observaciones en una escala de valoración como parte de la evaluación formativa que les lleva a niños y niñas. Puntualice aquellos que requieren refuerzo y programe la atención hacia ellos.

TERCER GRADO

UNIDAD 03

**“NOS COMUNICAMOS
CORPORALMENTE Y PROTEGEMOS
NUESTRO ORGANISMO.”**

TERCER TRIMESTRE

1. OBJETIVO DE LA UNIDAD.

“Representar palabras, ideas, y situaciones del entorno con gestos y movimientos, protegiendo la columna vertebral, practicando reglas, normas e indicaciones, mediante la aplicación de conocimientos sobre la convivencia pacífica, principios anatómicos y fisiológicos de la columna vertebral en movimiento y la expresión con el cuerpo, para desarrollar habilidades comunicativas, de convivencia grupal y protección de su organismo”.

2. RELACIÓN Y DESARROLLO.

A continuación se hace la relación y concentración de contenidos conceptuales del Tercer Grado con los de Segundo y Cuarto grado que tienen similitud en sus temáticas; y como una relación de secuencia, gradualidad y alcance de aprendizaje de competencias de los y las estudiantes. Permitiendo valorar el avance alcanzado con relación a grado anterior y la proyección que se perfila hacia el grado inmediato superior.

SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO	CUARTO GRADO
1. El lenguaje corporal en la comunicación cotidiana.	1. Relación del gesto y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva.	1. El lenguaje corporal como complemento en la comunicación. 2. Significado e importancia del gesto, postura y movimiento corporal en la comunicación eficiente
2. Reglas en el juego y su función reguladora en la conducta.	2. Reglas, normas e indicaciones en el juego	
3. Posturas insalubres de pie y sentado y sus efectos en la salud. 4. Características y aspectos que garantizan la condición recta de la espalda. 5. Técnicas básicas para proteger la columna vertebral al levantar, cargar y empujar objetos.	3. Resistencia provocada por la postura del cuerpo en la carrera. 4. Principios anatómicos y fisiológicos que favorecen la protección del organismo al saltar. 5. Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar, cargar y trasladar objetos pesados.	3. Medidas de prevención y protección de la región lumbar en la ejercitación física: ✓ -Al levantar y cargar objetos. ✓ -Al ejercitarse físicamente. ✓ -Al realizar tareas cotidianas. ✓ -En posturas de pie y sentado.

3. PLAN DE ENSEÑANZA (8 SESIONES)

En este cuadro se dan a conocer la cantidad de lecciones que posee la Unidad, así como la cantidad de sesiones diseñadas para cada lección. Los contenidos procedimentales de apoyo para cada lección y los contenidos actitudinales que se deben lograr en la formación de los y las estudiantes.

LECCIÓN	SESIONES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES
LECCIÓN 1: "Comunicación con todo mi cuerpo".	1	Representación de palabras comunes y relacionadas con el entorno, con movimientos y gestos corporales, simultáneamente.
LECCIÓN 2: "Practiquemos las reglas del juego".	3	Practica de reglas, normas e indicaciones en el juego.
LECCIÓN 3: "Mis actividades físicas con postura correcta".	4	Regulación de la postura del tronco y extremidades inferiores para adoptar posturas favorables en la carrera. Regulación de la postura del tronco y extremidades inferiores para adoptar posturas favorables en el salto. Fortalecimiento de los músculos de la espalda y del abdomen como contra posición de apoyo en la ejecución del esfuerzo.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Reconoce el valor del gesto y movimientos en la comunicación placentera y efectiva.
- Aceptación y seguimiento de indicaciones, normas y reglas de juego.
- Respeto la integridad física de los demás al manipular los implementos e interactuar con sus compañeros.
- Perseverancia en la práctica de posturas y útiles, aerodinámicas y saludables.
- Interés por conocer formas de proteger la columna vertebral de posibles lesiones al ejecutar tareas cotidianas y actividades físicas.

4. PUNTOS DE LECCIÓN.

A cada lección organizada, se le ha asignado un nombre en relación a su contenido e intención, por lo que en cada una de ellas se explica y se justifica el aprendizaje de competencias a alcanzar.

LECCIÓN No. 1 "Comunicación con todo mi cuerpo".

Se orienta al estudiante sobre las diversas formas de comunicarse con el cuerpo, a través de actividades físicas y lúdicas relacionadas con la expresión corporal, los gestos.

LECCIÓN No. 2. "Practiquemos las reglas del juego".

Los niños y niñas realizan actividades físicas lúdicas, en las que practican los juegos y se orientan para que cumplan las normas y reglas de los mismos para lograr una convivencia sana y pacífica en su cotidianidad.

LECCIÓN No. 3 "Mis actividades físicas con postura correcta".

En esta lección, los niños y las niñas, practican posturas adecuadas del tronco y extremidades superiores para identificar los beneficios que tiene la postura adecuada para ejecutar las carreras de forma eficiente. Así mismo se les orienta la influencia de la aerodinámica en los desplazamientos de la carrera.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Relación del gesto y movimientos corporales, con la expresión verbal en la comunicación placentera y efectiva.

LECCIÓN 01: "Comunicación con todo mi cuerpo".

ACTITUD A
FOMENTAR:

El reconocimiento al valor del gesto y a los movimientos en la comunicación placentera y efectiva.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.2 Relaciona los gestos y movimientos corporales con la expresión verbal en la comunicación, reconociendo el valor del gesto y movimiento.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el salón de clases o en un predio libre.

Indague si el grupo comprenden lo que es expresión corporal y lo que es un gesto. Luego refuerce la información que ellos poseen al respecto. Explíqueles lo que es expresión corporal y lo que es expresión gestual. Coménteles que en esta sesión tendrán la oportunidad de experimentar esas cualidades que tenemos los seres humanos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En el salón de clases o en el espacio de prácticas físicas.

Haga junto con ellos algunos ejercicios de expresión corporal o expresión gestual.

Presénteles algunos mensajes con su cuerpo y que le digan qué significa la expresión corporal que usted les hace. Luego pase al frente de todos sus compañeros a algunos estudiantes voluntarios que deseen expresar corporalmente palabras o frases que usted les mostrará escritas en un papel, desde la parte de atrás de todos los y las estudiantes para que no vean los mensajes.

Después, elija actividades lúdicas para preparar el cuerpo de los y las estudiantes con calentamiento y pasar luego a actividades físicas de mayor intensidad. Recuerde que es importante preparar las articulaciones de cuello, tronco y extremidades.

Realice un breve intercambio de partidos de fútbol entre los equipos organizados. Si se puede hacer un breve torneo, con algún estímulo sencillo para todos y para el campeón, sería más relevante. Haga énfasis en que en el torneo lo más importante será la forma cómo se expresan con su cuerpo en el partido y luego en los comentarios que se harán sin hablar mucho.

En grupo y en equipos de 7 a 8 miembros.

Materiales:

1 silbato, cartelitos con frases o palabras, 1 pelota de fútbol.

Lo que debemos saber:

Los objetivos de la expresión corporal podemos enfocarlos de cara a uno mismo, al propio cuerpo y en relación con los demás. Objetivos relacionados con uno mismo:

- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.
- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psicofísico.
- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.

Mayor información: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>

Puntos de atención:

Tenga cuidado al organizar los equipos para los juegos, los que deberán organizarse con equidad de género, en la condición física de los equipos y algunas otras condiciones de acuerdo a la idiosincrasia, todo por una actividad en la que nadie tenga ventaja para someter los demás.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

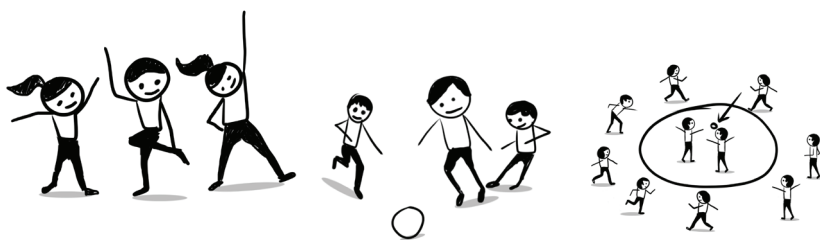
En grupo e individualmente, en el espacio de prácticas físicas o en el salón de clase.

Con base a los partidos que han realizado, solicíteles que hagan comentarios pero con expresiones corporales. Al menos, algunos mensajes diciendo algo de algún compañero, algún sentimiento que tuvieron, algo que les llamó la atención, etc.

4

EVALUACIÓN

Evalúelos reconociéndoles su expresión corporal y la relación de esta con lo que dicen, identifique cuánto valor le dan a los gestos y movimientos. Pero antes de su evaluación, hágales saber que deben expresarse verbalmente haciendo gestos y movimientos que correspondan a lo que hablan. Registre sus valoraciones con base a criterios deducidos del indicador de logro.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Reglas, normas e indicaciones en el juego.

LECCIÓN 02: "Practiquemos las reglas del juego".

ACTITUD A
FOMENTAR:

La aceptación y el seguimiento de las indicaciones, normas y reglas del juego.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.3 Sujeta y manipula con seguridad pelotas de diferentes tamaños, bates y batones (palos), respetando las reglas establecidas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Reunidos en grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles si les gustan los juegos y ¿por qué? También pregúnteles qué pueden aprender de los juegos. Luego hágales saber que en los juegos existen reglas que si no se cumplen se pierde el sentido e intención del juego. Invíteles a realizar algunos juegos tratando de cumplir sus reglas y aprender a manipular objetos propios del juego.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Dos grupos.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del brazo-antebrazo, manos y dedos. Luego todas las del cuerpo.

Para manipular pelotas de diferentes tamaños, póngalos a realizar el juego: "PROTEJÁMOSLA O TUMBÉMOSLA". Dibuje un círculo en el piso para delimitar la zona de tiro. En cada círculo se eligen dos miembros para proteger un objeto que no sea tumbado, el que se coloca en el centro del círculo. El resto de integrantes del grupo se dedican a lanzarle una pelota (una para el grupo) al objeto para tumbarlo. Al ser tumbado, se coloca otra pareja a proteger el objeto de no ser tumbado. Vaya cambiándoles el tamaño de la pelota para dar oportunidad de manipular diferentes tamaños. Variante: agregue más pelotas en el círculo para lanzarlas.

Oriénteles sobre la correcta postura para golpear la pelota con el bate.

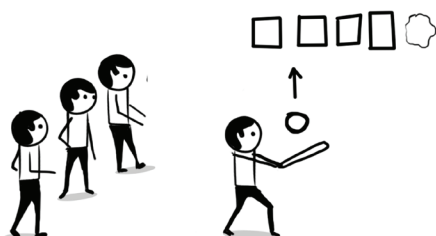
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Grupos de 6 a 8 integrantes.
En el espacio de prácticas físicas.

Póngalos por grupos a tumbar botellas plásticas grandes (de tres a cinco) llenas o medio llenas de agua; que estarán colocadas en un lugar predeterminado. Para tumbarlas dispondrán de pelotas de diversos tamaños, las cuales golpearán con un palo o bate adecuado (o bate de botella plástica) para los niños y niñas, desde una señal establecida a unos tres o cuatro metros de distancia de las botellas. Tumbar una botella vale un punto. Identificar qué grupo hace más puntos en un tiempo preestablecido.

Cada niño y niña, debe alzar la pelota y golpearla con el bate (o palo), si tienen dificultad para eso, colocar a un compañero a lanzárselas para golpearlas.



Materiales:

1 silbato, pelotas de diferentes tamaños.

Lo que debemos saber:

La manipulación de objetos para golpear pelotas u otros cuerpos es algo muy importante para el desarrollo de la habilidad viso-manual en los niños y niñas, y es aquella en la que la vista tiene extrema relación con el movimiento que realizarán las manos para controlar el dominio de objetos de atención de los niños y las niñas.

Puntos de atención:

Se debe poner atención a la participación de las niñas y niños cuando están en grupo para que hagan su práctica de manera ordenada. Nombre a un o una representante en cada grupo que coopere en la disciplina y desarrollo de las actividades.

4

EVALUACIÓN

En la práctica, identifique los niños y niñas que cumplen con el indicador de logro. Establezca criterios para evaluarlos con base a dicho indicador, tales como: Sujeta con seguridad pelotas y palos al manipularlos, Respeta las reglas de las prácticas físicas, Cooperar con sus compañeros y compañeras para tener buen desempeño, etc. Utilice una lista de cotejo para registrar sus valoraciones.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Reglas, normas e indicaciones en el juego.

LECCIÓN 02: “Practiquemos las reglas del juego”.

ACTITUD A
FOMENTAR:

La aceptación y el seguimiento de las indicaciones, normas y reglas del juego.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3. 4 Dirige con precisión lanzamientos, golpes con implementos hacia el objetivo predeterminado, siguiendo las indicaciones y normas del juego.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Coménteles que seguirán realizando juegos y que se deben cumplir las reglas de ellos. Hágalos reflexionar con la pregunta: ¿Por qué debemos cumplir las reglas de los juegos? Escúcheles sus respuestas y luego explíqueles que con los juegos se van formando principios y comportamientos sobre el cumplimiento de normas en la sociedad, las que se deben cumplir para una buena convivencia ciudadana.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del brazo-antebrazo, manos y dedos. Luego todas las del cuerpo.

En dos o más grupos, organizados a criterio del/la docente. En espacio de prácticas físicas.

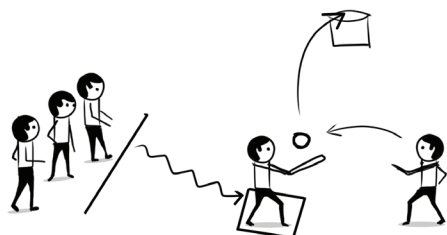
Desarrolle con los y las niños y niñas, juegos de lanzamiento, tales como: “MIS COSITAS A LA CAJA” y “GUARDAR LAS PELOTAS”. Estos juegos permiten que los niños y las niñas practiquen el lanzamiento y golpeo de objetos, desarrollando sus habilidades y destrezas, específicamente en la capacidad ojo-mano, ojo-pie. Busque los juegos en archivo de soporte. Recomiéndeles seguir las indicaciones y el cumplimiento de normas establecidas.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Dos grupos en el espacio de prácticas físicas.

Organíceles para que golpeen con algún implemento (bate, raqueta, rollo de papel periódico, tabla, etc.), pelotas de plástico o similares y las ubiquen en un depósito colocado a una distancia considerada, para que se esfuercen un poco en la precisión y agilidad. Desde un punto, el o la estudiante corre y toma el implemento con el que va a golpear, otro compañero o compañera le impulsa la pelota para que la golpee y la haga llegar al depósito preestablecido. Tómese a cada grupo el tiempo que se tardan para colocarlas en el depósito de destino todas las pelotas asignadas al grupo.



Materiales:

1 silbato, materiales reciclables (botellas plásticas cualquier tamaño, cajas pequeñas, palos, pelotas, etc.), bate de plástico (o similar), raquetas.

Lo que debemos saber:

La práctica de lanzamientos con golpes utilizando implementos, es una acción que promueve eficazmente la coordinación viso manual, fundamental en los niños y niñas para el desarrollo de sus capacidades perceptivo-motrices, denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices según algunos autores. Las capacidades perceptivo-motrices básicas son: la corporalidad o esquema corporal, la espacialidad y la temporalidad. De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como: la lateralidad, el ritmo, la estructuración espacio-temporal, el equilibrio y la coordinación.

Puntos de atención:

Continúe esta actividad en futuras horas clase para reforzar aprendizajes en estudiantes que lo necesitan. Oriente frecuentemente a los y las estudiantes sobre lo que se pretende lograr con el indicador de logro.

4

EVALUACIÓN

Para la evaluación formativa, establezca criterios con base al indicador de logro de esta sesión, por ejemplo: Golpea con implementos hacia el objetivo predeterminado, Dirige con precisión los lanzamientos, etc. Registre sus apreciaciones de cada estudiante en una lista de cotejo.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Reglas, normas e indicaciones en el juego.

LECCIÓN 02: "Practiquemos las reglas del juego".

ACTITUD A FOMENTAR:

La aceptación y el seguimiento de las indicaciones, normas y reglas del juego.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.5 Respetar las habilidades de los demás, al participar en juegos grupales.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Infórmeles que se continuará realizando juegos y que además de respetar indicaciones, normas y reglas del juego, se deben respetar las habilidades que poseen los compañeros y compañeras. Hágalos reflexionar con la pregunta: ¿Qué sucederá si no cumplimos con lo que recién se les ha comentado? Escúchelos y oriéntelos sobre el comportamiento a demostrar en la práctica.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un grupo en el espacio de prácticas físicas.

En dos grupos, en el espacio de prácticas físicas.

Aplique un juego en donde tengan la oportunidad

de acondicionar previamente su cuerpo para continuar con actividades físicas de aprendizaje más fuertes y así evitar daños a su cuerpo. Recuerde ejercitar con énfasis las diversas articulaciones. Busque algún juego en el archivo de soporte de esta Guía. Antes de iniciar los juegos recomiéndeles que deben aceptar la derrota y disfrutar con prudencia el game, sin ofender a nadie que haya perdido en el juego. Utilice la frase: "Perder o ganar, siempre es ganar".

Desarrolle el juego: "LOS TOBILLOS TOCADOS". Explíqueselos y haga énfasis en el respeto a las normas y a las habilidades de los demás. Búsquelo en anexo 5 de la guía.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

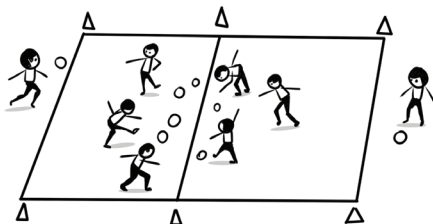
Varios equipos a criterio del o la docente.

Organíeles partidos de fútbol o de baloncesto, con el fin de que demuestren el respeto a las habilidades de los demás, así como el cumplimiento a las normas y reglas establecidas en la actividad física.

4

EVALUACIÓN

Al evaluarles, obsérvelos su manera de participar en los partidos de fútbol o baloncesto programados: si respeta las habilidades de los demás, si acepta la derrota con serenidad y si gana con prudencia respetando a la dignidad de los compañeros y compañeras que perdieron. Registre sus valoraciones sobre cada estudiante e identifique a quienes necesitan refuerzo para dar atención en futuras horas clase.



Materiales:

1 silbato, pelotas plásticas pequeñas, conos y cordeles (o botellas plásticas), pelotas de baloncesto, pelotas de fútbol (o pelotas plásticas grandes).

Lo que debemos saber:

Los juegos psicomotores ofrecen muchos beneficios a los niños y niñas en su desarrollo. Entre los beneficios asociados a la psicomotricidad están: -Conciencia del propio cuerpo parado o en movimiento.- Dominio del equilibrio. Control de las diversas coordinaciones motoras. Control de la respiración. Orientación del espacio corporal. Adaptación al mundo exterior. Mejora de la creatividad y la expresión de una forma general. Desarrollo del ritmo. Mejora de la memoria. Dominio de los planos horizontal y vertical. Nociones de intensidad, tamaño y situación. Discriminación de colores, formas y tamaños. Nociones de situación y orientación. Organización del espacio y del tiempo.

Puntos de atención:

Para la organización de equipos en la actividad de aplicación de los aprendizajes, recuerde siempre que éstos se deben integrar teniendo el cuidado de combinar género y conformarlos con estudiantes de diversa capacidad física, es decir todos los equipos deberían poseer similar capacidad física para evitar dominio total de algún equipo sobre los otros.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Resistencia provocada por la postura del cuerpo en la carrera.

LECCIÓN 03: "Mis actividades físicas con postura correcta".

ACTITUD A FOMENTAR:

El respeto a la integridad física de los demás al manipular los implementos e interactuar con sus compañeros y compañeras.



SESIÓN
01

Indicador de logro: 3.7 Adopta y describe una postura aerodinámica del tronco respecto al impulso generado por la acción de brazos y piernas en la carrera.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En un grupo en el espacio de prácticas físicas.

Pregúnteles: ¿Cuántos pueden correr correctamente? ¿Por qué consideran que lo hacen correctamente? Escúchelos y luego coménteles que para correr de manera correcta deben tomar una postura adecuada. Infórmeles brevemente cuál es la forma correcta.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del brazo-antebrazo, manos y dedos. Luego todas las del cuerpo.

Oriéntelos con detalles sobre la posición correcta del tronco al realizar la carrera, además la posición de los brazos y piernas.

Invíteles a realizar el juego: "EL VIDEO". Búsquelo en anexo 5.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En varias columnas a criterio del/ la docente.
En el espacio de prácticas físicas.

En la carrera, el movimiento natural del braceo permite mantener un buen balance del cuerpo. No forzar la postura, los brazos deben ir relajados y cómodos. Cuando se inicie la carrera, observar que los brazos lleven un ángulo de 90 grados, sin embargo, al ir corriendo se notará que uno irá a 90 grados y el otro a 45°, se debe al braceo natural.

Materiales:

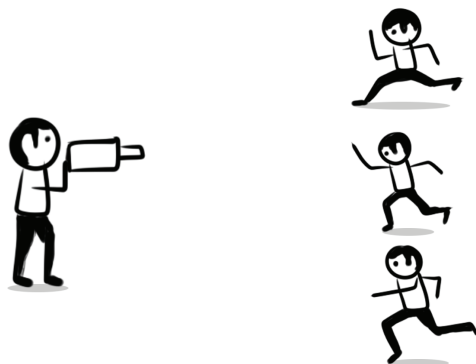
1 silbato, juguete de cámara de video (o simulada de cartón), conos, pañoletas (o batones, botella plástica pequeña, etc.).

Lo que debemos saber:

En la carrera, si nos centramos en el tronco tenemos que intentar tenerlo vertical, como mucho una pequeña inclinación hacia delante pero sin ser muy pronunciada, ya que nos puede ocasionar dolores. Uno de los principales errores del corredor es echar mucho el cuerpo hacia delante cuando aparece la fatiga.

Puntos de atención:

En la carrera, el movimiento natural del braceo permite mantener un buen balance del cuerpo. No forzar la postura, los brazos deben ir relajados y cómodos. Cuando se inicie la carrera, observar que los brazos lleven un ángulo de 90 grados, sin embargo, al ir corriendo se notará que uno irá a 90 grados y el otro a 45°, se debe al braceo natural. Tratar de mantener la rodilla adelante del pie al momento de dar el paso. Intentar despegar del piso el pie de apoyo lo más rápido posible para que el desplazamiento sea más rápido, continuo y eficiente. Por eso, tratar de caer con la punta y evitar azotar en el suelo toda la planta del pie.



4

EVALUACIÓN

Al evaluarles, utilice criterios establecidos con base al indicador de logro. Registre sus valoraciones a cada estudiante en una lista de cotejo. Registre además aquellos y aquellas estudiantes que necesitan refuerzo y establezca estrategias para apoyarlos en futuras sesiones.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Principios anatómicos y fisiológicos que favorecen la protección del organismo al saltar.

LECCIÓN 03: “Mis actividades físicas con postura correcta”.

ACTITUD A FOMENTAR:

La perseverancia en la práctica de posturas útiles, aerodinámicas y saludables.



SESIÓN
02

Indicador de logro: 3.8 Adopta una postura aerodinámica del tronco y piernas para utilizar al máximo la fuerza y flexibilidad en el salto.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Comentarles que en esta sesión practicarán la postura aerodinámica del tronco y las piernas al saltar. Infórmeles en qué consiste lo aerodinámico en el salto. Busque información en el archivo de soporte.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Un solo grupo en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, se sugiere “EL SAPO Y LOS SALTAMONTES”, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones de las extremidades inferiores y del tronco. Luego todas las del cuerpo.

Individual y en columnas en el espacio de prácticas físicas.

Póngalos a practicar saltos con un pie, alternando los pies (izquierdo en un aro, pie derecho en el siguiente aro), con pies juntos, utilizando aros hula colocados en el piso, orientando trayectorias ya sea en línea recta en zigzag, línea curva, etc. Si se quiere ampliar esfuerzo en los saltos, coloque más separados los aros hula.

Individual en el espacio de prácticas físicas.

También que practiquen saltos de altura utilizando un elástico y una colchoneta para su caída. Oriéntelos para que practiquen diversas formas de saltar: con los pies juntos, en posición horizontal, etc.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de 6 a 8 miembros. En el espacio de prácticas físicas.

Póngales a practicar saltos de forma lúdica, recordándoles que deben de ejecutarlos con postura correcta y que los estará observando. Utilice la actividad física: “SUMANDO SALTOS”: Los niños y niñas de cada columna hacen un salto (uno después del otro o la otra). El primer niño o niña de cada columna hace su salto y el niño o niña que siguiente, salta desde el lugar que cayó el primero. Las distancias en saltos que hace cada niño y niña se van sumando. Gana la columna que cubre más distancia con los saltos sumados de todos sus integrantes. Seleccione la forma de saltar: con pies juntos o un pie adelante del otro, o de lado, etc.

Materiales:

1 silbato, aros hula, 1 elástico, 1 colchoneta, conos o platos señaladores.

Lo que debemos saber:

La fuerza muscular es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular.

La flexibilidad corporal es el adecuado desarrollo de la movilidad articular de todo el cuerpo. Dependiendo del tipo de actividad muscular realizada, se puede trabajar la flexibilidad con un sistema dinámico, es decir, con movimientos y elongación muscular, o de sistemas estáticos, que suponen el mantenimiento de posiciones concretas para favorecer el estiramiento muscular.

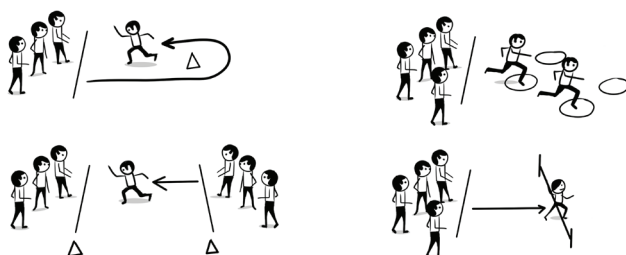
Puntos de atención:

En cada práctica de los saltos recuérdelos la postura correcta del salto, utilizando el principio de la aerodinámica. Es importante que la posición del tronco tenga una inclinación adecuada hacia adelante para evitar que la misma postura no oponga resistencia al impulso, así mismo que las piernas ejecuten el movimiento de flexión y extensión que favorezcan el impulso hacia adelante.

4

EVALUACIÓN

Obsérvelos y evalúeles utilizando criterios con base al indicador de logro. Registre sus evaluaciones en una lista de cotejo e identifique a los y las estudiantes que necesitan refuerzo.



UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO

Contenido conceptual: Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar, cargar y trasladar objetos pesados.

LECCIÓN 03: "Mis actividades físicas con postura correcta".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por conocer formas de proteger su columna vertebral de posibles lesiones al ejecutar tareas cotidianas y actividades físicas.



SESIÓN
03

Indicador de logro: 3.10 Describe la estructura de la columna vertebral y su función en la movilidad del organismo.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

Todo grupo en sus pupitres, en el salón de clase.

Pregúnteles: ¿Qué es el tronco en nuestro cuerpo? ¿Qué contiene el tronco? Escúchelos atentamente y hágales una breve reflexión sobre la estructura del tronco y sus aspectos físicos y biológicos.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Los y las estudiantes en su respectivo pupitre, en el salón de clase.

Utilice dibujos del tronco y de la columna vertebral, hableles del tronco: sobre la forma, estructura, órganos que contiene, sistema muscular y óseo. Luego puntualice sobre la columna vertebral, su estructura y su función para la movilidad del organismo. Busque información en el archivo de soporte de esta Guía.

En grupos de 6 integrantes, en el espacio de prácticas físicas.

En grupos o columnas a criterio del o la docente.

Solicítele que identifiquen y ejecuten movimientos con el tronco, reconociendo la función de la columna vertebral, luego grupo por grupo van informando al resto uno o dos movimientos que identificaron para que los realicen todos y todas.

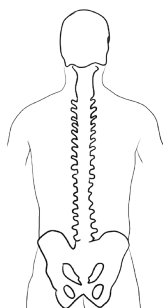
Reconociendo los y las estudiantes la variedad de funciones y movimientos de la columna vertebral, seleccione una actividad física en la que se ejecuten varios movimientos que ellos identificaron, por ejemplo: que corran de un punto de salida a otro de llegada y de regreso, recogiendo en el recorrido varios implementos distribuidos en el piso, los llevan al punto de llegada y regresan corriendo al punto de salida, al llegar toca al siguiente compañero quien corre a retirar los implementos en el punto de llegada regresa con ellos los coloca en el recorrido como estaban al principio y llega al punto de salida a tocar al siguiente compañero para que continúe la dinámica.

3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Varios equipos a criterio del o la docente.

Prográmelos uno o varios partidos de fútbol o de baloncesto y que vayan reconociendo la función de la columna en los movimientos que realizan.



Materiales:

1 silbato, conos.

Lo que debemos saber:

La columna vertebral está formada por siete vértebras cervicales, doce vértebras torácicas o vértebras dorsales, cinco vértebras lumbares inferiores soldadas al sacro, y tres a cinco vértebras soldadas a la "cola" o cóccix.

Funciones de la columna vertebral: 1) mantener el tronco erguido, 2) articular los movimientos del tronco, 3) punto de anclaje a músculos y órganos internos, como por ejemplo: el diafragma o los intestinos, 4) protección de la médula espinal.

Mayor información: <http://www.paidotribo.com/pdfs/930/930.0.pdf> También: <http://columnavertebral.net/funcion-de-la-columna-vertebral/>

Puntos de atención:

Se considera necesario e importante que los y las estudiantes posean un cuaderno para la asignatura de Educación Física, pues uno de los objetivos de esta Guía es la de formarlos con los conocimientos de la misma y concientizarlos en la necesidad de conocer las potencialidades de su cuerpo, cómo protegerlo de las enfermedades y cómo optimizar su funcionamiento para mejorar sus condiciones de vida.

4

EVALUACIÓN

Cada uno sentado en su pupitre en el salón de clase.

Solicítele que escriban en el cuaderno de Educación Física, la estructura de la columna vertebral y su función en la movilidad del organismo y que dibujen la columna vertebral.

UNIDAD 3

NOS COMUNICAMOS CORPORALMENTE
Y PROTEGEMOS NUESTRO ORGANISMO



SESIÓN
04

Indicador de logro: 3.12 Describe la función de apoyo que realizan los músculos del abdomen al ejecutar esfuerzos intensos con el tronco (espalda).

Contenido conceptual: Función de protección de los músculos de la espalda a la columna vertebral al levantar, cargar y trasladar objetos pesados.

LECCIÓN 03: "Mis actividades físicas con postura correcta".

ACTITUD A FOMENTAR:

El interés por conocer formas de proteger su columna vertebral de posibles lesiones al ejecutar tareas cotidianas y actividades físicas.

1

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

Organícelos en pareja y solicíteles que se carguen como puedan, uno primero y luego el otro. Que pongan atención a la tensión de los músculos del abdomen y de la espalda. Después, que algunas parejas comenten lo que identificaron de sus músculos, cómo los sintieron. Refuércelos sobre el conocimiento de la acción de los músculos del tronco cuando hacen fuerza al cargar algo. Vea información en el archivo de soporte.

2

APROPIACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupo en el espacio de prácticas físicas.

En tríos en el espacio de prácticas físicas.

Realice algún juego que ayude a los niños y niñas a calentar su cuerpo, además algunos ejercicios que complementen el calentamiento. Haga énfasis en los ejercicios que estimulen las articulaciones del cuello, tronco y extremidades.

Póngalos a levantar a un compañero del trío en posición acostado, que lo carguen y lo trasladen de un punto a otro preestablecidos. Recomiéndeles que inventen formas de cargar al compañero y que pongan atención a la acción que tienen los músculos del abdomen y de la espalda.

Oriéntelos sobre la función que hacen los músculos del abdomen al ejecutar esfuerzos intensos con el tronco. (espalda).

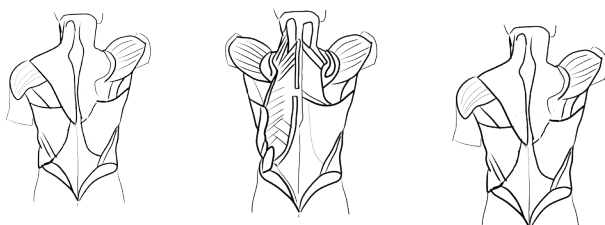
3

APLICACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En grupos de cinco. En el espacio de prácticas físicas

Oriéntelos para que crucen una zona delimitada de 2X2 metros (ancho y longitud). La zona estará delimitada por dos cordeles colocados paralelamente sobre el piso. En esa zona solo pueden poner 4 puntos de apoyo, porque si colocan más de 4, la zona se "hundirá". Además los cinco integrantes del grupo, deben mantener el contacto entre sus cuerpos, mientras estén en la zona.

Con esta actividad se les promoverá la creatividad para la resolución de problemas y el trabajo cooperativo. Así mismo, refuércelos la recomendación de poner atención en la fuerza que hacen los músculos del abdomen específicamente.



Materiales:

1 silbato, conos.

Lo que debemos saber:

Busque información en el archivo de soporte y si desea más amplitud, visite la página: <http://unefaanatomia.blogspot.com/2008/05/musculos-del-tronco.html>

Puntos de atención:

Estar pendiente del esfuerzo que hacen cuando cargan a sus compañeros, brindar recomendaciones para protegerse la columna vertebral.

Punto de apoyo es la parte del cuerpo que hace contacto con el piso u otra superficie cuando se realiza alguna actividad física, por ejemplo cuando el ser humano camina se desplaza en dos puntos de apoyo que son los pies, al gatear se desplaza en cuatro puntos de apoyo.

4

EVALUACIÓN

Individual, en el salón de clase.

En el salón de clase comente las actividades que se hicieron en esta sesión, así mismo, recuérdelos que los músculos del tronco son grandes y fuertes, que son el soporte de todo el esfuerzo que hace el tronco para todas actividades de la vida cotidiana. Luego pídale que describan el apoyo de los músculos del abdomen a la espalda cuando hace mucha fuerza al cargar algún objeto. Registre sus respuestas en una escala de valoraciones con criterios establecidos con base al indicador de logro.

BIBLIOGRAFÍA.

- Actividad física y Salud para la vida. Editorial Kinesis. Libro de texto para alumn@. Colección Deporte para todos. Educar jugando. Colombia.
- BATLLORI, JORGE y BLANCH, IGNASI. (2001). Juegos de educación física. Ed. GIL EDITORESlibros para maestros. Barcelona.
- BATLLORI, JORGE y BLANCH, IGNASI. (2001). Juegos de expresión artística. Ed. GIL EDITORESlibros para maestros. Barcelona.
- Castañer Balcells, Marta y Cameriño Foguet, Oleguer. (1996) LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA. Ed. INDE. Barcelona.
- Documento Educación Física Escolar, Recreación y Deporte Escolar. Programa de Escuela de tiempo Completo en el D.F. SEP Estados Unidos Mejicanos.
- Epistemología de la Educación Física, 1ª. Edición, Jorge Luis Zamora Prado. Guatemala, Dirección General de Educación Física. 2009.
- Ministerio de Educación: (2008).Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 1º. Grado de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008).Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 2º. Grado de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008).Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 3º. Grado de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). Guía metodológica de Lenguaje de 6º. Grado. El Salvador
- Ministerio de Educación: (2008). Guía metodológica de Matemática de 5º. Grado.El Salvador
- Ministerio de Educación: (2008). Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 5º. Grado. El Salvador
- Ministerio de Educación: (2004). Guía Metodológica de Educación Física. Segundo Ciclo de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2004). Guía Metodológica de Educación Física. Tercer Ciclo de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). PROGRAMA DE ESTUDIO PRIMER GRADO Educación Física. EL SALVADOR
- Actividad física y Salud para la vida. Editorial Kinesis. Libro de texto para alumn@. Colección Deporte para todos. Educar jugando. Colombia.
- BATLLORI, JORGE y BLANCH, IGNASI. (2001). Juegos de educación física. Ed. GIL EDITORESlibros para maestros. Barcelona.

- BATLLORI, JORGE y BLANCH, IGNASI. (2001). Juegos de expresión artística. Ed. GIL EDITORESlibros para maestros. Barcelona.
- Castañer Balcells, Marta y Cameriño Foguet, Oleguer. (1996) LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA. Ed. INDE. Barcelona.
- Documento Educación Física Escolar, Recreación y Deporte Escolar. Programa de Escuela de tiempo Completo en el D.F. SEP Estados Unidos Mejicanos.
- Epistemología de la Educación Física, 1ª. Edición, Jorge Luis Zamora Prado. Guatemala, Dirección General de Educación Física. 2009.
- Ministerio de Educación: (2008).Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 1º. Grado de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008).Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 2º. Grado de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008).Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 3º. Grado de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). Guía metodológica de Lenguaje de 6º. Grado. El Salvador
- Ministerio de Educación: (2008). Guía metodológica de Matemática de 5º. Grado.El Salvador
- Ministerio de Educación: (2008). Guía metodológica de Ciencia Salud y medio Ambiente de 5º. Grado. El Salvador
- Ministerio de Educación: (2004). Guía Metodológica de Educación Física. Segundo Ciclo de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2004). Guía Metodológica de Educación Física. Tercer Ciclo de Educación Básica. EL SALVADOR.
- Ministerio de Educación: (2008). PROGRAMA DE ESTUDIO PRIMER GRADO Educación Física. EL SALVADOR

SITIOS WEB CONSULTADOS:

- Capacidades perceptivo motrices:
<http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>
- ¿Cómo hacer de todo? Wikipediawikihow
Educación postural: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>
- Ejercicios de calentamiento para niños:
<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>
- Equilibrio:
<http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>
- Esquema corporal y lateralidad:
<https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>
- Fuerza corporal: https://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza_muscular
- Juegos de calentamiento y vuelta a calma:
<http://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-de-calentamiento-y-vuelta-a-la-calma-unidad-didactica-1/>
- ¿Qué son las articulaciones en el ser humano?
<http://tusintoma.com/articulaciones-del-cuerpo-humano/>
- Resistencia corporal: https://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia_f%C3%ADsica
- Rutina de calentamiento para niños: ejercicios de gimnasia y juegos
<http://www.innatia.com/s/c-gimnasia-infantil/a-calentamiento-para-ninos.html>
- Velocidad corporal: [https://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_\(deporte\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_(deporte))

XIII. ANEXOS

ARCHIVOS DE SOPORTE.

ANEXO 1:

JUEGOS MOTRICES PARA ACONDICIONAMIENTO PREVIO DEL ORGANISMO.

¿Qué es el acondicionamiento previo del organismo en Educación Física?

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 esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina acondicionamiento previo del organismo.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas de la persona y disponerle para un rendimiento máximo.

Dentro de los objetivos principales esta prevenir la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al niño o niña para la actividad de la parte principal de una sesión de Educación Física.

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

Por lo tanto, podemos concluir que el acondicionamiento previo del organismo representa la parte inicial o previa de toda sesión de educación física, donde se preparará al individuo para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

A continuación los juegos propuestos:

JUEGOS PARA EL ACONDICIONAMIENTO PREVIO

Los cañoneros: Se elige una pareja que debe intentar darle con el balón a los demás compañeros y compañeras. Al que le den se les une a la pareja como cañonero. Ganará el último en convertirse en cañonero. El cañonero que tiene la pelota en las manos no puede moverse. Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.

Tulipán: Se eligen 4-5 niñas/os que cada uno llevan un objeto en la mano (botella plástica, pelota plástica, pañoleta, etc.). Su misión es dejar de cargar el objeto tocando a otro niño/a. Cuando lo toca le tiene que dar el objeto en la mano y deja de cargarlo. Los que no cargan objeto se pueden salvar diciendo "tuli" y abrir manos y piernas al tiempo que se quedan como estatuas. Para poder volver al juego otro compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas.

Jimmy Jou el malacarita: Este es uno de esos juegos de calentamiento típico. Uno se queda en el centro. El resto tienen que pasar de un lado a otro cuando el que se quedó en el centro diga: “yo soy Jimmy Jou el malacarita”, y los otros le contestan: “no te tenemos miedo”. El que está en el centro no puede salirse de la línea sobre la que está, pudiendo correr solamente de derecha a izquierda y no hacia delante o atrás. Al que toque se queda con él en el centro y deben volver a decir: “yo soy...” Ganará el último en ser tocado.

Terrícolas y marcianos: Dos equipos. Uno hace de terrícola y el otro de marcianos. Los terrícolas tienen que capturar a los marcianos y meterlos en la “cárcel” (una portería o un cuadrado formado con conos). Los marcianos se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté capturado le de la mano a otro que esté en la cárcel. Cuando estén todos los marcianos en la cárcel cambio de rol.

Balón sentado: Básicamente consiste en dos equipos separados por un lazo o cuerda. 4 pelotas para cada equipo. El objetivo del juego es sentar a todo el equipo contrario a un lado del espacio de juego. Se consigue sentar a un adversario cuando se le da con una pelota. Si un equipo consigue sentar a todos los del equipo contrario ganan el juego. La forma de salvar a los compañeros de tu equipo que están sentados, es cogiendo el balón en el aire sin que se le caiga. Otra forma de conseguir salvar a un compañero es cuando alguien comete una falta, es decir, le han dado con el balón y no se ha sentado.

Bote, bote: Se elige a un niño o niña, que tendrá que contar hasta 50 de 5 en 5 (o de 3 en 3 de esta forma trabajamos las tablas de multiplicar). Sentado en algún lugar. Mientras cuenta tiene los ojos cerrados y el resto de compañeros se esconde. Cuando termina de contar abre los ojos y tiene que ir a buscar al resto de niños. Cuando ve a uno tiene que ir a donde estuvo contando y decir: “bote, bote por Guadalupe”, y él o ella continuará contando. Cuando un niño o niña consiga llegar al bote y darle una patada, se termina la partida que se está jugando y seguirá contando quien lo logra, mientras el resto se esconden.

Torito tres cuartas: Se eligen 4-5 niñas o niños que llevan un objeto en la mano. Su misión es dejar de cargarlo tocando a otro niño o niña. Cuando lo toca le tiene que dar el objeto en la mano y deja de tenerlo. La forma de ponerse a salvo (los que no llevan objeto), es levantando sus pies del suelo más de tres cuartas (una cuarta se mide abriendo la mano y poniendo el dedo meñique en el suelo y el pulgar mirando al techo-cielo, encima del dedo pulgar pongo el dedo meñique de la otra mano -eso serían dos cuartas-). Cuando el que tiene el objeto toca a alguien le tiene que decir: “pies quietos” y a partir de ese momento comenzar a contarle las tres cuartas, si fuera necesario. Las formas de levantar los pies del suelo son variadas: subiéndose a algunas gradas, poniendo la espalda en el suelo y levantando las piernas, montándose en algún banco, en algunas colchonetas, etc.

Caza fantasmas: Se eligen 4-5 estudiantes con un aro hula grande en la mano -los caza fantasmas-. El resto de niños son los fantasmas. Los caza fantasmas tienen que cazar a los fantasmas con el aro hula y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos), si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo de caza fantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida

La roca: Se seleccionan 4-5 estudiantes con una pelota cada uno. El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota, y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos), si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra, se ponen en el suelo dispuestos a ser saltados por otros compañeros, ya que ésa es la forma de poder volver al juego.

El país de piedra: Se eligen 4-5 estudiantes, duendecillos traviesos que tienen la capacidad de convertir en piedra -estatua- a todo aquel que toque la pelota que llevan en las manos. Por suerte también existe un duendecillo bueno que lleva una varita mágica en la mano y que no puede ser convertido en piedra. Con ella puede salvar a todo aquel que esté convertido en piedra con un suave toque con su varita mágica -una varita de goma espuma-. Cada equipo de duendecillos traviesos tiene un tiempo de 3-4 min para intentar lo imposible: convertirlos a todos en piedra.

Cadena corta: Se selecciona a un estudiante, que tiene que intentar tocar al resto. Cada vez que toca a uno se tienen que agarrar de la mano -sería dos-. Cogidos de la mano tendrían que tocar a un tercero. Y éstos a un cuarto. En el momento de ser cuatro, la cadena se divide de dos a dos, y cada equipo es independiente. Así hasta que se consiga tocar a todos.

La cadena semilarga: Se seleccionan 3 o 4, cada uno de ellos tiene que formar su propia cadena e intentar tocar al mayor número de compañeros posible. Todo el que sea tocado se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga tocar al fina .

Cadena larga: Se elige a uno que tendrá que intentar tocar al resto de compañeros. Cada vez que toca a alguien se van dando la mano, de tal forma que nunca se pueden soltar, sea el número que sea. El objetivo es intentar tocar a toda la clase. Cuando la cadena comienza a ser relativamente grande, es más importante la cooperación que la rapidez. Y solo pueden tocar a los compañeros los extremos de la cadena.

Come cocos: Se seleccionan 4-5 estudiantes que llevan un objeto en la mano. Su misión es dejar de cargarlo tocando a otro niño. Cuando lo toca le tiene que dar el objeto en la mano y deja de tenerlo. Los que no cargan el objeto no tienen salvación, y todo el mundo solamente puede correr por las orillas del campo. El juego termina cuando el maestro lo estime oportuno.

Cocodrilo dormilón: Se eligen 3-4 niños o niñas que se ponen a dormir. El resto hace un círculo alrededor de ellos, y le cantan: "cocodrilo dormilón, que no sabes ni la "o", chin pon". Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a "comérselos" (tocarlos). Se repite el procedimiento: a dormir, círculo, canción y a "comérselos" (tocarlos).

El vampiro vegetariano: Se seleccionan 4-5 niños con una botella plástica cada uno en la mano. Son los vampiros que se alimentan, en lugar de sangre, de tomates -resto de compañeros-. Cada vez que capturen a un tomate lo tienen que sorber de forma simbólica, dejando al tomate "aguado" y tumbado en el suelo. La forma de que el tomate pueda volver a tener vitalidad es que un compañero suyo simule regarlo con agua -también de forma simbólica-. Cada equipo de vampiros tiene 3-4 minutos para intentar comer todos los tomates posibles.

ANEXO 2:

ACTIVIDADES DE VUELTA A LA CALMA.

Pobre Gatito.

Todos sentados en círculo, menos uno que es el gatito que va maullando, porque tiene mucha hambre y se pasea por delante de los niños y niñas que están en el círculo. El gatito se acercará a cada niño y niña, y él o ella le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces y sin reírse: "pobre gatito". Si se ríe pasa a ser gatito (el resto puede aprovechar a reírse, menos cuando es tu turno). Material: ninguno.

La Orquesta.

Toda la clase forma un gran círculo. Un niño o niña sale fuera del gimnasio o aula. El profesor o profesora nombra, un director de orquesta. A la señal del docente, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Los niños y las niñas 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. Material: ninguno.

Pobre Gatito.

Todos sentados en círculo, menos uno que es el gatito que va maullando, porque tiene mucha hambre y se pasea por delante de los niños y niñas que están en el círculo. El gatito se acercará a cada niño y niña, y él o ella le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces y sin reírse: "pobre gatito". Si se ríe pasa a ser gatito (el resto puede aprovechar a reírse, menos cuando es tu turno). Material: ninguno.

La Orquesta.

Toda la clase forma un gran círculo. Un niño o niña sale fuera del gimnasio o aula. El profesor o profesora nombra, un director de orquesta. A la señal del docente, el detective entra en el gimnasio e intenta localizar al director de esa orquesta. Los niños y las niñas 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. Material: ninguno.

El Fantasma.

Con música de fondo, los alumnos y alumnas se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se tumban en el suelo y se echan a dormir cerrando los ojos. En ese momento, el profesor tapaná con una sábana o tela a un niño o niña. Después preguntará: “¿Quién es el Fantasma?” El resto de niños y niñas se levantan e intentan adivinar qué compañero es “El Fantasma”. Material: una sábana.

Pelota Caliente.

Sentados formando un gran círculo. El alumno o alumna que tiene la pelota inicia el juego diciendo el nombre del compañero al que se la va a pasar. Instantes después, se la pasa rodando. Quien la recibe, rápidamente dice otro nombre para pasarla de nuevo. Material: una pelota.

La Gallinita Ciega.

Colocados en círculo se toman de las manos, menos la “gallinita ciega” que se encuentra en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí misma se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, intercambiarán su papel. Material: un pañuelo.

Zapatilla por Detrás.

Se colocan en círculo, excepto quien se queda con la zapatilla. Él o ella, se situará detrás de del círculo con una zapatilla que colocará detrás de cualquiera, mientras todos cantan la canción con los ojos cerrados. Cuando la canción acaba se abren los ojos y tantean su espacio por detrás por si está allí la zapatilla. El que la tiene se levanta para dar alcance al que la ha dejado, el cual intentará ocupar el sitio dejado libre. Material: una zapatilla o similar.

Bolsa Mágica de Animales.

De uno en uno, los alumnos van sacando de un sobre una tarjeta con el dibujo de un animal. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que sus compañeros lo adivinen. Material: tarjetas de animales.

Telegrama.

Sentados en círculo sentados, menos uno en el centro para vigilar el pase del telegrama. Un niño o niña al azar, comienza: “Envío un telegrama a... ¡Pepito!” Quienes están en el círculo tratarán de pasar el mensaje dándose apretones de manos. El vigilante observa las manos y si aprecia por donde se está enviando el telegrama, cambia los roles, sino, continúa en el centro. Material: ninguno.

El Teléfono inventor.

Se colocan sentados formando una fila. El niño o niña que inicia el juego se le dice un mensaje al oído (que nadie escuche) y luego tiene que repetirlo el mensaje a su compañero o compañera que está a su lado, siempre en el oído... que los demás no escuchen. Luego este segundo estudiante, repite lo mismo hasta que el mensaje ha sido dicho en el oído del último estudiante. Cuando el mensaje ya ha sido dicho al último de la fila, él o ella debe decir el mensaje en voz alta.

Este juego, puede utilizarlo para analizar y discernir sobre la comunicación y las interferencias que afectan (el chambre, por ejemplo). Material el mensaje: “en la siguiente sesión de educación física, don Chepito y doña Nayelly servirán horchata con pan al terminar”.

El Aposento.

En círculo sentados en una silla, se coloca una silla de más libre que estará libre. El que la tenga a su derecha comienza diciendo “el sitio de mi derecha está libre, quiero que se siente... Rosita” Rosita corre y se sienta en la silla libre. Quien queda a la izquierda de donde estaba sentada Rosita continúa el juego. Material: sillas o aros. 1, 2, 3

Pollito Inglés.

Un niño o niña se coloca de cara a una pared y dirá: “1, 2, 3... pollito inglés”. Sus compañeros y compañeras 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, les ve retroceden al principio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto; y pasará a ser quien se coloque de cara a la pared. Material: ninguno.

La Pinza.

Al son de una canción lenta, todos imitan al que lleve puesta “la pinza”. Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero. Material: una pinza de la ropa.

Al Medio a Bailar.

Al son de la música dance en círculo. Un niño o niña, en medio, baila al ritmo que marque la canción. El resto de sus compañeros y compañeras le imita. El reemplazo será el niño o la niña que no imite el baile. Material: ninguno.

La Mano Roja.

Colocados en círculo y con música de baile, se van pasando una mano de madera o plastificada para marca un ritmo y una acción (golpes en el pecho, subirla y bajarla...) y el resto le imita. Pasado un tiempo, se pasa la mano al que esté al lado. Material: una mano de madera.

Chuchuwá.

Representar la canción “Chuchuwá”. Material: ninguno.

El Limbo.

Dos sujetan una cuerda por los extremos a la altura de un metro. El resto, pasa por debajo al ritmo de la música. Se va aumentando la dificultad de forma progresiva, bajando la altura de la cuerda, hasta 50 cm. Material: una cuerda y música.

La Silla.

Se forma un círculo con tantas sillas menos una como número de participantes. Todos los participantes girarán alrededor de las sillas al ritmo de una canción hasta que de improviso se corte la música y todos los y las participantes busquen sentarse en una de las sillas. Quien no logre sentarse en una de ellas, se retira del juego y se saca una silla. Así sucesivamente hasta llegar a los dos finalistas que disputarán la única silla. Ganará el que logre sentarse. Material: tantas sillas menos una como alumnos.

¡Qué Risa, pero hagamos un serio!

Por parejas, sentados uno enfrente de otro, intentan mirarse a los ojos sin reírse. Pierde el primero que se ríe. Material: ninguno.

Masajes.

Por parejas, con ayuda de pelotas de tenis, nos damos masajes por el cuerpo Material: ninguno.

Adivina la letra.

Por parejas, uno se tumba boca abajo. Su compañero, se dibujará una letra en la espalda. El que está tumbado tiene que adivinar la letra marcada. Material: ninguno.

ANEXO 3:

JUEGOS LÚDICOS PARA PRIMER GRADO.

UNIDAD 1

VINCULO	JUEGOS
Lección 1, sesión 2	<p><u>Pañuelo de colores:</u> Se organizan dos grupos, en cada grupo cada niño y niña tendrá un pañuelo del mismo color, pero diferente al del otro grupo y deberán colocárselo colgado en la cintura. Los niños y niñas de un grupo, trataran de quitar el pañuelo a los del otro grupo. A los quienes le quitan su pañuelo quedan fuera y pasan a animar a los compañeros y compañeras de su grupo que aun juegan. Gana el grupo que al final, tenga más pañuelos del otro grupo.</p> <p>Variante: Con el fin de promover el trabajo cooperativo y evitar que existan niños y niñas fuera de actividad, al que le quitan el pañuelo se le devuelve y cada equipo va sumando las veces que quita el pañuelo.</p>
Lección 1, sesión 3.	<p><u>Te toco...te sigo.</u> Organizar a los y las estudiantes en dos filas, cada estudiante hace pareja con el estudiante que tiene enfrente de la otra fila. Los de una fila a presentan una mano al de su pareja de la otra fila sin permitir que se la toque, si este le logra tocar la mano lo persigue tratando de tocarle alguna parte de su cuerpo antes de llegar a una señal preestablecida. Después de un tiempo prudencial, se cambia el rol de cada fila. Gana la fila que toca más compañeros. Variación: El o la docente puede aplicar un estímulo auditivo, visual, o táctil en cualquier momento y pronto toda la fila que intenta tocar la mano sigue a la otra fila para tocarle alguna parte del cuerpo de su compañero (a)</p>
Lección 2, sesión 1	<p><u>Ladrón librado en parejas</u> Se organizan dos grupos. Un grupo en parejas tomados de la mano sigue a las parejas también tomados de la mano, del otro grupo tratando de tocarlas. Al tocarlas, van a un lugar preestablecido que simboliza la cárcel. Las parejas de los perseguidos trataran de tocar a sus compañeros para librarlos. Y los perseguidores deben colocar parejas cuidando la cárcel. Dado un tiempo, cambiar roles de cada grupo.</p>
Lección 3, sesión 1	<p><u>Pelota por el túnel</u> Se organiza varios grupos en columna. Cada columna traslada una pelota de adelante hacia atrás, por arriba de la cabeza, el ultimo estudiante al recibir la pelota la envía hacia adelante, en medio de las piernas de sus compañeros y corre hacia el inicio de la columna a recibirla, luego la pasa de nuevo por arriba y hacia atrás; y así sucesivamente. Gana la columna que termina primero en pasar todos.</p> <p><u>Ejemplo de historieta:</u> Estimados/as estudiantes, hoy haremos un paseo por el bosque, pero debemos ir con cuidado porque hay animales peligrosos allí, por lo tanto deben hacer todo lo que yo les diga. Iniciemos el paseo, caminemos con cuidado y despacio, cada uno debe ir <u>al lado de</u> sus compañeros; tratemos de pasar <u>debajo de</u> las ramas de aquel árbol, hoy debemos caminar un poco más rápido, y en este camino debemos ir al lado <u>derecho</u> de él, ahora desde este momento pasémonos al lado <u>izquierdo</u> del camino, pero trotando despacito. ¡¡Cuidado!! Calladitos corramos despacio, porque allá están aquellos tigres, si nos escuchan nos comen, pssssss... mejor caminemos <u>hacia atrás</u>... ahora regresémonos caminando <u>hacia adelante</u> sin hacer ruido. Allá <u>adelante</u> está una rama caída, podemos pasar <u>arriba</u> o <u>abajo</u> de ella, ya vamos llegando, estamos cerca de la meta...pero, miren arriba, en el árbol hay una culebra que se nos quiere tirar para mordernos, ¡¡¡ corran rápido!!! ¡ Qué bueno que ya llegamos!</p>

<p>Lección 3, sesión 2</p>	<p><u>Relevos locos:</u> a) Se marca una línea de salida y, a unos 10 mts.se coloca en el suelo un recipiente por grupo. B) A una señal del docente el primer jugador de cada grupo llevara la lata vacía de refresco sobre la cabeza sin que se caiga y la coloca dentro del recipiente. A continuación la recoge y se la lleva al segundo jugador. Este hace el mismo recorrido y lleva la lata debajo de su brazo, coloca la lata dentro del recipiente, la retira y la lleva al tercer jugador; este lleva la lata en medio de las piernas; el cuarto la lleva al lado de su brazo izquierdo y, el quinto la lleva sobre la palma de una mano. Al jugador que se le cae la lata debe volver al punto de partida. Gana el equipo que completa antes el recorrido. Variante: puede sustituir la lata por otro objeto de mejor dominio.</p>
<p>Lección 3, sesión 3.</p>	<p><u>Pelota al espacio.</u> Se conforman dos equipos uno contra otro. El equipo que posee la pelota, se harán pases con las manos, intentando lanzarla a un compañero o compañera que estará parado dentro de un aro hula (sin salirse), al fi al del terreno contrario; cada vez que cacha la pelota es una anotación para su equipo. El equipo contrario tratará de quitarles la pelota para hacer sus anotaciones. El o la docente, indicará por pequeños lapsos, la forma en que deben hacerse los pases: ej.:“desde este momento solo pases arriba de la cabeza”, “desde este momento solo pases debajo del brazo izquierdo”, etc. Y “desde ahora pases como quieran”. Gana el equipo que haga más anotaciones.</p>
<p>Lección 4, sesión 1</p>	<p><u>Equilibristas.</u> En columnas, primer estudiante de cada columna caminan desde una salida de su columna a un punto determinado y regresan al relevo del siguiente estudiante, con un vaso plástico colocado en la cabeza, o en la mano abierta, (vaso parado sobre ella), si se le cae el vaso, se detiene, se coloca el vaso y continua. Gana la columna que no tiene integrantes que se le haya caído el vaso. VARIACIÓN: Podría exigirse más el equilibrio utilizando ambas manos y dos vasos.</p>
<p>Lección 4, sesión 2</p>	<p><u>Hacia atrás con equilibrio.</u> En cada columna y con una distancia de aproximadamente un metro entre c/estudiante de tal manera que les exija inclinarse con un poco de dificultad hacia atrás sin mover los pies, se pasan la pelota por arriba de la cabeza entregándola en las manos del compañero y no lanzándola. Al llegar al último, este corre hacia adelante para pasarla de nuevo por arriba de la cabeza. Gana la columna que pasan primero todos los y las estudiantes. Si se cae la pelota o alguno pierde el equilibrio, deben iniciar con el primero que está en la columna.</p>
<p>Lección 4, sesión 2</p>	<p><u>Hacia atrás con equilibrio.</u> En cada columna y con una distancia de aproximadamente un metro entre c/estudiante de tal manera que les exija inclinarse con un poco de dificultad hacia atrás sin mover los pies, se pasan la pelota por arriba de la cabeza entregándola en las manos del compañero y no lanzándola. Al llegar al último, este corre hacia adelante para pasarla de nuevo por arriba de la cabeza. Gana la columna que pasan primero todos los y las estudiantes. Si se cae la pelota o alguno pierde el equilibrio, deben iniciar con el primero que está en la columna.</p>
<p>Lección 4, sesión 3.</p>	<p>Historieta para promover equilibrio en movimiento. “Había una vez, un grupo de niñas y niños exploradores que hicieron un recorrido por la selva, entraron a ella por un puente colgante...laaargo, laaaaargo(caminan sobre un lazo sin verlo), al fi al del puente tenían que saltar sobre unas piedras que sobresalían de un rio que tenía pirañas(unos seis aros hula hula pequeños a una distancia de un metro), habían unos caníbales y para que no se los comieran tenían que caminar como tigres cojos,(avanzar en tres puntos de apoyo) y al fi al tuvieron que pasar otro puente colgante(pasar sobre el lazo o una línea pintada) pero muy rápido porque los caníbales los habían descubierto, y tuvieron que casi correr sobre el puente, viendo hacia adelante y hacia atrás por los caníbales...al salir del puente debieron correr y de repente pararse y simular un árbol, solo así los caníbales no los descubrieron”.</p>
<p>Lección 5, sesión 1</p>	<p><u>Globo arriba, globo abajo.</u> Todos con su cabeza mantienen su globo en el aire dándole toques y sin utilizar las manos tratan que el globo no caiga al suelo. Ganan los últimos cinco estudiante que su globo no toca el suelo. Variación: Se pueden organizar dos o tres grupos, clasificando cinco.</p>

Lección 5, sesión 2.	<u>Reboto y pateo.</u> En círculo, los y las estudiantes rebotan una pelota con una o ambas manos, mientras están pasando con un pie un balón de fútbol a sus compañeros del círculo, el estudiante que pierda la pelota que rebota o que patee, sale del círculo y entra otro estudiante, el juego termina cuando quedan solo cinco estudiantes en el círculo, quienes serán los ganadores. Estudiantes fi alistas de cada grupo, para una fi al.
Lección 5, sesión 3	<u>Pásala por izquierda y por derecha.</u> Los niños y niñas en columna de pie con las piernas un poco abiertas. El primero de la columna inicia el paso hacia atrás de una pelota de baloncesto por la izquierda al próximo compañero de la columna y éste la pasa por la derecha, así alternadamente izquierda- derecha. Al llegar la pelota al último, corre a colocarse al inicio de la columna y reinicia el ciclo. Gana la columna que terminan primero en pasar todos.
Lección 6, sesión 2.	<u>Simón (docente) dice:</u> Por turnos, un grupo después del otro. Se colocan señales, identificadas en relación a los conceptos espaciales que se desee practicar: hasta aquí, hasta ahí, hasta allá, cerca de, lejos de, hacia aquí, hacia ahí, hacia allá, etc. El o la docente dirige a los grupos dando las "ordenes". Ejemplo: Simón dice que caminen en línea recta hasta allá...Simón dice que se vengán en línea curva hasta ahí...etc. Se trata de mencionar la mayoría de conceptos espaciales. Variar las diversas formas de desplazamiento: en un pie, en tres puntos de apoyo, saltando como sapito, como pajarito, etc.
Lección 6, sesión 3.	<u>Círculos contrarios.</u> Dos grupos con igual cantidad de estudiantes, formando un solo círculo. Correrán en competencia de relevo, alrededor del círculo, dos a la vez, uno de cada grupo, llevando un pañuelo en una mano, el que servirá para realizar el relevo. Además deberán correr cada estudiante en sentidos contrarios, uno a la izquierda y el otro a la derecha. Al terminar su recorrido alrededor del círculo le deben entregar el pañuelo al compañero de su grupo que esta después de su posición en el círculo, para que continúe el recorrido alrededor del mismo. Gana el grupo que termina primero en recorrer todos sus integrantes.
Lección 6, sesión 4.	<u>El gato y el ratón.</u> Todos los niños y las niñas en círculo. Se eligen dos estudiantes, uno será el ratón y otro el gato. Se inicia el juego colocando al ratón dentro del círculo y al gato fuera de él. El juego se inicia con un dialogo entre el gato y el ratón: ¿Que comes ratón? Queso! ¿A que me das? A que no! ¿A que me das? ¡A que no! El ratón sale a huir del gato y debe correr solo alrededor del círculo, el gato lo persigue hasta tocarlo; si no lo consigue se busca otra pareja y se continúa el juego

UNIDAD 2

VINCULO	JUEGOS
Lección 1, sesión 1.	<u>Los arcos.</u> Se forman equipos de seis jugadores; los miembros de cada grupo se colocan uno al lado del otro en posición de cuadrupedia, apoyados en el suelo solo con los pies y con las manos. A una señal convenida dada por el o la docente, el jugador que está en uno de los extremos pasa por debajo de sus compañeros, y cuando llega al fi al se pone como los demás y da un aviso para que salga el siguiente. Promoviendo trabajo cooperativo, se suman las distancias recorridas por cada equipo en esta actividad, tras un tiempo determinado. Podría repetirse la actividad para comprobar si se alcanza mayor distancia.
Lección 1, sesión 2.	<u>El puente.</u> Los jugadores se agrupan por parejas, todos se colocan en cuadrupedia (cuatro puntos de apoyo), uno delante de otro (de frente). A la señal acordada, cada jugador debe intentar golpear con una mano los dedos de la mano de su compañero tantas veces como le sea posible. Pasado un minuto, gana quien ha conseguido tocar más veces a su pareja. Se repite el juego cambiando de mano.

<p>Lección 3, sesión 2</p>	<p><u>Simón (docente) dice</u>, con la siguiente variante: Se coloca un estudiante a unos tres o cuatro metros de distancia enfrente de su columna. Para iniciar el juego, el primer estudiante que tiene cada columna, con una pelota de baloncesto en sus manos la entregará al compañero que tiene enfrente a cuatro metros, en la forma que diga "Simón". Así: Simón dice que se lance y que se cache. La lanza y, la cacha el compañero que está a tres o cuatro metros, éste lleva la pelota al estudiante siguiente de la columna y luego se va a colocar al final de la columna. El estudiante que lanzó la pelota se va a sustituir al estudiante que recibió la pelota. Así se continúa el juego hasta que todos los y las estudiantes han pasado. Simón dice: Sujetar, llevan la pelota sujeta al estudiante de enfrente. Simón dice: empujar, empujan la pelota sobre el piso hacia el estudiante de enfrente. Alterne las "órdenes": sujetar, empujar, lanzar, cachar; para fortalecer el aprendizaje en los y las estudiantes.</p>
<p>Lección 4, sesión 1</p>	<p><u>La ola</u>. Se delimita un espacio para la actividad de la que nadie debe salirse. Se seleccionan tres estudiantes quienes tomados de la mano persiguen al resto para tocarlos. Al compañero(a) que toquen se suma a los tres y así sucesivamente se van sumando a medida que van siendo tocados, a tal grado que la ola va creciendo hasta que todos los y las estudiantes pertenecen a ella. Solo pueden tocar los que van en los extremos de la ola. Los ganadores son los últimos cinco o diez estudiantes que quedan sin ser tocados.</p>
<p>Lección 5, sesión 2.</p>	<p><u>¿Qué hora es señor lobo?</u> El niño que hace de lobo camina por el área de juego. El resto de los alumnos le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor lobo? El lobo contesta una hora y cuando estime conveniente responde repentinamente: es hora de almorzar, esa es la señal de aviso para que corran ya que el lobo tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los niños y niñas no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutido hasta contar 12. Los alumnos al ser tocados se colocan dentro de la jaula. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro lobo. Todo alumno que no haya sido atrapado se considera ganador. Regla: Los jugadores que salgan fuera del área se consideran atrapados.</p>
<p>Lección 6, sesión 1.</p>	<p><u>Cocodrilo dormilón</u>. Delimitar el espacio donde los niños y las niñas se desplazarán. Colocar un hule atravesando en medio del espacio de práctica a poca altura para que salten cuando huyan. Seleccionar un estudiante quien hará de cocodrilo dormilón, el que se colocará en un costado del predio de práctica en posición decúbito prono (boca abajo), el resto de estudiantes caminarán de un extremo a otro del espacio, saltando el hule, pasando cerca del cocodrilo y le dirán varias veces "cocodrilo dormilón", de repente éste se levanta a capturar algún compañero; el que sea capturado se convierte en cocodrilo y ocupa también la posición de cocodrilo. Los niños y niñas que logren llegar al otro extremo del espacio de práctica ya no serán capturados. Regla: El cocodrilo no deberá saltar el hule. Quien dirige puede cambiar la forma de desplazamiento de los y las estudiantes.</p>
<p>Lección 7, sesión 1.</p>	<p><u>Gol de pareja</u>. Organizar dos equipos de jugadores, con un mismo número de parejas. Utilizando solo una portería, una pareja de jugadores del equipo A, se desplazan desde una salida hacia la portería que está a una distancia de 8 a 10 metros, haciéndose pases y al llegar a una señal marcada cerca de la portería, lanzan la pelota con la mano tratando de hacer gol y, el portero del equipo B trata de evitarlo. Luego se coloca el portero del equipo A y sale una pareja del equipo B a tratar de hacer gol. Gana el equipo que hace más goles, después de haber pasado todas las parejas de los dos equipos.</p>

UNIDAD 3

VÍNCULO	JUEGOS
Lección 1, sesión 2.	<u>Teatro de animales.</u> Los participantes se distribuyen por todo el espacio disponible, el responsable anuncia el nombre de un animal conocido por todos, por ejemplo, el elefante, y habla brevemente sobre cómo es, sus costumbres y hábitat... Entonces pregunta "cómo andaría el elefante? Y todos los niños y niñas imitan al animal andando. ¿Y cómo movería la trompa? ¿Cómo descansarían si estuviera cansado? ¿Cómo recogería hojas de un árbol? Y los niños y niñas van imitando al animal de acuerdo con las preguntas que se realizan.
Lección 1, sesión 3.	<u>El espejo:</u> Los niños y las niñas en pareja. Uno de ellos hace movimientos como que está frente a un espejo, ya sea peinándose, pintándose, revisándose los dientes o los ojos, viéndose la ropa como le queda, etc. Su pareja hace los mismos movimientos que hace su compañero.
Lección 2, sesión 1.	<u>Fútbol de cabeza:</u> 1) Se distribuyen todos los niños y niñas en dos equipos iguales. 2) Se sortea qué equipo comenzará a jugar y cada uno se coloca en su mitad del campo. 3) Se trata de realizar un partido de fútbol en el que los jugadores solo se pueden pasar el balón con las manos y hacer los goles solo con la cabeza. 4) Además el jugador que tiene el balón en las manos no puede dar más de cinco pasos seguidos. 5) Al poderse tocar el balón con las manos, todos los jugadores pueden hacer de portero. 6) Gana el equipo que marca más goles durante el tiempo acordado previamente.
Lección 2, sesión 1.	<u>Los kamikazes.</u> Se divide el campo en dos partes: en cada una de ellas se coloca un equipo. En el extremo contrario del campo se colocan dos prisioneros de cada equipo. Entre dos y cinco jugadores deben salir a intentar liberar a un compañero prisionero, atravesando el campo contrario, sin dejarse tocar. Cuando el kamikaze prisionero, atravesando el campo contrario, sin dejarse tocar. Cuando el kamikaze lo consigue el prisionero y él puede volver a su campo. Si un kamikaze es tocado se convierte en prisionero. Cuando un equipo tiene 10 prisioneros (depende del número total de jugadores) gana la contienda.
Lección 3, sesión 1	<u>Cómo mantener una postura correcta:</u> La cabeza debe ver hacia delante con la barbilla metida. Hombros en el mismo nivel y relajados. Párate derecho. Comprime el abdomen y evita la inclinación de la pelvis. Ambos pies deben soportar el peso por igual. Evita los zapatos de tacón alto o los zapatos de plataforma.
Lección 3, sesión 1	<u>Al estar sentado y descansando:</u> El cuello y la espalda deben estar rectos, ambos pies deben descansar en el suelo. El escritorio y la silla deben tener la altura adecuada, y estar cerca el uno del otro.
Lección 3, sesión 1	<u>Al levantarse o acostarse</u> <u>Al levantarte de la cama:</u> No esfuerces la espalda Recuéstate sobre uno de tus costados, pon las piernas por un lado y siéntate con la ayuda de los brazos. <u>Al acostarse en la cama:</u> No esfuerces la espalda. Siéntate a un lado de la cama, recuéstate sobre el mismo lado y gira para quedar boca arriba.

<p>Lección 3, sesión 1</p>	<p><u>Al levantar objetos pesados:</u> Utiliza una plataforma para alcanzar objetos que estén alto, evita estirar los brazos excesivamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobla las rodillas y ponte en posición de cuclillas, no dobles el cuerpo. • Algunos objetos se pueden desarmar y llevar en porciones más pequeñas, es preferible tardar que lesionarse. • Puedes pedir a alguien que te ayude si el objeto es demasiado pesado, o utiliza una carretilla para transportar objetos pesados. • Si el levantamiento es necesario: dobla las rodillas y colócate en cuclillas, mantén la espalda recta, mueve el cuerpo cerca del objeto, y utiliza los músculos de los muslos para levantar el objeto, no dobles el cuerpo.
<p>Lección 3, sesión 1</p>	<p><u>Dinámicas para promover formación en posturas correctas.</u> Nombre: <u>La estatua.</u> Objetivo: Desarrollar el equilibrio corporal, y la imitación. Organización: Disperso en el terreno e individual. Desarrollo: Los jugadores adoptaran diferentes posturas de acuerdo a su imaginación, ya sea, acostados, sentados o de pie, que den la sensación de estar frente a una verdadera estatua, el profesor, según el grado, puede explicar en cuestión, y evaluar las diferentes imitaciones realizadas por los jugadores, y también da la señal de mando: (Estatua). Reglas: 1. Se escoge la más original de cada imitación. 2. El niño que más veces haya sido escogido, será el ganador.</p>
<p>Lección 3, sesión 1</p>	<p>Nombre: <u>El Rey.</u> Edad: 6, 7, 8 y 9 años. Objetivo: Desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación. Materiales: Una corona de cartón. Organización: Dispersos en el terreno e individual. Desarrollo: Se selecciona a un jugador que comenzará en función del Rey con su corona puesta. Este será el que primero adopte diferentes posiciones corporales en equilibrio, y el resto de los jugadores lo van imitando, hasta que el Rey cambie de posición. El profesor debe orientar antes de comenzar el juego, qué tipo de movimiento se debe de realizar, luego la función de Rey se va rotando por los demás miembros del equipo. Reglas: 1. Los jugadores deben mantener el control postural de tronco y cuello. 2. Mantener el dominio de las posiciones de equilibrio.</p>
<p>Lección 3, sesión 4.</p>	<p><u>Cantaritos de agua.</u> Organizados los niños y niñas en tríos, dos levantan al tercer compañero de sus brazos y lo conducen colgado unos 4 o 5 metros (de una señal a otra preestablecida) El compañero que conducen debe ir en posición de cuclillas con sus manos entrelazadas detrás de sus rodillas. Si en el recorrido se les cae o suelta sus manos y estira sus piernas, pierden y deben cumplir una penitencia. Y así sucesivamente van pasando cada trío, alternándose para ser cargado.</p>

ANEXO 4:

JUEGOS LÚDICOS PARA SEGUNDO GRADO.

UNIDAD 1

VÍNCULO	JUEGOS
Lección 1, sesión 1.	<u>Fútbol de cabeza</u> : Organizados en dos equipos en igualdad de miembros. Juegan un partido de fútbol usando solo las manos para pasarse la pelota. Para anotar el gol debe hacerse con la cabeza.
Lección 1, sesión 3.	<u>Globo arriba y yo me siento</u> . Al grupo se le asigna un globo para que cada miembro del grupo lo toque una vez con la mano y luego sentarse sin tocar más el globo, el objetivo es que el globo no toque el suelo. Cuando todos se han sentado, uno de ellos deberá tocarlo una vez más, quedarse parado y ya no volver a tocarlo; y así sucesivamente lo irán haciendo el resto del grupo. Registrar cuanto tiempo pasa el globo sin tocar el suelo y sin equivocarse los niños y niñas. Variante: Se puede designar otra parte del cuerpo con la que se debe tocar el globo (pie, cabeza, codo, etc.). O al tocar el globo se retiran a otro lugar cercano.
Lección 1, sesión 4.	<u>¿Qué hora es señor lobo?</u> Se delimita un espacio para el desarrollo del juego. El niño que hace de lobo camina por el área de juego. El resto de los alumnos le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor lobo? El lobo contesta una hora cualquiera y cuando estime conveniente responde repentinamente: es hora de almorzar, esa es la señal de aviso para que corran ya que el lobo tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los niños y niñas no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutido hasta contar 12. Los alumnos al ser tocados se quedan sentados en el piso. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro lobo. Todo alumno que no haya sido atrapado se considera ganador. Regla: Los corredores que salgan fuera del área se consideran atrapados. Variante: El lobo para salir a comer hace gestos como que está cambiando de personaje, se está convirtiendo en lobo (estímulo visual).
Lección 2, sesión 1.	<u>El rebote</u> . Se delimita el terreno de juego en función del número de jugadores. Se entrega la pelota a un jugador o a dos según la cantidad de niños involucrados, quien persigue a los demás y la lanza con la mano tratando de tocarlos después de que ésta haya dado un rebote en el suelo. El jugador que resulta tocado queda fuera del juego. Quien recoge la pelota después que se ha tocado a un compañero, es el siguiente en perseguir a los demás.
Lección 2, sesión 2	<u>Pasar por los aros</u> . 1) Uno de cada tres jugadores tiene un aro y se coloca en un punto del espacio de juego, con el aro apoyado en el suelo en posición vertical. 2) Los participantes que no tienen aro se distribuyen al azar por el espacio de juego y empiezan a moverse libremente. 3) A la señal convenida, los jugadores que no tienen aro deben tratar de pasar por el interior de uno de ellos. 4) Por dentro de cada aro solo puede pasar un jugador. 5) Los jugadores que logran pasar por dentro de un aro suman un punto y después lo sostienen para que intenten pasar quienes lo sostenían antes. 6) Se repite el juego varias veces y gana aquel que logra sumar más puntos.
Lección 4, sesión 2.	<u>Los mosqueteros</u> : 1) Los participantes se agrupan por parejas que juegan de dos en dos. 2. Uno de los miembros de cada pareja camina sobre el banco sueco (u otro recurso que se quiera utilizar, una callecita dibujada en el piso podría servir) y el otro abajo, con un rollo de papel de diario en la mano. 3) Utilizando el rollo a manera de espada, debe hacer caer a su compañero del banco (o callecita). 4) Si cae, pasa el otro compañero a hacer la actividad. Variante: Quien cae primero queda esperando nueva ronda. Se van haciendo eliminatorias hasta que haya un ganador.

Lección 5, sesión 2.	<p><u>Concepto de postura corporal.</u></p> <p>El término postura corporal es tan amplio y ambiguo que para definirlo deberemos conocer y diferenciar tres conceptos básicos:</p> <p>Posición: es la relación de la totalidad del cuerpo y el medio que le rodea.</p> <p>Postura: etimológicamente proviene de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está colocada una persona, animal o cosa. Si atendemos a criterios funcionales, podrían entenderse como la tensión que nuestro cuerpo desarrolla para conseguir la posición ideal con una eficacia máxima y un gasto energético mínimo.</p> <p>Actitud: es el resultado final de un complejo proceso (mental y físico) de equilibrio muscular llevado a cabo por el conjunto de posturas que adoptan todas las articulaciones del cuerpo en un momento determinado. Abarca tres dimensiones: orientación, mantenimiento y expresión. Cuando el proceso es educado y llega a estar tan automatizado que se realiza de forma natural y correcta, ya sea en un ejercicio estático o dinámico, se dice que es un hábito postural. Se puede definir postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad. La postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o de las diferentes partes del cuerpo en relación a otras, mientras que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación.</p>
-----------------------------	---

UNIDAD 2

VÍNCULO	JUEGOS
Lección 1, sesión 1	<p>Actividad 1: Activar flexionando y extendiendo el cuello, la espalda-abdomen (al frente y lateral), el brazo, antebrazo, la mano, los dedos, muslo-cadera, muslo-pierna y pie. En círculo, los y las estudiantes tomados de la mano, dirigidos por él o la docente, realizan las siguientes actividades de espacio: <u>Cuello</u>, adelante-atrás y lateralmente; <u>piernas</u>, subir y bajar el cuerpo flexionando rodillas, luego las piernas, una a una levantarla hacia adelante y flexionar-extender rodilla. Flexionar codos (flexión-extensión <u>brazos-antebrazos</u>), se deberán mover los y las estudiantes hacia adentro y hacia afuera, reduciendo y ampliando el círculo. En cada movimiento de flexión-extensión, coménteles la importancia de éstos.</p>
Lección 1, sesión 2	<p><u>1) Con el cuerpo inclinado</u> hacen giros con la cabeza, cinco a la izquierda y cinco a la derecha. Tres de ellos cuentan los movimientos en voz alta y luego cambian roles. Para evitar posibles mareos se pueden tomar de las manos. <u>2) En columnas de seis estudiantes</u>, a una señal, el primero de la columna corre a hacer cinco giros del brazo derecho con un aro hula, colocado a unos 5 metros de la columna, luego con el brazo izquierdo; deja el aro hula y corre a tocar al siguiente compañero para que haga la misma actividad y así sucesivamente hasta que pasan los seis. Deben hacerlo en el menor tiempo posible. Todos los niños y niñas de grupo cuentan las cinco repeticiones. <u>3) Con la misma organización anterior</u>, toman un aro hula y hacen círculos con las caderas (5 cada estudiante). <u>4) También con la misma organización anterior</u>, toman un aro hula y hacen cinco círculos con el pie derecho y luego con el pie izquierdo. <u>5) Sentados que hagan 5 círculos</u> grandes con rodillas-pies, hacia la izquierda y hacia la derecha y en sentido contrarios.</p>
Lección 1, sesión 3	<p>En dos filas una frente a la otra y entre ellas un lazo o una línea pintada en el piso, hacen pareja el de una fila con la otra. A una señal se halan de las manos, tratando de hacer pasar al compañero o compañera a su lado del lazo o línea pintada en el piso. Puede determinar que la fila que haló más estudiantes a su lado es la ganadora. Enfatizarles en la frase: "ganar o perder, siempre es ganar". Al finalizar las actividades solicíteles que comenten cómo sintieron los músculos de los brazos, de la espalda y de las piernas. Deles a conocer que es un sobreesfuerzo de estiramiento muscular.</p>

<p>Lección 3, sesión 1</p>	<p><u>Despierta y sígueme:</u> Todo el estudiantado en círculo seleccione a un niño o niña que inicie la ronda con una pañoleta (u otro objeto) en la mano. Los y las estudiantes sentados, con los ojos cerrados cantan las siguientes frases: Tengo sueño, tengo sueño y ya voy a dormir, si quieres que te compita, me lo tienes que decir”. El niño con la pañoleta, camina alrededor del círculo hacia la derecha de sus compañeros/as y en determinado momento deja la pañoleta atrás de algún compañero/a, y le dice “compite”. Éste se levanta y corre alrededor del círculo, en sentido contrario a aquél, quien buscará el lugar en el círculo dejado por su compañero antes de que él llegue. Si pierde el lugar el niño que se levantó, tendrá que colocar la pañoleta atrás de otro/a estudiante para recuperar un lugar. Y así sucesivamente</p>
<p>Lección 3, sesión 2</p>	<p><u>La técnica correcta al caminar:</u></p> <p>Aunque caminar es algo natural para que surta un efecto beneficioso debemos practicar y perfeccionar la técnica para evitar errores que puedan generar posibles lesiones.</p> <p>Algunas recomendaciones para mejorar su técnica al caminar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuide su postura: el tronco debe estar erguido para mantener el equilibrio corporal. Si caminamos hacia adelante, nuestros músculos lumbares y abdominales soportarán el peso del cuerpo. Si en cambio caminamos inclinados hacia atrás generaremos presión sobre la parte trasera de las caderas. Para corregir su postura párese lateralmente a un espejo y observe la posición de sus caderas y hombros. Estas, deben estar alineadas. También levante su pecho y tense ligeramente el abdomen y los glúteos. -Vista al frente: No olvide mirar hacia adelante. No se acostumbre a caminar mirando el suelo ya que generará presión sobre su cuello y puede chocar con objetos o personas que se encuentren en su camino. Puede bajar la cabeza cada tanto para evitar contracturas musculares. -Hombros relajados: evite subirlos al incrementar el ritmo ya que desperdiciará energía. -Balancee sus brazos: así conseguirá realizar un menor esfuerzo y facilitará la aspiración óptima de oxígeno. Se deben mantener cercanos al cuerpo y flexionados en un ángulo cercano a 90 grados. En las subidas deberá flexionar más los brazos y en las bajadas relajarlos. Los brazos se deben mover de forma inversa a las piernas. -Las manos relajadas: evite apretar el puño. Tampoco es adecuado ir con las manos abiertas. -Cuide su pisada: lo correcto es apoyar talón – pie – punta. Evite caminar con la punta de los pies. Esto tiende a ocurrir cuando tenemos el Tendón de Aquiles acortado. Imagine que tiene que empujar la tierra que tiene debajo del pie hacia atrás. La punta del pie debe mirar hacia adelante. -Flexione ligeramente la rodilla al apoyar el talón. <p>No dé pasos demasiado largos. A mayor número de zancadas mayor velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Empiece con una velocidad moderada. -Respire de manera consciente y uniforme. Inspire aire siempre por la nariz y nunca por la boca. Espire por la boca.

<p>Lección 3, sesión 3.</p>	<p><u>La peregrina:</u> Los y las jugadoras de la peregrina al comienzo determinan el orden de los turnos para jugar.</p> <p>A continuación el primer jugador o jugadora en turno, debe iniciar el trayecto posándose sobre la zona identificada como Tierra, y desde allí debe lanzar un pequeño objeto (una moneda, una piedra, un corcho, un pedazo de madera, la tapa de un envase, etc.) que representa su persona. Con el propósito de que ese objeto caiga dentro del área de la casilla del número 1, no siendo válido su tiro si el objeto cae fuera de esa casilla o si queda ubicado sobre cualquiera de las líneas que delimitan esa casilla. En ese caso, el o la jugadora pierde su turno y debe darle la oportunidad al siguiente. Si el tiro es acertado, entonces mediante saltos debe recorrer las casillas del trazado en orden ascendente desde la zona Tierra hasta llegar a la casilla del 9; sin poder pisar la casilla del 1 donde reposa el objeto que lanzó (eso sería tanto como pisar su propia persona, y luego de la misma manera debe retornar desde la casilla del 9 hasta la zona de Tierra. En ese retorno debe detenerse en la casilla del 2 y, desde ahí debe inclinarse para recoger con una sola mano el objeto que lanzó y que reposa en la casilla del 1. Para que el recorrido de ida y vuelta sea válido, los y las jugadoras, siempre deben avanzar brincando de casilla en casilla, siguiendo el orden ascendente o descendente de la numeración según vaya de ida o de regreso. Al dar los saltos no debe pisar alguna línea del trazado y tampoco debe pisar por fuera del trazado, siempre debe pisar y mantener el equilibrio con un solo pie en las casillas individuales. En el caso de las casillas que son dobles debe saltar en ellas de tal forma que el pie izquierdo quede en la casilla de la izquierda y el pie derecho quede en la casilla de la derecha. Nunca durante el recorrido, debe pisar la casilla en la que cayó el objeto que lanzó. Una vez que está posado sobre una casilla no debe volver a pisarla ni caminar dentro de la misma sino que, sólo puede tomar impulso para saltar hacia la siguiente casilla, y cuando intenta recuperar con una sola mano el objeto que lanzó y que reposa en una casilla debe mantener el equilibrio en un pie o en ambos pies según el caso sin que pueda ayudarse apoyando otra parte de su cuerpo en el suelo.</p> <p>Cuando el recorrido no es válido se considera que ha cometido una falta y pierde el turno. Si el recorrido es válido, entonces conserva el turno y ahora tiene el derecho de tratar de atinarle con el objeto a la casilla del 2, y si acierta, debe realizar el mismo recorrido de ida y vuelta sobre el trazado, y luego debe atinarle con el objeto recuperado a la casilla del 3; repitiendo el mismo recorrido sucesivamente en orden ascendente, hasta llegar a la casilla del 9 y superar el respectivo recorrido...Puede intentar atinarle con el objeto a la casilla identificada como meta para realizar el recorrido fi al hasta esa casilla y obtener así la victoria.</p> <p>Cada jugador o jugadora, siempre inicia su turno tratando de atinarle con el objeto a la última casilla en que falló, y el juego lo gana quien primero logra gradualmente atinarle a todas las casillas del trazado hasta realizar el recorrido fi al correspondiente a la casilla de la meta.</p>
<p>Lección 3, sesión 3.</p>	<p><u>El caracol.</u> Se juega sobre un caracol pintado en el piso, el cual contiene de 20 a 30 cuadros de 30 X 40 cms. Dependiendo de la edad y número de participantes. El juego inicia saltando con un pie y se hace el recorrido del caracol de ida es decir hasta el centro del mismo, ahí se puede descansar con los 2 pies para hacer el regreso con el otro pie, si logra hacer el recorrido completo sin faltas podrá escoger un cuadro a su conveniencia y pintarle su inicial o nombre y desde ese momento nadie puede pisar ese cuadro, solo el dueño de éste lo puede usar para descansar con los dos pies. Cada ida y vuelta es un cuadro a favor, se pueden escoger estratégicamente. Gana el juego el que al llenarse los cuadros permitidos tenga más con su inicial.</p>
<p>Lección 3, sesión 3.</p>	<p><u>Los sapos y los saltamontes.</u> En el espacio de prácticas se colocan de 2 a 4 niños/as que harán las veces de sapitos y el resto serán saltamontes. Éstos le dicen a los sapitos, señores sapos ¿Tienen hambre? Y ellos responden "No", a la tercera vez que responden dicen "Si", comenzando a perseguir a saltos a los saltamontes para comérselos, aquellos deben huir saltando también, quien camine o corra, se considerará capturado y en la siguiente ronda actuará como sapito. El juego continúa hasta que todos los saltamontes sean comidos o hasta donde él o la docente considere prudente finalizar.</p>

Lección 4, sesión 1	<u>Roba balones</u> : Descripción del juego: Los alumnos se dividen en 2 equipos, cada equipo tiene un campo donde están sus balones, y tiene que intentar coger los balones del equipo contrario sin que los integrantes del otro equipo cojan los suyos. Si son pillados antes de llegar a su campo con el balón del equipo contrario tendrán que devolver el balón. Variante: Los jugadores jugarán en pareja tomados de las manos.
Lección 4, sesión 1	<u>Pelotas fuera</u> : Los alumnos se dividirán en 2 equipos, uno en cada mitad del campo. Cada equipo tendrá 10 balones en su campo. El juego consiste en lanzar las pelotas al campo contrario para intentar que el campo de tu equipo se quede vacío de balones. En un minuto quien menos balones tenga en su campo gana. Variantes: Al vaciar el campo, las pelotas que entren dentro de la portería contraria ya no se podrán coger.
Lección 4, sesión 1	<u>Diez pases y dar al cono (o botellas plásticas)</u> . Los alumnos se dividirán en 2 equipos. El juego consiste en que el equipo que tenga el balón tiene que dar como mínimo 10 pases, una vez dados debe intentar lanzar y tirar los conos que habrá en la portería contraria. Variantes: Se jugará con 3 balones a la vez, así los alumnos tendrán que estar atentos a más estímulos.
Lección 5, sesión 1	<u>Simulando el voli</u> . Se forman dos equipos de 6 a 8 miembros (Usted valore si puede hacer equipos de más miembros). Divida el espacio de juego en dos con una cuerda, soga, tela o malla, colocándola a una altura adecuada a los niños y niñas. En cada espacio un equipo. Rifar quien hace el primer lanzamiento al terreno contrario. Cada equipo hace los pases necesarios (pueden hacerlos con cualquier parte de su cuerpo) para luego golpear la pelota hacia el terreno contrario. Si un equipo deja caer la pelota al piso de su terreno, representa un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que acumula más puntos en un tiempo predeterminado. VARIANTE: Puede establecer que la pelota sea tocada y golpeada solo con algunas partes de las extremidades seleccionadas.

UNIDAD 3

VÍNCULO	JUEGOS
Lección 3, sesión 1	<p><u>Pasa el objeto</u>. Desarrollo: Organizar a los y las participantes en dos columnas y colocarlas una a la par de la otra. El primer niño o niña de cada columna tendrá una pelota en sus manos. A la voz del/ la docente, el primer niño de cada equipo alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza, realizándolo todo el grupo hasta que llegue la pelota hasta el final, cuando el último niño o niña coja la pelota corre hasta el frente y comienza a pasarla hacia atrás, así sucesivamente, hasta que el primer niño o niña ocupe de nuevo su lugar al frente de la columna, donde levantará la pelota en señal de victoria.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como del que recibe. 2. La vista siempre al frente, piernas ligeramente separadas. 3. La pelota debe pasar niño por niño. 4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar. 5. Ganará el equipo que termine primero y cumpla con las posturas correctas del cuerpo al estar de pie.

<p>Lección 3, sesión 2.</p>	<p><u>¿Cuál es la postura correcta para sentarse?</u> La postura correcta ayuda a que el cuerpo funcione contra la fuerza de la gravedad, en movimiento y en reposo. Los muebles de apoyo y una postura base firme, con los pies en el suelo o en un apoyo para pies, promueven una buena posición al estar sentado. Esto es especialmente importante para los trabajadores en escritorios y para las personas que usan sillas de ruedas. Si experimentas dolor en los hombros o en la parte baja de la espalda después de sentarte durante mucho tiempo, puede que tu postura y sistemas de apoyo necesiten unas cuantas reparaciones. Características Para evitar la fatiga muscular y la tensión en las vértebras, la postura correcta debe acomodarse a las tres curvas de tu columna. La curva lumbar debe estar apoyada en donde el espaldar de la silla se encuentra con el asiento. La curva torácica debe estar apoyada cómodamente contra el espaldar. Esta posición alinea la parte superior de tu cuerpo para que la curva cervical de tu cuerpo sostenga naturalmente erguida tu cabeza. Puedes lograr esta postura y evitar el dolor de espalda al estar en posición vertical o reclinada al no cruzar tus piernas para distribuir tu peso de forma pareja.</p>
<p>Lección 3, sesión 2.</p>	<p><u>Corro y me siento.</u> En el círculo establezca tres grupos con una misma cantidad de integrantes, identificando a cada uno con un número diferente. (1, 2 y 3 u otros que se desee). Todos los y las integrantes de cada equipo tendrán el mismo número. Coloque una fila de sillas a unos 5 metros de distancia del círculo, con la misma cantidad de participantes que tiene cada equipo menos una. Los niños y niñas, tomados de la mano, caminan en el círculo mientras dicen: Por aquí pasan unos chicos buscando unas sillas y la cantidad de chicos son... (Quien dirige la dinámica deberá decir un número de los asignados a cada grupo), por ejemplo:...2. El equipo de niños o niñas que tiene el número 2, deben correr a sentarse en las sillas, uno quedará sin silla y será quien dirija la próxima ronda, mencionando el número del equipo que deberá correr a sentarse. Supervise si toman la postura correcta.</p>
<p>Lección 3, sesión 3.</p>	<p><u>Llevemos el príncipe.</u> Organizar dos columnas y en cada columna tríos. Los tríos de cada columna se organizan para cargar a uno de sus miembros, haciendo una silla con sus brazos, la pareja que cargará. A una señal los primeros tríos salen cargando a su compañero o compañera hacia una meta preestablecida y regresan a su columna, luego sale el siguiente trío repitiendo la tarea, así sucesivamente hasta que todos los tríos han pasado a hacer la actividad. Variante: -Puede hacerse el recorrido por tres veces para que los 3 miembros de cada trío sean cargados. -Hacer competencia entre las columnas. -Cada columna puede seleccionar a un trío que la represente para una competencia.</p>

ANEXO 5:

JUEGOS LÚDICOS PARA TERCER GRADO.

UNIDAD 1

VÍNCULO	JUEGOS
<p>Lección 1, sesión 1.</p>	<p>“A la pata coja”. Diseñar un camino con diferentes desniveles o accidentes geográficos de unos 20 metros de largo y 30 cm de ancho. Indíqueles que caminen, corran y salten en el trayecto (un recorrido cada estudiante por cada forma de desplazamiento), tratando de recorrerlo en el menor tiempo posible, sin pisar las orillas ni salirse del camino; si lo hace, queda su participación para el final. Gana el estudiante que menor tiempo se tarde.</p>

<p>Lección 1, sesión 2</p>	<p><u>Los caza fantasmas.</u> Dos o tres niños y niñas con aros, a la señal corren detrás de los compañeros, considerados fantasmas, tratando de capturarlos colocándolos dentro del aro hula. Al hacerlo, los conducen a un sitio preestablecido. Al final de un tiempo, el o la docente detiene el juego y se cuenta cuantos fantasmas cazaron. Variante: Se pueden ir agregando caza fantasmas con los niños o niñas capturados.</p> <p><u>Actividad propuesta</u> Proporciónese a cada pareja algún material (aro, pelota, salta cuerda, etc.), solicíteles que uno de la pareja realice con el material asignado, las acciones que desee durante tres minutos; mientras el otro observa. Se detiene al primer miembro y el que observó comenta lo que le vio en su acompañante. Cambian los roles y el otro miembro hace también acciones con el material asignado, solo que no debe repetir las que hizo su pareja. Detenga las acciones y pídale que comenten cuantos movimientos hicieron con su cuerpo. Exalte la capacidad que tiene el cuerpo para toda acción en la vida. Exhórtelos a cuidar su cuerpo.</p>
<p>Lección 1, sesión 2</p>	<p><u>El destierro.</u> Se forman dos equipos de igual número de jugadores. 1) Con tiza o cinta adhesiva, se traza una línea en el suelo. Cada equipo se coloca en un lado de esta. 2) A cada jugador se le entrega una hoja de papel de periódico para que haga una bola de papel. 3) A una señal convenida, los jugadores deben lanzar la bola de papel al campo contrario y recoger las que hayan lanzado los miembros del otro equipo para devolvérselas. 4) Gana el equipo que, pasado un tiempo determinado, tiene menos bolas de papel en su campo.</p>
<p>Lección 1, sesión 2</p>	<p><u>El rebote.</u> 1) Se delimita el terreno de juego en función del número de jugadores. 2) Se entrega la pelota a un jugador o a dos según la cantidad de niños involucrados, quien persigue a los demás y la lanza con la mano tratando de tocarlos después de que esta haya dado un rebote en el suelo. 3) El jugador que resulta tocado queda fuera del juego. 4) Quien recoge la pelota después que se ha tocado a un compañero, es el siguiente en perseguir a los demás.</p>
<p>Lección 1, sesión 3</p>	<p>Las 4 estaciones:</p> <p><u>1ª Estación:</u> En círculo, en el centro de éste un estudiante sostiene con la mano un palo de escoba en forma vertical sobre el piso. A la señal, el estudiante que sostiene el palo lo suelta y cada uno debe correr en orden secuencial a sostener el palo para que no caiga al piso.</p> <p><u>2ª Estación:</u> Todos sentados deben pararse a tocar una vez con la mano un globo en el aire e inmediatamente sentarse de nuevo. No deben permitir que el globo caiga al piso.</p> <p><u>3ª. Estación:</u> Con una pelota cada estudiante. A una palmada que da el docente, deben lanzar la pelota al aire, precisamente a la otra palmada deben capturar la pelota. No antes ni después de la palmada. Ud. Para dar la segunda palmada, considere que la pelota ya esté accesible al estudiante.</p> <p><u>4ª. Estación:</u> Una pelota por pareja. De un punto a otro, un miembro de la pareja lanza la pelota rodando Luego debe tocar a su compañero o compañera para que la alcance antes de que llegue al otro punto.</p> <p><u>Persecución circular.</u> 1) Los participantes se colocan de pie formando un círculo, con una separación de unos tres metros entre ellos y mirando en la dirección del círculo. 2) Con tiza se marca en el suelo, la línea circular que forman los jugadores. 3) A una determinada señal, éstos, a la pata coja o caminando, persiguen al compañero que tienen delante, desplazándose todos en el mismo sentido. 4) Quien resulta tocado se va a descansar, al igual que quien se sale de la línea o pone los dos pies en el suelo. 5) Gana el último jugador que queda en el juego.</p>

Lección 4, sesión 1	<p>Actividad 1: Con el uso de una portería pequeña dividida en cuatro partes con un cordel, póngalos a lanzar pelotas de diversos tipos o tamaños en secuencia ordenada: parte inferior, parte superior, parte izquierda, parte derecha, parte superior izquierda, parte superior derecha, parte inferior izquierda, parte inferior derecha. Asegúrese que los y las estudiantes pasen en orden a lanzar desde un punto determinado, contabilizando aciertos y desaciertos. Promueva el trabajo cooperativo, dando un punto por cada acierto y estableciendo una cantidad total de puntos para todo el grupo, igual al número de estudiantes participantes. Si amerita hacer más complicada la práctica, que lancen desde un punto más retirado.</p> <p>Después de que lanzan la pelota, incorpore a la práctica el uso de algún implemento para golpear la pelota (puede ser una raqueta, un bate, una botella, un palo, etc.).</p>
Lección 7, sesión 1.	<p><u>Diez pases.</u> 1) Se hacen dos equipos con igual número de jugadores. 2) Se sortea qué equipo tendrá primero el balón. 3) El juego empieza cuando los que tienen el balón tratan de pasárselo con las manos diez veces, sin que el balón sea interceptado por un contrario. 4) Cuando el equipo logra completar los diez pases o se intercepta uno, el balón pasa al otro grupo y sigue el juego. 5) Gana el equipo que consigue tres series de diez pases.</p>
Lección 7, sesión 1.	<p><u>El aro:</u> 1) Los niños se organizan en grupos de tres. 2) Dos de los jugadores toman el aro con sus manos y el tercero se coloca detrás de uno de ellos. 3) Este tercer jugador ha de intentar tocar al compañero que está más lejos de él. 4) Los otros dos jugadores se mueven y giran para evitar que lo consiga. 5) Cuando logra tocarlo, cambian los papeles. Y así sucesivamente.</p>
Lección 7, sesión 1	<p><u>Pasando el aro:</u> 1) Uno de cada tres jugadores tiene un aro y se coloca en un punto del terreno de juego con el aro en posición vertical y apoyado en el suelo. 2) Los participantes que no tienen aro se distribuyen al azar por el terreno de juego y empiezan a moverse libremente. 3) A la señal convenida, los jugadores que no tienen aro tratan de pasar por el interior de uno de ellos. 4) Por dentro de cada aro solo puede pasar un jugador. 5) Los jugadores que logran pasar por dentro de un aro suman un punto y después lo sostienen para que intenten pasar quienes lo sostenían antes. 6) Se repite el juego varias veces y gana aquel que logra sumar más puntos.</p>

UNIDAD 2

VÍNCULO	JUEGOS
Lección 1, sesión 1.	<p>Partes de una articulación</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cartílago. Es un tipo de cobertura presente en los extremos de los huesos (epífisis) Este tejido es de tipo conectivo y su función es la de evitar o reducir la fricción provocada por los movimientos. -Cápsula y membrana sinovial. Es una estructura cartilaginosa que envuelve la membrana sinovial. Esta membrana posee un líquido pegajoso y sin pigmentación que protege y lubrica a la articulación. A este líquido se lo conoce como membrana sinovial. -Ligamentos; son tejidos de tipo conectivo, elásticos, y firmes y cuya función es rodear la articulación, protegerla y limitar sus movimientos. -Tendones. Al igual que los ligamentos, son un tipo de tejido conectivo. Se ubican a los lados de la articulación y se unen a los músculos con el fin de controlar los movimientos. -Bursas. Son esferas llenas de líquido que tienen como función amortiguar la fricción en una articulación. Se encuentran en los huesos y en los ligamentos. -Menisco. Se halla en la rodilla y en algunas otras articulaciones. Posee forma de medialuna.

<p>Lección 1, sesión 3</p>	<p>Actividad 1: Oriéntelos para que participen los primeros dos grupos, uno en círculo y otro en columna a una distancia de 5 metros entre ambos grupos. Los miembros del círculo deben colocarse con la distancia de sus brazos entre ellos. A una señal, los miembros del círculo deben ir pasándose una pelota con sus manos, los de la columna corren uno a la vez a rodear el círculo y regresan a su columna tocando al siguiente compañero para que vaya a rodear el círculo y así sucesivamente hasta que hayan participado todos. Los del círculo deben darle a la pelota la mayor cantidad de vueltas alrededor del círculo mientras cada niño o niña de la columna corre alrededor de este. Luego cambie los roles y compare la cantidad de las vueltas completas que dio la pelota en cada uno de los círculos. Reflexionen sobre las acciones físicas que hicieron las articulaciones del tronco.</p>
<p>Lección 2, sesión 3.</p>	<p><u>La ola en cinco.</u> 1) Se delimita el espacio a utilizar para el juego. 2) Se selecciona una pareja para que represente la ola original, éstos deben correr tomados de las manos tratando de tocar a sus compañeros/as, quien es tocado pasa a integrar la ola. 3) Cuando la ola tiene 7 miembros, dos se separan tomados de las manos y conforman una nueva ola y continúan la persecución. 4) El juego continúa hasta que solo dos quedan sin ser tocados, quienes serán los ganadores. En las olas solo pueden tocar los miembros que están en los extremos.</p>
<p>Lección 2, sesión 5.</p>	<p>Los Saltos se componen de 4 partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La carrera o estar quietos: que son las posiciones en las que estaremos antes de realizar la acción motriz. 2. El impulso: es la fuerza que ejercemos con nuestro cuerpo (brazos, piernas, tronco) para conseguir llegar a nuestro objetivo. Ejemplo: saltar un charco, saltar una valla, saltar hacia un balón, saltar desde una altura al suelo,... 3. El vuelo: es el momento que nuestro cuerpo se despega del suelo y se mantiene en el aire. Aquí entra en juego la fuerza que ejercemos en nuestro cuerpo para mantener el equilibrio y así, en la siguiente parte, no hacerse daño. 4. Caída: momento en el que volvemos a tocar el suelo, y que depende de la parte anterior, para no caer mal y así no hacernos daño.
<p>Lección 2, sesión 5.</p>	<p><u>El caracol:</u> Se juega sobre un caracol pintado en el piso, el cual contiene de 20 a 30 cuadros de 30 x 40 cm dependiendo de la edad y número de participantes. El juego inicia saltando con un pie y se hace el recorrido del caracol de ida es decir hasta el centro del mismo, ahí se puede descansar con los 2 pies para hacer el regreso con el otro pie, si logra hacer el recorrido completo sin faltas podrá escoger un cuadro a su conveniencia y pintarle su inicial o nombre y desde ese momento nadie puede pisar ese cuadro, solo el dueño de éste lo puede usar para descansar con los dos pies. Cada ida y vuelta es un cuadro a favor, se pueden escoger estratégicamente. Gana el juego el que, al llenarse los cuadros permitidos, tenga más con su inicial.</p>
<p>Lección 5, sesión 2</p>	<p><u>Otra actividad:</u> Coloque dos pelotas de baloncesto grandes en el centro de una franja de un metro dibujada en el piso, un equipo a cada lado de la franja con una línea delimitándoles a cada uno la posición de lanzamientos de pelotas pequeñas. A una señal, cada equipo lanzará sus pelotas (pueden ser de calcetín, plásticas pequeñas o de papel periódico más sólidas) buscando impulsar las pelotas de baloncesto al terreno del equipo contrario.</p> <p><u>Una actividad más:</u> Oriénteles para que se lancen una pelota de baloncesto entre quienes integran el equipo, en orden de ubicación en el círculo. A la consigna del maestro o maestra: “cruce” o “largo”, etc. El niño o niña que tiene la pelota debe lanzársela al que está más lejos de él o de ella y así sucesivamente van practicando diversas formas de lanzamiento (con una mano, ambas manos, arriba de la cabeza, desde el pecho, desde debajo de la cadera, etc).</p>

UNIDAD 3

VÍNCULO	JUEGOS
Lección 2, sesión 2	<u>Mis cositas a la caja.</u> 1) Organice grupos de 8 a 10 miembros, 2) riegue de 15 a 20 materiales reciclables (cajas, botellas plásticas, hojas de papel de diario y otros que sean manipulables) en un espacio delimitado, 3) póngalos a lanzar con la mano, todo el material reciclable en una caja o cualquier depósito colocado a unos 8 – 10 metros del grupo, 4) registre cuánto tiempo se tardan en colocar todos los materiales en la caja, 5) compare los tiempos que se tardan cada uno de los grupos. Variante: Se les puede establecer un tiempo para lanzar todos los materiales antes de que ejecuten la actividad.
Lección 2, sesión 2	<u>Guardar las pelotas.</u> 1) Organícelos en equipos de 8 a 10. 2) Asígnele a cada equipo, pelotas plásticas grandes (o de cualquier tipo, siempre que puedan ser pateadas por ellos). 3) Cada miembro de los equipos deben patear la pelota y tratar de colocarla en el depósito. 4) Los y las estudiantes deberán seleccionar la forma de patearla. 5) Cada equipo debe colocar a alguno de sus miembros, para ir a recoger las pelotas que no entran al depósito y devolverlas a su grupo. 6) Gana el equipo que se tarda menos en colocar todas sus pelotas en el depósito.
Lección 2, sesión 3	“Los tobillos tocados”: Divida el espacio de prácticas físicas en dos, coloque un grupo en cada espacio. Distribuya pelotas plásticas pequeñas a cada grupo. A la señal convenida, comienzan a lanzar sus pelotas, a ras del suelo, tratando de tocar los tobillos de los compañeros del grupo contrario. Cada grupo debe colocar a un miembro al final de su campo para que les esté recogiendo las pelotas y regresándoselas para que sus compañeros vuelvan a lanzarlas al grupo contrario. El estudiante tocado, se irá a cooperar recogiendo las pelotas para sus compañeros. Gana el grupo que al final del tiempo convenido, tiene más miembros dentro de su terreno.
Lección 3, sesión 1	<u>El video:</u> Póngales a correr por cada fila de un punto preestablecido a otro. Tienen que ir corriendo como si estuvieran siendo grabados en una cinta de video. El o la animadora tiene el mando del video, así que tendrán que seguir sus indicaciones que son: ¡Alto! ¡Adelante! ¡Atrás! ¡Rápido! ¡Lento!, etc. Se debe cambiar la orden cada cierto tiempo para que los niños y las niñas mantengan la atención y no se aburran. Incentíveles a tomar la postura correcta del tronco cada vez que realizan carrera hacia adelante y coménteles que es una posición aerodinámica del tronco. Explíqueles de forma sencilla qué es aerodinámica.
Lección 3, sesión 2	<u>Los sapos y los saltamontes.</u> En el espacio de prácticas se colocan de 2 a 4 niños/as que harán las veces de sapitos y el resto serán saltamontes. Éstos le dicen a los sapitos, señores sapos ¿Tienen hambre? Y ellos responden “No”, a la tercera vez que responden dicen “Si”, comenzando a perseguir a saltos a los saltamontes para comérselos, aquellos deben huir saltando también, quien camine o corra, se considerará capturado y en la siguiente ronda actuará como sapito. El juego continúa hasta que todos los saltamontes sean comidos o hasta donde él o la docente considere prudente finaliza .

Lección 3, sesión 3

La columna vertebral, espina dorsal o el raquis: Es una compleja estructura osteofibrocartilaginosa articulada y resistente, en forma de tallo longitudinal, que constituye la porción posterior e inferior del esqueleto axial. La columna vertebral es un órgano situado (en su mayor extensión) en la parte media y posterior del tronco, y va desde la cabeza (a la cual sostiene), pasando por el cuello y la espalda, hasta la pelvis a la cual le da soporte.

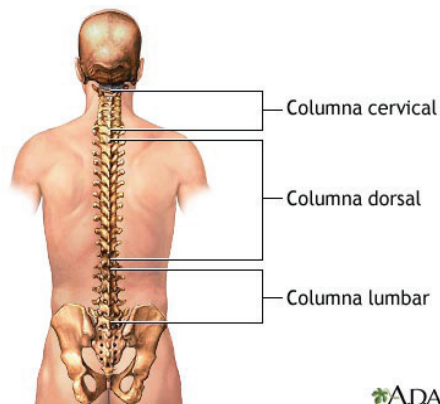
Funciones:

Las funciones de la columna vertebral son varias, principalmente interviene como elemento de sostén estático y dinámico, proporciona protección a la médula espinal recubriéndola, y es uno de los factores que ayudan a mantener el centro de gravedad de los vertebrados.

La columna vertebral es la estructura principal de soporte del esqueleto que protege la médula espinal y permite al ser humano desplazarse en posición "de pie", sin perder el equilibrio. La columna vertebral está formada por siete vértebras cervicales, doce vértebras torácicas o vértebras dorsales, cinco vértebras lumbares inferiores soldadas al sacro, y tres a cinco vértebras soldadas a la "cola" o cóccix. Entre las vértebras también se encuentran unos tejidos llamados discos intervertebrales que le dan mayor flexibilidad.

La columna vertebral sirve también de soporte para el cráneo.

Ejemplos de imágenes para la ilustración



Lección 3, sesión 4

En anatomía humana el tronco o torso es una de las partes fundamentales del cuerpo junto a la cabeza y miembros. En su parte superior se encuentra la cabeza, y de sus lados arrancan los miembros superiores o torácicos arriba, y los miembros inferiores o pelvianos abajo. Tanto desde un punto de vista topográfico como funcional, el esqueleto del tronco se organiza en columna vertebral y tórax:

- **Columna vertebral**

Eje fundamental del cuerpo, central y posterior.

- **Tórax**

Caja ósea elástica que contiene los pulmones y corazón, y en cuya parte superior se fijan los miembros superiores o torácicos mediante la cintura escapular, primer segmento del miembro correspondiente. Es decir, la cintura escapular no pertenece al tórax.

El tórax lo forman:

- Porción dorsal de la columna vertebral, por detrás.
- El esternón, delante y arriba, en el centro.
- Las costillas, por detrás, delante y a los lados.

El tronco aloja los órganos del aparato cardiopulmonar (el corazón, los pulmones y los grandes vasos), lo mismo que los órganos responsables de la digestión (el estómago, y el intestino) y sus glándulas anejas (el hígado y el páncreas). Asimismo contiene el aparato urinario (los riñones y la vejiga), y el aparato reproductor femenino (el útero, los ovarios, y las trompas de Falopio).

Los límites son:

En la parte superior. El plano del cuello que forman los anacronios (derecho e izquierdo), el punto supraesternal y el punto de la vértebra prominente o espinal.

En la parte inferior. El plano de las extremidades inferiores formado por el surco subglúteo y la parte más baja de los genitales externos.

A los lados. Lo separa de las extremidades inferiores los planos que forman los anacronios, y los vértices internos de la pirámide, formada a su vez por el anacronio (vértice superior), el brazo (cara externa), el tórax (cara interna), el omóplato (cara posterior) y el pectoral (cara anterior).

El límite tóracoabdominal está formado por el plano que pasa por la apófi is xifoides del esternón, la apófisis espinosa de la 12D, y las arcadas costales.

GLOSARIO:

- **Acondicionamiento previo.**

Es el conjunto de actividades y/o ejercicios previos a grandes esfuerzos que el individuo realiza para “desperezar” su organismo y garantizar su eficaz funcionamiento durante el esfuerzo principal.

- **Aerodinámica.**

La aerodinámica es la 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 que estudian diferentes fenómenos físicos relacionados principalmente con el movimiento de diversos objetos.

- **Agilidad.**

Es la capacidad para responder a una nueva situación, con movimientos rápidos y cambiar con rapidez, de un movimiento que requiere una coordinación precisa, a otro. Esta cualidad se caracteriza por una coordinación rápida de los movimientos.

- **Arco-reflejo.**

“La 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.**

Las articulaciones son el punto de contacto entre 2 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 de tu cuerpo, ejemplo patear un balón con la misma facilidad con la pierna izquierda y con la pierna derecha.

- **Cintura escapular.**

La 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 una articulación moverse en forma circular, en el que un segmento describe una circunferencia teniendo como base de apoyo un extremo de él.

- **Concepto corporal.**

Es reconocer, identificar y nombrar las diferentes partes de su cuerpo.

- **Cuadrupedia.**

Es una posición anatómica la cual consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90°) apoyadas sobre el suelo. Es la que coloquialmente conocemos como posición “a cuatro patas”.

- **Desequilibrio corporal.**

Es la pérdida de la habilidad de mantener el cuerpo en la 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.

- **Equilibrio corporal.**

Es la habilidad de mantener el cuerpo en la 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 estático.**

Es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

- **Equilibrio dinámico.**

Es la habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central (SNC).

- **Esquema corporal.**

Toma de conciencia global sobre el propio cuerpo y permite el uso de determinadas partes de él conservando su unidad. Permite la relación del niño con el medio ambiente. Relación con el espacio.

- **Estructuración espacial.**

Capacidad de orientar y organizar los datos del mundo exterior y los del fruto de la imaginación. Relaciones de tipo tridimensionales. Permiten que el niño adquiera noción de volumen.

- **Expresión corporal.**

Forma más antigua de comunicación entre las personas. expresa sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. Nos permite estar en contacto con el medio y con los demás. Para mejorar la expresión corporal es importante tener en cuenta las siguientes pautas: orientación corporal, postura, apariencia, distancia personal, gestos, expresión facial, mirada.

- **Expresión gestual:**

Los gestos son muy poderosos, los gestos son los movimientos del rostro. No tienen nada que ver con las muecas, ni con la deformación natural que están totalmente prohibidas 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.

- **Flexibilidad.**

Es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación. Es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo.

- **Flexión-extensión corporal.**

La flexión es consecuencia de la contracción de uno o más músculos flexores. Por ejemplo, el bíceps braquial contraído aproxima el antebrazo al hombro. El movimiento opuesto a la flexión es la extensión, la cual se produce gracias a la acción de los músculos extensores, que actúan como antagonistas de los músculos flexores durante la flexión. Por ello, al contraerse el bíceps braquial, se extiende el tríceps braquial, y viceversa.

- **Fuerza.**

La fuerza como capacidad física básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

- **Fuerza explosiva.**

También conocida como pliometría o potencia. Se define como la mayor fuerza que actúa en el menor tiempo posible. $\text{Fuerza} + \text{velocidad} = \text{potencia}$. Ej. Levantar un peso máximo de un solo impulso y colocarlo en algún lugar, una sola vez.

- **Fuerza resistencia.**

Capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante un determinado periodo de tiempo o entrenamiento. Se clasifica como fuerza anisométrica, ya que el músculo tiene movimiento al vencer la resistencia. Ej. Levantar varias veces un peso considerable, necesitando resistencia para ello.

- **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:**

Incluye acciones tales como, correr gatear caminar, nadar y otras actividades que involucran a los músculos más grandes.

- **Habilidades perceptivo-motrices.**

“Es el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”. Son denominadas también capacidades perceptivas, psicomotrices... Según algunos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son: 1) La corporalidad o esquema corporal 2) La espacialidad y 3) La temporalidad. De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como: a) La lateralidad. B) El ritmo. C) La estructuración espacio-temporal. D) El equilibrio. E) La coordinación.

- **Imagen corporal.**

Es la experiencia subjetiva de la percepción del propio cuerpo y se relaciona con los sentimientos hacia sí mismo. Influye en la autoestima de la persona.

- **Independencia motriz.**

Es la capacidad que tiene el cuerpo de realizar movimientos con una parte de su cuerpo sin que se involucren otras partes del mismo.

- **Kinestésico–cenestésico.**

Ambos conceptos, de todos modos, se refieren a lo mismo: la kinestésica está vinculada a cómo se perciben la posición y el equilibrio de las diversas partes del cuerpo. Y son aquellas sensaciones que distintos puntos corporales se encargan de transmitir continuamente a los centros nerviosos, sean provocadas por agentes internos o externos.

- **Lateralidad.**

La lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.

- **Manipular.**

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

- **Movilidad funcional individual y global.**

Es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar movimientos solamente con una parte de él (individual) o con todas sus partes simultáneamente (global)

- **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.**

El alumno/a empieza a entender la situación relativa entre dos objetos (relación de tipo bidimensional). Se establece en esta etapa (a partir de 6 años): Entre, en medio, a la derecha, a la izquierda, en el centro, esquina, perpendicularidad...

- **Orientación espacial.**

Es la capacidad que tenemos para colocarnos con respecto a las cosas. Su evolución dura hasta los 6 años. Al conjunto de relaciones espaciales simples se les denominan “relaciones topológicas”: delante-detrás, arriba-abajo derecha-izquierda, dentro-fuera, grande-pequeño, alto-bajo, etc.

- **Pedipular.**

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con los pies o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

- **Percepción espacial.**

Es “el 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.**

Es “la 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... (Conde y Viciano).

- **Postura corporal.**

Etimológicamente proviene de la palabra latina positura, que significa planta, acción, figura, situación o modo en que está colocada una persona, animal o cosa. Si atendemos a criterios funcionales, podrían 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. Ejemplo: al estar de pie el cuerpo está en dos puntos de apoyo.

- **Reacción motriz:**

Capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves oportunas y con la velocidad conveniente, adecuadas al estímulo que puede ser visual, auditiva, táctil y kinestésico.

- **Relajación muscular.**

La relajación es el conjunto de técnicas para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar una distensión física y mental aumentando la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima. No se trata simplemente del mero reposo sino de una disminución de la tensión excesiva que nos va a facilitar 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 ya sea visual, auditivo o táctil.

- **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.**

Es la acción y efecto de rotar (dar vueltas alrededor de un eje). Se trata de un movimiento de cambio de orientación que se produce de forma tal que, dado cualquier punto del mismo, éste permanece a una distancia constante del eje de rotación.

- **Tensión muscular.**

Es cuando un músculo se contrae. El músculo agonista: es aquel que al entrar en tensión o contracción aproxima su origen e inserción para oponerse a una resistencia.

- **Torsión.**

Se denominan así a las rotaciones de tronco y cabeza.

- **Velocidad.**

Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

- **Velocidad de reacción.**

Es la capacidad de dar respuesta a un estímulo, ya sea visual, auditivo o táctil, en el menor tiempo posible.

Derechos reservados

Prohibida su venta
Este documento puede ser reproducido,
todo o en parte con fines estrictamente educativos,
reconociendo los derechos de autoría del
Ministerios de Educación de El Salvador,
San Salvador, C.A.

La edición consta de 2,570 ejemplares,
FINANCIAMIENTO: GOES- CONVENIO MINED-DNEM 01-2018.
Segunda Edición,
impreso en San Salvador por: Talleres gráfico UCA

Mayo de 2018.



Ministerio de Educación

Dirección Nacional de Educación Básica, Primer y Segundo Ciclo
Edificio -3, Plan Maestro, Centro de Gobierno, Alameda Juan Pablo II
y calle Guadalupe, San Salvador, El Salvador, América Central.

Correo electrónico: dnebasica@mined.gob.sv

Teléfonos: (503) 2592-3318, (503) 2592-3210

www.mined.gob.sv